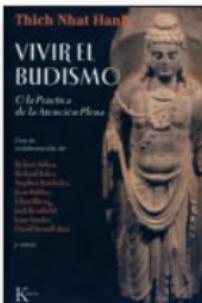


editorial Kairós

## Libros sobre budismo





## Thich Nhat Hanh VIVIR EL BUDISMO

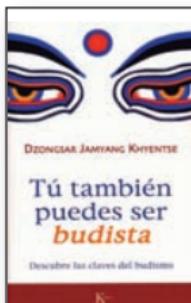
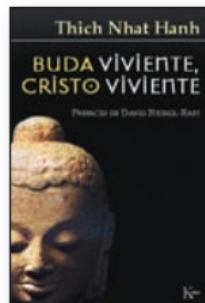
Las Cinco Prácticas de la Atención Plena constituyen los principios esenciales de la ética y la moral budista. En *Vivir el budismo* el maestro zen y activista por la paz, Thich Nhat Hanh, junto con catorce prominentes coautores, exponen estas prácticas con la esperanza de suscitar un debate que trascienda las fronteras.

274 págs. / 17 €

## Thich Nhat Hanh BUDA VIVIENTE, CRISTO VIVIENTE

Si Buda y Cristo se encontraran en la actualidad, ¿qué pensaría cada uno de ellos sobre los criterios y prácticas espirituales del otro? Thich Nhat Hanh explora los puntos comunes de la compasión y la santidad que estas dos tradiciones contemplativas comparten. Una obra bellísima y amena.

178 págs. / 10 €



## Dzongsar Jamyang Khyentse TÚ TAMBIÉN PUEDES SER BUDISTA

La visión que actualmente predomina sobre el budismo está repleta de estereotipos y fantasías. El maestro Khyentse sintetiza la esencia del budismo en cuatro puntos clave, cada uno de los cuales representa un desafío para el lector.

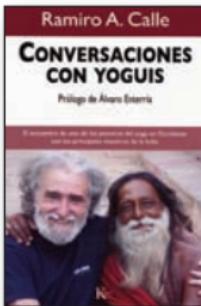
168 págs. / 12 €

## Chatral Rimpoche ACCIÓN COMPASIVA

Chatral Rimpoche, el «yogui oculto» por excelencia, ha sido una leyenda en el Himalaya a lo largo de los últimos setenta años. Este libro incluye la biografía y autobiografía de Rimpoche, seis de sus ensayos, cinco oraciones compuestas por él, una entrevista en exclusiva y fotografías realizadas a lo largo de su vida.

136 págs. / 12 €





## Ramiro Calle CONVERSACIONES CON YOGUIS

Las conversaciones que Ramiro Calle, pionero indiscutible del yoga en España, ha tenido en sus muchos viajes a la India con swamis, ascetas, sadhus, sannysis, grandes yoguis, lamas, anacoretas y personalidades clave de la India, desde Ramesh Balsekar hasta Vicente Ferrer.

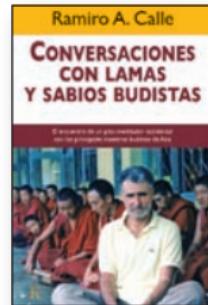
408 págs. + 8 con fotos color / 19,50 €

## Ramiro Calle CONVERSACIONES CON LAMAS Y SABIOS BUDISTAS

Esta obra recoge encuentros con lamas y monjes que han hecho historia: el Dalai Lama, Dudjom Rimponché, Sakya Tenzin, Chantral, Geshe Jampel Shangle o Akong Rimpoche. En su búsqueda, Ramiro ha sondeado Bhutan y Nepal, y ha terminado en Darjeeling, la ciudad santa de Almora, Sikkim, los campos de té de Lebong...

NOVEDAD

304 págs. + 8 con fotos color / 18 €



## Donald S. Lopez EL BUDDHISMO

Una visión desmitificada y rigurosa de las múltiples tradiciones budistas existentes en Asia y a lo largo de los siglos. No se trata del budismo con el que sueña Occidente, sino que aquí el budismo habla por sí mismo, a partir de sus personajes, de sus escrituras canónicas y textos apócrifos, y en sus múltiples lenguas y países.

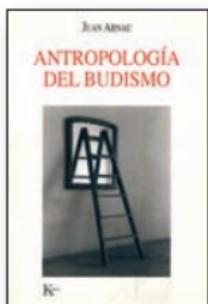
K-

408 págs. / 20 €

## Juan Arnau ANTROPOLOGÍA DEL BUDISMO

Una fascinante inmersión en la conversación que viene ocurriendo en el budismo desde hace más de dos milenios. El autor interpreta los ejes centrales de este diálogo mediante nueve entradas que nos acercan a la forma de vida de los budistas, a su particular concepción de lo humano, y que son una invitación al despertar budista.

248 págs. / 15 €





Phillip Moffit  
**BAILANDO CON LA VIDA**

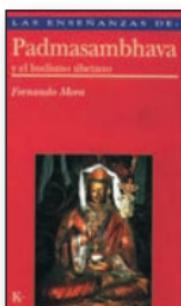
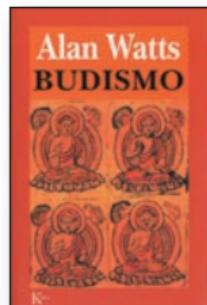
Una perspectiva fresca de la antigua sabiduría budista, que nos muestra cómo pasar del sufrimiento a una nueva conciencia y a una felicidad inesperada. A través de las doce intuiciones, que subyacen en la enseñanza del Buddha, nos enseña una relación más significativa con el sufrimiento.

392 págs. / 19,50 €

Alan Watts  
**BUDISMO**

En esta colección de ensayos, reunidos a partir de conferencias y seminarios, Alan Watts presenta una estimulante introducción al mundo del pensamiento budista, que abarca desde sus inicios en la India hace más de 2.500 años hasta la más reciente explosión del interés por el Zen y la tradición tibetana en Occidente.

114 págs. / 9,50 €



Fernando Mora  
**LAS ENSEÑANZAS DE PADMASAMBHAVA**

Con rigor y amenidad, Fernando Mora nos presenta el pensamiento de uno de los personajes legendarios de la espiritualidad de Oriente: Padmasambhava, el introductor del budismo en el Tibet, el paradigma del realizado, el padre de la escuela Nyingma-pa y una figura que es patrimonio de todo el pueblo y la cultura tibetanas.

