



# Kindfulness:

## Atención Consciente y Amable para el Estrés

Dharmakirti Zuázquita y Ratnaguna Hennesey  
Prólogo de Vicente Simón



Ratnaguna y Dharmakirti  
Prólogo: Vicente Simón



El principio que subyace a este libro es simple pero profundo: la conciencia amable (mindfulness) es transformadora. Traer más conciencia a nuestra experiencia nos permite ver cómo generamos sufrimiento innecesariamente, dándonos la posibilidad de dejar de hacerlo y brindándonos así el potencial para comenzar a actuar de manera que generemos más compasión, libertad y felicidad en nuestras vidas.

«Dharmakīrti y Ratnaguna son meditadores con décadas de experiencia y encarnan profundamente todo de lo que hablan»  
Vidyamala Burch, Programa MBPM, RespiraVida Breathworks

Formato: 15 x 24 cm Páginas: 232, ISBN: 9788416574872

«Claro, sencillo, atractivo y enormemente práctico. Un libro que rezuma sabiduría» Vicente Simón, Catedrático de Psicobiología, Universidad de Valencia

«En una sociedad exigente, competitiva, autocrítica, esta es una visión autocompasiva de mindfulness» J. Garcia Campayo, Cat. Psiquiatría Universidad Zaragoza

«Dharmakirti y Ratnaguna tocan a dúo la melodía del corazón» Beatriz Rodríguez Vega, Psiquiatra, H. La Paz

«Florecido del fango de la crisis global como un loto» Sudāka, co-fundador de Bodhiyoga International



**Un curso práctico de 8 semanas:**  
Técnicas y ejercicios basadas en las enseñanzas contemplativas y evidencias científicas actuales.

Cada capítulo incluye acceso a **AUDIOS** de meditación