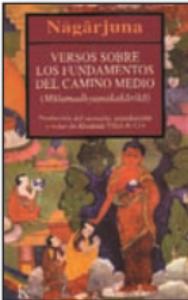
238 págs. / 7,50 €

Kalu Rinpoche  
**FUNDAMENTOS DEL BUDISMO TIBETANO**

H.E. Kalu Rinpoche presenta las prácticas fundamentales del budismo tibetano de modo claro y didáctico. Comienza con una visión general de la senda budista y continúa con la explicación de la meditación, los ejercicios con mandalas o la relación maestro-discípulo, para terminar con la joya de la meditación mahamudra.

256 págs. / 14 €





## Nâgârjuna VEROS SOBRE LOS FUNDAMENTOS DEL CAMINO MEDIO

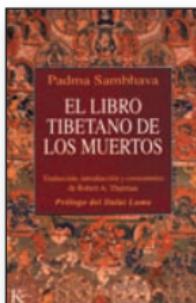
Uno de los grandes tesoros del budismo Mahayana, escritos en la India entre los siglos II y III. Las karikas (como cariñosamente se conoce el tratado) constituyen uno de los más profundos y brillantes textos filosóficos de todos los tiempos.

222 págs. / 12 €

## Comentario de Khenchen Sherab Rinpoche EL SUTRA DEL CORAZÓN

Posiblemente el texto más profundo y compacto del budismo Mahayana, traducido y comentado por un excelente maestro tibetano. Sus comentarios, claros y didácticos, desvelan toda la enseñanza de la Prajña-paramita, la perfección de la sabiduría, una de las cumbres de la mística de todos los tiempos.

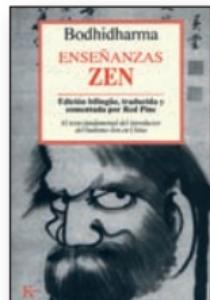
128 págs. / 9,50 €



## Padma Sambhava EL LIBRO TIBETANO DE LOS MUERTOS

Escrito en el siglo VIII y atribuido a Padma Sambhava, el legendario introductor del budismo en el Tíbet, el *Bardo* constituye la piedra angular de la tradición tibetana. La traducción más fidedigna acompañada de comentarios, apéndices y una ilustrativa introducción a las creencias budistas.

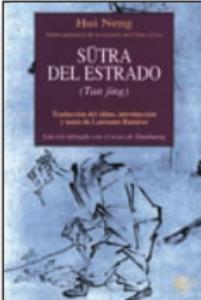
366 págs. / 18 €



## Bodhidharma ENSEÑANZAS ZEN

Cuatro piezas fundamentales del budismo Chan y Zen atribuidas a Bodhidharma, monje budista indio que introdujo la sabiduría del Buda en China por el siglo V. Se le considera el primer patriarca del Zen. Esta obra (bilingüe con el texto original chino) contiene la esencia del Zen. De gran interés para profundizar en el dharma budista.

150 págs. / 10 €



## Hui Neng SUTRA DEL ESTRADO

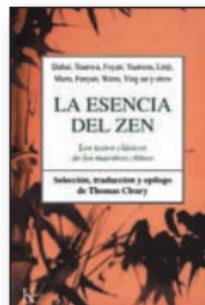
Este es el texto fundacional del budismo Chan (Zen). Tanta es la importancia otorgada a Hui Neng, que este texto es el único no sánscrito que recibe el nombre de *sutra*. Esta versión, traducida directamente del chino por uno de los mejores especialistas, incluye la edición original en chino del manuscrito de Dunhuang.

184 págs. / 12 €

## Dahui, Yuanwu, Foyan, Mazu, Linji, Fanyan, Wuzu, Ying-an y otros LA ESENCIA DEL ZEN

Estas enseñanzas ofrecen una nueva visión del budismo Zen. Para Cleary, el Zen es flexible y adaptable a las necesidades individuales actuales. Su esencia le hace trascender las barreras culturales. Su práctica requiere sencillamente la conciencia en soledad, sin depender de los presupuestos filosóficos del budismo o de la cultura asiática.

200 págs. / 10 €



## Yoka Daishi EL CANTO DEL INMEDIATO SATORI

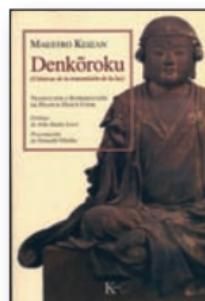
Yoka fue discípulo de Huineng, el sexto patriarca del Chan (Zen) en China. Escribió un compendio del Zen en 78 poemas, el Shodoka, que Taisen Deshimaru ha traducido y comentado profusamente. Se trata de uno de los cuatro textos canónicos de la escuela Soto Zen, de actualidad y alcance superior al de otros textos tradicionales.

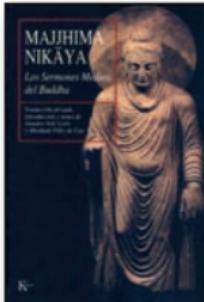
192 págs. / 9 €

## Maestro Keizan DENKOROKU

El Denkoroku examina la herencia de la iluminación del Buda transmitida durante generaciones a través de los sucesivos maestros del Dharma. Escrito por Keizan Zenji, figura fundamental de la tradición Zen japonesa, el Denkoroku atestigua nuestra capacidad de despertar a una vida de libertad, sabiduría y compasión.

454 págs. / 24 €





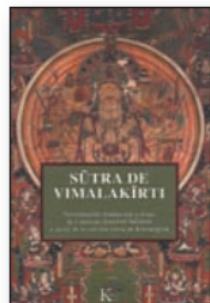
Trad. del pali e introducción de A. Solé-Leris y A. Vélez de Cea  
**MAJHIMA-NIKAYA**

Fascinante selección de discursos y sermones del Buddha extraída del Majjhima-Nikaya. La obra arroja una penetrante luz sobre varios de los temas básicos del budismo: la meditación vipassana, la doctrina del no-Yo o el comportamiento ético.

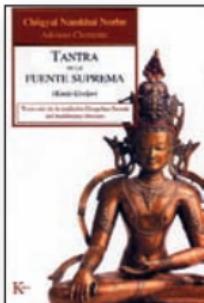
472 págs. / 27 €

Traducción del chino, introducción y notas de Laureano Ramírez  
**SUTRA DE VIMALAKIRTI**

Posiblemente el sutra más popular del budismo Mahayana, todavía de enorme prestigio en Japón, China o el Tíbet. Un texto imprescindible para comprender la doctrina del no-dualismo y de inusitada vigencia en el mundo actual.



358 págs. / 18 €



Chögyal Namkhai Norbu  
**TANTRA DE LA FUENTE SUPREMA**

En este libro, Chögyal Namkhai Norbu presenta el mensaje del Dzogchen a través de uno de sus textos más antiguos, el Tantra Kunjed Gyalpo, personificación del estado primordial de iluminación. Este tantra es la escritura fundamental del Semde, la fuente más autorizada para entender la visión del Dzogchen.

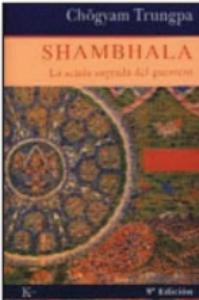
424 págs. / 25 €

Chögyam Trungpa y Herbert V. Guenther  
**EL AMANECER DEL TANTRA**

El aspecto físico y la aplicación práctica del Tantra budista articulados por dos de los más destacados especialistas en el tema, lo cual contribuye a devolver a las enseñanzas tántricas su lenguaje simbólico y originario.



148 págs. / 10 €



## Chögyam Trungpa SHAMBHALA

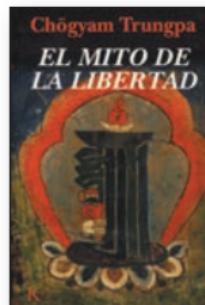
Las enseñanzas Shambhala se basan particularmente en los principios de la condición del guerrero, siguiendo la tradición de las antiguas civilizaciones de la India, Tíbet, China, Japón y Corea. Pero esta sabiduría ha existido en muchas otras culturas a lo largo de la historia.

230 págs. / 14 €

## Chögyam Trungpa EL MITO DE LA LIBERTAD

Trungpa Rinpoche explora el significado de la libertad en el profundo contexto del budismo tibetano. Muestra cómo nuestras actitudes, preconcepciones y práctica espiritual pueden encadenarnos a esquemas de frustración y desespero. A la vez, explica el papel de la meditación como medio para avanzar hacia la verdadera libertad.

176 págs. / 11 €



## Chögyam Trungpa LA VERDAD DEL SUFRIMIENTO

A partir de las Cuatro Nobles Verdades, aparentemente simples, Trungpa va desvelando sus múltiples niveles de sutileza y complejidad. Así, ofrece una interpretación renovada y actual del núcleo de las enseñanzas budistas, orientada hacia la práctica del dharma en nuestro tiempo.

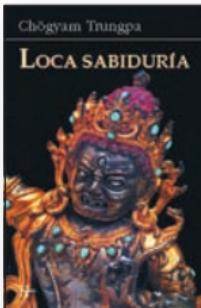
200 págs. / 15 €

## Chögyam Trungpa EL SOL DEL GRAN ESTE

Mientras que *Shambhala* se centra en la bondad humana y su potencial para crear una sociedad iluminada, este libro nos transporta hasta la fuente misma de dicha sociedad iluminada, un estado que el autor denomina *inmediatez*. Y en ese espíritu, Trungpa se centra en la pregunta: «Puesto que estamos aquí, ¿cómo viviremos a partir de ahora?»

298 págs. / 12 €





## Chögyam Trungpa LOCA SABIDURÍA

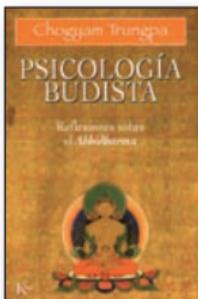
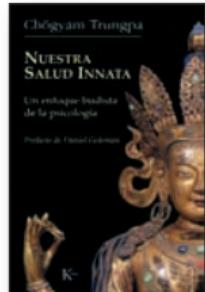
Padmasambhava, el legendario introductor del budismo en el Tíbet, es además una forma de actuar del vajrayana, el budismo tibetano. Un estilo acorde con la loca sabiduría, la disciplina que pretende que cada uno sea lo que realmente es.

208 págs. / 11 €

## Chögyam Trungpa NUESTRA SALUD INNATA

La psicología budista nos enseña que todos nacemos con una «salud básica», que Chögyam Trungpa describe como nuestra bondad, salud y estado de alerta básicos. Este libro nos ayuda a conectar con este fundamento de salud y aborda las necesidades específicas de quienes padecen una gran angustia.

344 págs. / 19,50 €



## Chögyam Trungpa PSICOLOGÍA BUDISTA

El reconocido Chögyam Trungpa realiza en este ameno libro una interpretación provocativa del ego y la psicología ortodoxa. La práctica de la meditación se nos presenta como el medio a través del cual podemos ver clara y directamente nuestra situación psicológica.

154 págs. / 9,50 €

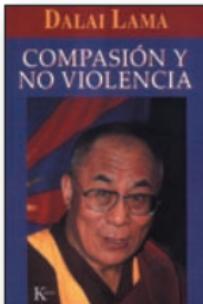
## Chögyam Trungpa SONRÍE AL MIEDO

El autor sostiene que para llegar verdaderamente a no tener miedo debemos dejar de escaparle y empezar a tratar amistad con él. El libro trata de todos nuestros miedos, desde la ansiedad y el pánico momentáneos a los terrores mayores que podamos afrontar sobre la vida y la muerte.

168 págs. / 15 €

NOVEDAD





## Dalai Lama COMPASIÓN Y NO VIOLENCIA

En su característico estilo, uno de los líderes espirituales más importantes examina la naturaleza de la mente humana y subraya la necesidad de transformarla si queremos llevar una vida más plena. Imparte sabiduría práctica sobre temas que abarcan desde la tolerancia religiosa hasta la economía mundial.

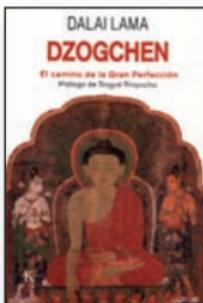
154 págs. / 9 €

## Dalai Lama EL OJO DE LA SABIDURÍA

En este libro el Dalai Lama, Premio Nobel de la Paz, reúne lo esencial del budismo de manera notablemente completa y clara. El Dalai Lama nos recuerda que el origen de la felicidad y del sufrimiento está en nosotros, y nos inspira con la certeza de que es posible la completa transformación del Yo.



158 págs. / 9 €



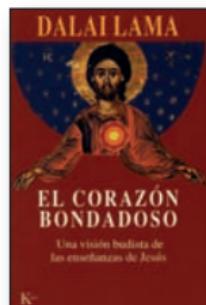
## Dalai Lama DZOGCHEN

Este libro es una colección de enseñanzas magistrales impartidas por el Dalai Lama sobre Dzogchen, el camino místico de la tradición Nyingma del budismo tibetano. Su Santidad explora las enseñanzas Dzogchen con la sabiduría y compasión que le caracterizan.

304 págs. / 18 €

## Dalai Lama EL CORAZÓN BONDADOSO

Un encuentro extraordinario e histórico entre dos grandes tradiciones religiosas. Las reflexiones del Dalai Lama sobre el Nuevo Testamento son refrescantes y estimulantes. Una obra maestra del diálogo intercultural e interreligioso.



298 págs. / 15 €



## Dalai Lama LA MENTE EN SERENIDAD

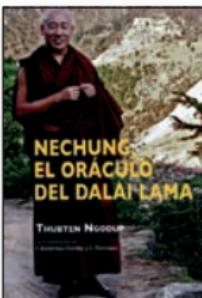
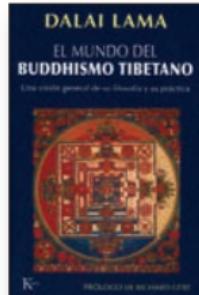
En el año 2000 Sogyal Rinpoche invitó al Dalai Lama al sur de Francia para transmitir la que ha de ser una de sus principales enseñanzas. Este libro recrea la magia de ese momento. Los principios clave del budismo y cómo la mente puede transformarse a través del amor y la comprensión de la realidad.

448 págs. / 20 €

## Dalai Lama EL MUNDO DEL BUDDHISMO TIBETANO

Una introducción general del camino budista basado en cuatro sencillas premisas: que hay sufrimiento, que éste tiene un origen, que hay un final del sufrimiento y, por último, que hay un método para acabar con el sufrimiento. En la segunda parte, el Dalai Lama aborda el tema de la actitud altruista, y la tolerancia.

256 págs. / 16 €



## Thubten Ngodup NECHUNG. EL ORÁCULO DEL DALAI LAMA

El abad del monasterio de Nechung, en Dharamsala, es también el oráculo personal del Dalai Lama. Su autobiografía nos sumerge en un Tíbet misterioso, el de los místicos y magos. Neschung es un hombre sencillo que sabe que es el elegido para ayudar al Dalai Lama en su pesada tarea.

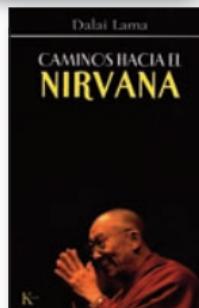
248 págs. / 16 €

NOVEDAD

## Dalai Lama CAMINOS HACIA EL NIRVANA

Interpretando la sabiduría del Buda para los tiempos presentes, el Dalai Lama nos habla de los caminos hacia la realización, de cómo liberarse de las aflicciones emocionales y los antojos mezquinos, cómo transformar la ansiedad y la depresión en satisfacción, cómo iniciar y mantener vivo el diálogo interreligioso.

152 págs. / 10 €



Taisen Deshimaru  
LA PRÁCTICA  
DEL ZEN



K-BO 8ª Edición

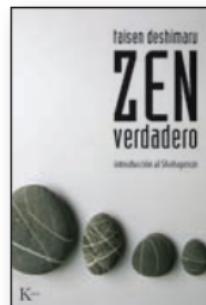
## Taisen Deshimaru LA PRÁCTICA DEL ZEN

Por primera vez, un libro no teórico sino práctico del Zen, expuesto por el famoso maestro Taisen Deshimaru. Se incluye también una selección de cuatro textos básicos del Zen japonés.

240 págs. / 14 €

## Taisen Deshimaru ZEN VERDADERO

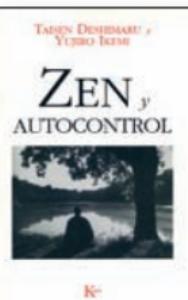
El maestro se dirige aquí a las mujeres y los hombres de hoy en un espíritu totalmente libre y moderno. Para quien abre su corazón, este libro es la expresión del verdadero Zen, tanto en la práctica de zazen como en cada acto de la vida cotidiana.



280 págs. / 15 €

## Taisen Deshimaru y Yujiro Ikemi ZEN Y AUTOCONTROL

Ikemi muestra de qué manera la práctica del Zen constituye un método de autocontrol enormemente terapéutico. Taisen Deshimaru realiza una exposición de los puntos principales de la práctica y tradición Zen. Ambos, realizan una brillante síntesis entre el pensamiento científico y la sabiduría perenne.

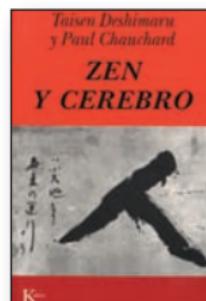


K-

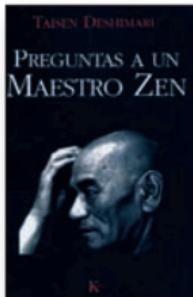
248 págs. / 15 €

## Taisen Deshimaru y Paul Chauchard ZEN Y CEREBRO

Fruto del encuentro entre un hombre de ciencias y el maestro Zen Taisen Deshimaru, este libro muestra todo el espectro de la práctica de la meditación en la vida psíquica del ser humano; los lenguajes diferentes que convergen en una misma sabiduría.



188 págs. / 10 €



## Taisen Deshimaru PREGUNTAS A UN MAESTRO ZEN

Con un lenguaje vivo y rico, en este libro se reúne lo esencial de la enseñanza del maestro Taisen Deshimaru. Temas como el ego, el karma, la conciencia, la muerte, la sabiduría, la postura zazen, etc., se debaten en esta obra a la vez amena y profunda. Una excelente introducción, en definitiva, a la práctica y la filosofía del Zen.

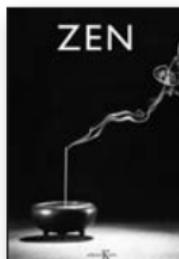
152 págs. / 9,50 €

## Kôshô Uchiyama ABRIR LA MANO DEL PENSAMIENTO

Este libro describe la práctica del zazén con total claridad y sencillez. Los ejemplos de la vida cotidiana a los que recurre Uchiyama demuestran que el Zen, lejos de tratarse de un camino ultramundano, consiste en descubrir con honestidad quiénes somos y desarrollar todo nuestro potencial.



248 págs. / 18 €



## Edición a cargo de M. Bovay, L. Kaltenbach y E. De Smedt ZEN

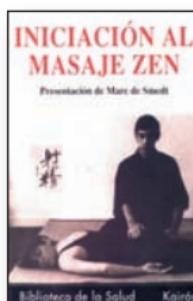
El Zen no es una religión –aunque sea indisociable del budismo– ni una ideología –bien que posea una profunda filosofía surgida del Buda–, sino el acto de meditar la vida y vivirla en conciencia plena. A través del texto y las imágenes, el libro presenta la enseñanza completa del Zen tal y como ha sido recogida por la tradición Soto de Japón.

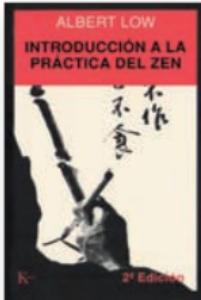
176 págs. / 27 €

## Marc de Smedt INICIACIÓN AL MASAJE ZEN

Una exposición sencilla de un masaje fácil y sin peligro. Si la meditación Zen permite la descontaminación psíquica y física (a través de la concentración en la respiración y la postura erguida), el masaje Zen ayuda a equilibrar la salud mental y corporal, a través del desarrollo y armonización del ki, la energía vital del ser humano y el cosmos.

126 págs. / 9 €





## Albert Low INTRODUCCIÓN A LA PRÁCTICA DEL ZEN

Aunque claro, didáctico y orientado hacia la práctica, el autor no hace concesiones cómodas ni promesas etéreas. El camino del Zen requiere una paradójica fuerza de voluntad, precisamente para ir más allá de la voluntad. El libro ofrece instrucciones concisas y un programa para incorporar el Zen a la vida cotidiana.

130 págs. / 9,50 €

## Philip Kapleau EL DESPERTAR DEL ZEN EN OCCIDENTE

Escrito con ritmo ágil y humor, éste es, tal vez, el libro más ameno sobre el tema. El roshi P. Kapleau responde, con profunda simplicidad, a las más importantes incógnitas del budismo Zen.



330 págs. / 12 €



## Katsuki Sekida ZA ZEN

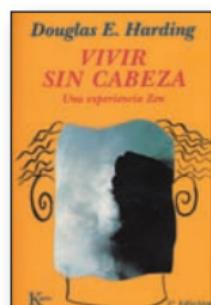
Este libro no sólo aporta información teórica sino que nos muestra los ejercicios con los que aprender a controlar el cuerpo y la mente. La postura, la respiración, el tono muscular, los mecanismos de vigilia, el trabajo con los koans, la risa, la cognición y otros aspectos son analizados con lenguaje científico y fisiológico.

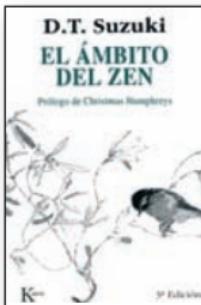
282 págs. / 14 €

## Douglas E. Harding VIVIR SIN CABEZA

Uno de los libros más claros sobre el tema de la iluminación. El clásico de Harding describe su experiencia de descabezamiento, una forma de despertar y tener mayor conciencia de uno mismo y del mundo. Con exquisita lucidez, Harding no se limita al contexto del Zen, sino que traza paralelos con otras tradiciones no budistas.

120 págs. / 7,50 €





## Daisetz T. Suzuki EL ÁMBITO DEL ZEN

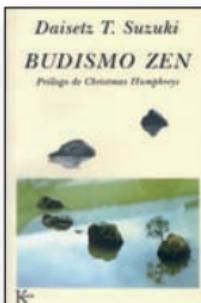
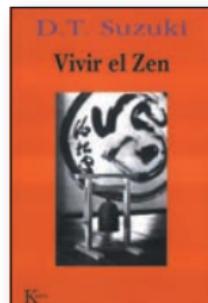
El doctor Suzuki, sin duda la máxima autoridad en el Zen de los tiempos modernos, dedicó gran parte de su vida a informar a Occidente sobre el budismo Zen. Desde la gran amplitud de su propia iluminación, el doctor Suzuki, nos ofrece esta variopinta colección de ensayos.

140 págs. / 10 €

## Daisetz T. Suzuki VIVIR EL ZEN

Uno de los trabajos más importantes de Suzuki, se trata de una magistral exposición, en lenguaje claro y accesible, de la esencia del Zen, incluyendo su historia y su práctica. Con su profundo análisis sobre el satori y los koans, esta obra se ha convertido en un verdadero clásico sobre la materia.

202 págs. / 10 €



## Daisetz T. Suzuki BUDISMO ZEN

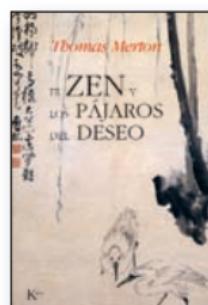
El doctor Suzuki nos enseña, aparte de los textos directamente relacionados con el tema central, infinidad de aspectos de gran interés: desde el budismo Mahayana hasta los discursos Rinzai, pasando por el arte y la cultura japonesa. La selección ha estado a cargo del gran estudioso británico Christmas Humphreys.

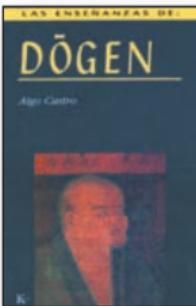
192 págs. / 12 €

## Thomas Merton EL ZEN Y LOS PÁJAROS DEL DESEO

Thomas Merton, monje trapense que vivió el budismo *por dentro*, y uno de los escritores sobre espiritualidad más influyentes del siglo XX, nos ofrece en este libro una aguda revisión de la lógica y la mística del espiritualismo oriental. Un documento único en su género.

184 págs. / 12 €





## Aigo Castro LAS ENSEÑANZAS DE DÔGEN

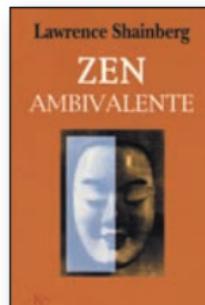
La presente obra, primicia en el ámbito hispanohablante, muestra lo esencial del budismo Zen concebido por el gran maestro Dôgen. Tras una contextualización político-religiosa del Japón medieval, se describe un perfil biográfico inclinado decididamente por el rigor histórico. Luego, se repasan las enseñanzas fundamentales del Soto Zen.

352 págs. / 15 €

## Lawrence Shainberg ZEN AMBIVALENTE

En este divertido y honesto autorretrato, el autor nos relata su periplo espiritual en la práctica del Zen. Shainberg conoció Oriente a través de Alan Watts y Krishnamurti y luego se dedicó al estudio y la práctica del Zen con los maestros japoneses. El libro es revelador acerca de la dicha y la frustración de la experiencia vivida del Zen.

324 págs. / 18 €



## Janwillem Van de Wetering EL ESPEJO VACÍO

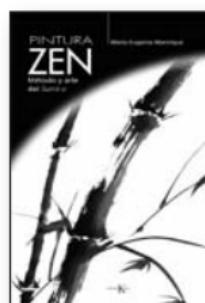
La historia real y personal de un joven europeo que durante un año y medio vivió en un monasterio budista para realizar a fondo la experiencia Zen. No se trata de un estudio teórico sobre el budismo, sino el testimonio de un hombre que no cree en nada, pero que descubre que no creer en nada puede ser un excelente punto de partida.

204 págs. / 10 €

## María Eugenia Manrique PINTURA ZEN

El arte japonés del *sumi-e* es la técnica que utiliza la pintura Zen para expresar el mundo interior y su práctica implica una actitud consciente que sosiega la mente. Este libro, escrito con un lenguaje sencillo y poético, nos ofrece una clara visión de los principales aspectos de la pintura zen y del método del *sumi-e*.

160 págs. / 20 €





Edición a cargo de M. McLeod  
**POLÍTICA CON CONCIENCIA**

El punto de vista de 34 pensadores sobre cómo podemos hacer del mundo un lugar mejor. Sin reduccionismos políticos, la obra trata las cuestiones menos debatidas pero más importantes en política.

408 págs. / 19,50 €

NOVEDAD

David Loy  
**DINERO, SEXO, GUERRA Y KARMA**

¿Se está convirtiendo el Dharma budista en otro producto del supermercado espiritual? ¿Acabarán siendo un elemento más de nuestras pautas individualistas de consumo? O, por el contrario, ¿puede el budismo aportar soluciones y alternativas a una sociedad en crisis?

200 págs. / 14 €



David Loy  
**NO DUALIDAD**

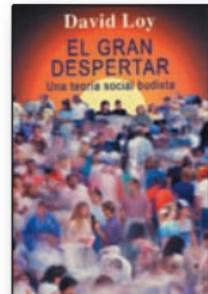
La no-dualidad comienza a ser una constante en los debates filosóficos y religiosos. Pero es una noción compleja y mal comprendida. David Loy nos ofrece un análisis de las diferentes filosofías de la no-dualidad inherentes al Vedanta hinduista, el budismo Mahayana y el taoísmo.

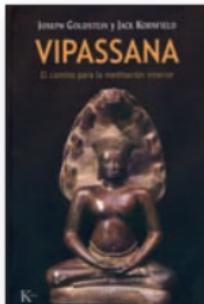
352 págs. / 21 €

David Loy  
**EL GRAN DESPERTAR**

Las enseñanzas budistas son de sobra conocidas como remedio para contrarrestar influencias destructivas como la codicia, el odio o la ignorancia. En este libro Loy da un paso más al examinar cómo la sabiduría budista aporta soluciones a las problemáticas sociales o culturales.

336 págs. / 18 €





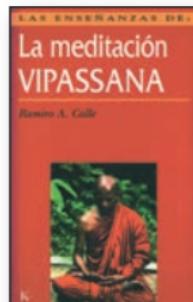
## Joseph Goldstein y Jack Kornfield VIPASSANA

El camino de la meditación vipassana es un viaje hacia el entendimiento de nuestros cuerpos, mentes y vidas. Este libro trata de los obstáculos a la meditación, desde las dudas y miedos hasta el dolor de rodillas y cómo superarlos, cómo integrar una vida responsable con una vida sin apegos y cómo entender la ley del karma.

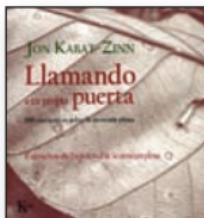
324 págs. / 18 €

## Ramiro A. Calle LAS ENSEÑANZAS DE LA MEDITACIÓN VIPASSANA

La meditación vipassana representa la forma más pura y esencial de la meditación budista. Se trata del método utilizado por el mismo Buda para alcanzar la iluminación y que ha sido preservado en la tradición budista de Sri Lanka, Birmania o Tailandia por más de dos mil años.



282 págs. / 14 €



## Jon Kabat-Zinn LLAMANDO A TU PROPIA PUERTA

La atención plena (mindfulness) consiste en estar y ser consciente de todo lo que ocurre. Estos 108 textos extraídos de *La práctica de la atención plena* son una invitación para cultivar el mindfulness en todas las facetas de la vida cotidiana. Son pequeñas lecciones prácticas de sabiduría y compasión.

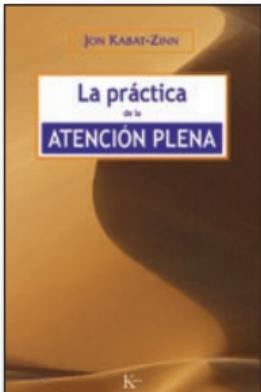
168 págs. / 9,50 €

## Jon Kabat-Zinn EL PODER DE LA ATENCIÓN

Este libro ofrece una puerta de entrada a la práctica de la atención plena y al descubrimiento de qué es lo más profundo y lo mejor de nosotros mismos. Los 100 mensajes de estas páginas nos recuerdan que podemos elegir en cada instante cómo mantener una relación sabia con el momento presente, a pesar de lo que esté sucediendo.



160 págs. / 9,50 €



Jon Kabat-Zinn  
**LA PRÁCTICA DE LA ATENCIÓN PLENA**

Kabat-Zinn se centra en el poder transformador de la atención plena, o mindfulness, en nuestras vidas. Describe cómo podemos conferir verdadero valor al momento presente y autorrealizarnos como seres humanos con la práctica de la meditación. El fin de este libro es despertar en nosotros el potencial de un don que la mayoría infravaloramos: la sensibilidad.

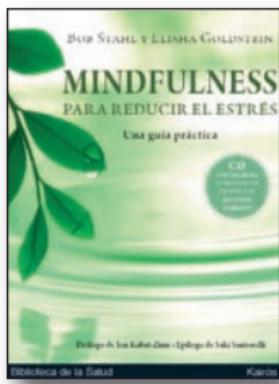
616 págs. / 29,50 €

Bob Stahl y Elisha Goldstein  
**MINDFULNESS PARA REDUCIR EL ESTRÉS**

Este libro enseña el método de reducción de estrés basado en el mindfulness (MBSR), el programa de ocho semanas desarrollado por Jon Kabat-Zinn en el Centro Médico de la Universidad de Massachusetts para disminuir el estrés, la ansiedad, la depresión y el dolor crónico. A medida que se avanza en la lectura, se aprende a reemplazar los hábitos que provocan estrés por prácticas mindfulness.

NOVEDAD

264 págs. / 27 €

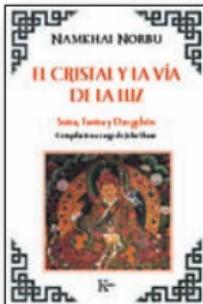


Edición a cargo de Steven F. Hick y Thomas Bien  
**MINDFULNESS Y PSICOTERAPIA**

Una explicación del concepto de mindfulness y su relevancia para la práctica de la salud mental. También se revisa el importante papel de la relación en el resultado terapéutico positivo y el modo en que los principios del mindfulness mejoran la presencia terapéutica. Combinando teoría, datos empíricos y sabiduría clínica, se examinan las implicaciones del mindfulness para diferentes abordajes terapéuticos, como el conductual, el psicodinámico y la terapia familiar-sistémica.

386 págs. / 19 €





## Namkhai Norbu EL CRISTAL Y LA VÍA DE LA LUZ

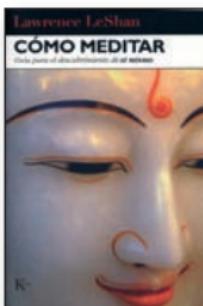
He aquí el primer informe completo sobre la tradición dzogchén o «gran perfección», que constituye la esencia de todas las tradiciones espirituales del Tíbet. Namkhai Norbu es el principal maestro de esta profunda y antigua enseñanza, enraizada tanto en el budismo tántrico del Tíbet como en la tradición bön.

304 págs. / 18 €

## jean-Yves Leloup LA MONTAÑA EN EL OCÉANO

En Extremo Oriente la montaña simboliza la meditación, y el océano, la compasión. Jean-Yves Leloup construye aquí una notable reflexión sobre estos dos ejes que comparten el budismo y el cristianismo, subrayando las divergencias, similitudes y complementariedades.

154 págs. / 9 €



## Lawrence LeShan CÓMO MEDITAR

No importa si está usted muy ocupado, no importa el tipo de creencia que tenga: existen múltiples caminos que abocan a la meditación. La obra de LeShan brinda programas, ejercicios, normas prácticas para que cada lector emprenda su propio viaje.

222 págs. / 11 €

## Juan Ignacio Iglesias LA MEDITACIÓN DECONSTRUIDA

La meditación que está de moda ha sido metabolizada por nuestra cultura. En el verdadero meditar se descubre que no hay un yo que medita, sino que el meditar ocurre. Este libro exhibe los nudos que nos atan al pensamiento, con el fin de mostrar su ilusoriedad y hacer patente lo que somos: pura libertad.

136 págs. / 9,50 €





## Osho DIJO EL BUDA...

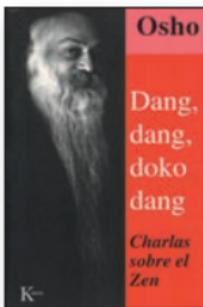
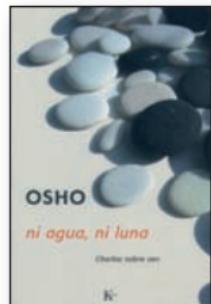
Utilizando un idioma moderno, Osho extrae la esencia de la percepción y la comprensión profundas del Buda y presenta su mensaje imperecedero al lector contemporáneo de una manera lúcida, directa y humorística. Un libro imprescindible.

450 págs. / 24 €

## Osho NI AGUA, NI LUNA

He aquí una joya de la iluminación. En este libro ameno y divertido, Osho revela la belleza, la profundidad y el misterio del Zen. Lo absurdo, lo cómico y lo paradójico de las historias del Zen pretende dinamitar el corsé que nos hemos construido y llegar a ver por nosotros mismos.

320 págs. / 15 €



## Osho DANG, DANG, DOKO, DANG

El ser humano, según Osho, está tan agobiado por las tradiciones caducas y la ansiedad de la vida moderna, que tiene que pasar por un profundo proceso de limpieza antes de poder descubrir el estado de la meditación. *Dang, dang, doko, dang* es el sonido del gong, golpeado por el Maestro, que simboliza la cualidad poética propia del Zen.

288 págs. / 15 €

## Osho EL SENDERO DEL ZEN

El maestro habla del Zen como posible puente para la reconciliación entre Oriente y Occidente, entre ciencia y religión. La mera lectura de esta obra es además una forma de meditación en sí: al deshacerse del saber acumulado y soltar las tensiones físicas y mentales, uno se relaja y se torna receptivo al momento presente y al potencial implícito.

204 págs. / 9,50 €





## Mark Epstein CONTRA EL YO

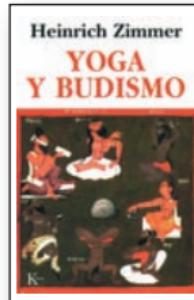
Epstein mantiene que el movimiento de autoayuda nos llevó a gastar mucho tiempo en remendar egos en lugar de buscar la autoconciencia. Combinando la meditación y la psicoterapia, demuestra que en vez de la receta occidental basada en la adquisición de una dudosa autoestima, se trata de desenmascarar el ego y descubrir la verdadera felicidad.

192 págs. / 12 €

## Heinrich Zimmer YOGA Y BUDISMO

Uno de los indianistas más profundos y prestigiosos del siglo XX nos ofrece en este ameno libro una fascinante introducción a la espiritualidad y la mística indias. Los frutos de esta dimensión especial de la religiosidad india han sido tanto el yoga como el budismo, dos de las mayores aportaciones de la India a la humanidad.

264 págs. / 15 €



## B. Allan Wallace LA CIENCIA DE LA MENTE

Dado que la ciencia ha tendido a ignorar la mente, los autores proponen una verdadera ciencia de la mente basada en la sabiduría contemplativa del budismo, el hinduismo, el taoísmo, el cristianismo y el islam. Ofrece además, meditaciones que revelan nuevas dimensiones de la conciencia.

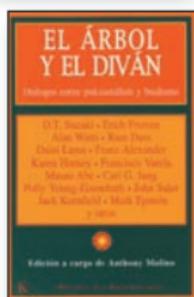
370 págs. / 20 €

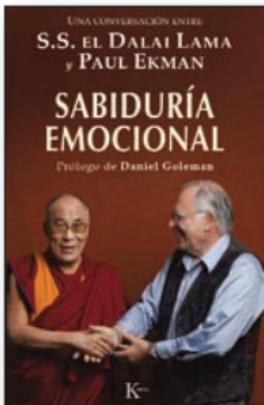
NOVEDAD

## Suzuki, Watts, Fromm, D. Lama, Jung, Abe, Horney y otros EL ÁRBOL Y EL DIVÁN

Que el budismo y el psicoanálisis puedan coincidir en un libro es un tributo a la erudición, la habilidad y la inteligencia de A. Molino al crear una obra única, referente ya ineludible para abordar tanto las diferencias como las semejanzas entre budismo y psicoanálisis. Una verdadera exploración interdisciplinaria y multicultural.

398 págs. / 24 €





## Dalai Lama y Paul Ekman SABIDURÍA EMOCIONAL

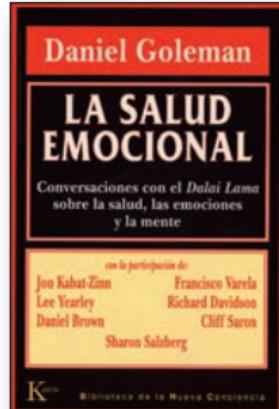
El Dalai Lama y el psicólogo Paul Ekman se ocupan de la relación entre ciencia y espiritualidad, entre Oriente y Occidente, con el fin de comprender la naturaleza y el funcionamiento de nuestra vida emocional. ¿Cuáles son los orígenes del odio y la compasión? ¿Qué dice la ciencia sobre los beneficios de la meditación? ¿Cómo puede contribuir el budismo a mejorar nuestra vida? Además, budistas y científicos comparten sus descubrimientos sobre la práctica budista y sobre las emociones.

352 págs. / 19,50 €

## D. Goleman, Dalai Lama, F. Varela, S. Salzberg y otros LA SALUD EMOCIONAL

¿Puede la mente sanar el cuerpo? El aclamado autor del best-seller *Inteligencia emocional* presenta aquí un interesantísimo diálogo, a la vez científico y espiritual, entre maestros budistas, psicólogos, biólogos y científicos occidentales, sobre la misteriosa capacidad de la mente para sanar el cuerpo.

286 págs. / 12 €



## Daniel Goleman EMOCIONES DESTRUCTIVAS

Daniel Goleman documenta un diálogo entre el Dalai Lama y un selecto grupo de budistas, psicólogos occidentales, neurocientíficos y filósofos, reunidos para comprender y combatir uno de los grandes problemas de la humanidad, las emociones destructivas. ¿Por qué personas aparentemente racionales comenten actos de violencia? ¿Cómo controlar las emociones que conducen a estos impulsos? ¿Podemos aprender a vivir en paz con nosotros y los demás?

494 págs. / 19 €

Hace más de cuarenta años que empezamos a publicar obras relacionadas con el budismo. Muchos recordarán los libros de Alan Watts, D.T. Suzuki o Thomas Merton, todavía insustituibles. Desde entonces, no hemos cesado de divulgar y profundizar en el Dharma.

El abanico cubre todas las corrientes budistas, desde el Theravada, el Mahayana o el Vajrayana. Maestros tan aclamados como Thich Nhat Hanh, Chögyam Trungpa, Taisen Deshimaru, el Dalai Lama, Kalu Rimpoche, Philip Kapleau, etcétera. Hemos intentado tocar las formas de meditación más relevantes, desde el za-zen (Sekida), la vipassana (Kornfield), hasta el dzogchén (Norbu). Y hemos reali-

zado un esfuerzo por traducir los textos clásicos de la tradición: los sermones del Buddha, los aforismos de la filosofía de Nagarjuna, los Sutras emblemáticos del Mahayana, así como textos fundamentales de la tradición japonesa o tibetana. En el clásico espíritu *kairótico* de aproximar Oriente y Occidente, también hemos abordado los textos que abren el budismo a lo socialmente comprometido (Loy), a lo místico (Osho), al mundo de la psicología profunda (Welwood) o al de las emociones (Goleman). En total, más de setenta joyas de los autores más relevantes del budismo. Que las disfrute.

Agustín Pániker

### Próximos libros (títulos provisionales):

Tú estás aquí  
Thich Nhat Hanh

En busca del buddha de la medicina  
Crow

¿Qué soy yo?  
Khema

Los tópicos del budismo  
Faure

editorial Kairós

Numancia, 117-121

08029 Barcelona

tel. 93 494 9490

fax 93 410 5166

[info@editorialkairos.com](mailto:info@editorialkairos.com)

[www.editorialkairos.com](http://www.editorialkairos.com)