


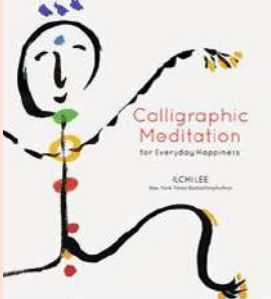
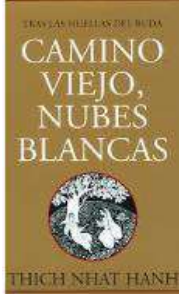


PUBLICACIONES DE THÍCH NHẤT HẠNH



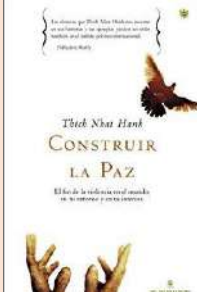
	Título	Resumen	Portada ¹
1.	A la sombra del manzano rosa Budismo para niños y niñas	Thầy sigue poniendo al alcance de los niños las enseñanzas de Budha, tal como hacía en “Un guijarro en el bolsillo”, del que la presente obra viene a ser una prolongación. Aquí, les propone nuevas prácticas, como la de “Invitar a la campana a sonar”, “La práctica de detenerse”, “Recordar al Budha”... Son prácticas que se pueden realizar solos o acompañados, y tienen por objeto enseñar a los niños a relajarse, a meditar y a ser plenamente conscientes, para que aprendan a apreciar la belleza de cuanto los rodea y a gozar del momento presente.	
2.	Aplacar el miedo Respuesta al terrorismo	Respuesta del zen al terrorismo explica cómo crear un entorno seguro a nivel personal y colectivo en una era de terror. Con su lenguaje sencillo, nos ofrece unas enseñanzas fundamentales para conseguir erradicar el terrorismo mediante la práctica de una auténtica compasión y una profunda comunicación con los demás. Un libro valioso para cualquiera que se haya sentido poseído por la ira y la venganza, así como para aquellos preocupados por la oleada de terrorismo que está teniendo lugar en estos últimos años.	
3.	Budha viviente, Cristo viviente	Si se encontrasen en la actualidad, ¿qué pensarían cada uno de ellos de las prácticas del otro? Explora los puntos comunes de la compasión y la santidad que estas dos tradiciones contemplativas comparten.	

¹ Las portadas que aparecen en este listado pueden diferir según la editorial



	Título	Resumen	Portada ¹
4.	Buenos ciudadanos Incluye Manifiesto 2000 de las Naciones Unidas	El libro se basa en la idea de que el aumento de nuestra interconectividad global implica la necesidad de una comunicación armoniosa y una ética compartida que contribuya a que nuestro mundo globalizado sea un lugar más pacífico. Thích Nhất Hạnh deja atrás los términos budistas para ofrecer su aportación a la creación de un plan de actuación global y sin categorías que supere divisiones profundamente arraigadas. Además se desarrolla una nueva formulación de los cinco entrenamientos de la plena consciencia, adecuándolos a las necesidades prácticas de la vida moderna. Incluye el texto completo del Manifiesto 2000 de las Naciones Unidas, el cual declaraba la voluntad de crear una cultura de la paz y de transformar la violencia en beneficio de los niños del mundo.	
5.	Caligrafía meditativa	Libro que reúne 52 piezas caligráficas realizadas por Thây con tinta y brocha, con mensajes como "he llegado, estoy en casa" o "el milagro es caminar sobre la tierra". La caligrafía es también una práctica meditativa que conduce a estar presente, gracias a la concentración y respiración que requiere. Su percepción no se aleja del sentido que tiene la caligrafía en todo Oriente, donde se la considera una actividad sagrada	
6.	Camino viejo, nubes blancas Novela sobre la biografía de Budha y su mensaje	Los dos protagonistas ante cuyos ojos discurre el relato son Svasti, un joven pastor de búfalos y el mismo Budha. "Me he abstenido de describir los numerosos milagros que se citan a menudo en los sutras para embellecer la vida del Budha. Él mismo aconsejó a sus discípulos que no perdieran tiempo ni energía en el logro y el empleo de los poderes sobrenaturales. No obstante, he incluido muchas de las dificultades que encontró durante su vida causadas por la sociedad civil y por sus propios discípulos. Si el Budha aparece en este libro como un hombre próximo a nosotros es, en parte, gracias al relato de tales dificultades".	





	Título	Resumen	Portada ¹
7.	Cita con la vida Sutra Theranamo El arte de vivir en el presente	La mejor manera de vivir solo Si hubiera que resumir en una sola frase la esencia de la práctica budista, la frase sería "vivir en el presente". Este sutra contiene las primeras enseñanzas de Budha sobre cómo vivir plenamente en el momento presente. Lo cual significa vivir siendo consciente del aquí y el ahora, desprendiéndose de los fantasmas del pasado y del futuro, observando atentamente todas las cosas y acercándonos a su verdadera naturaleza. La vida sólo reside en el momento presente, puesto que el pasado ya no existe y el futuro aún no ha llegado, y sólo en el presente puede hallarse la paz y el despertar. Nuestra cita con la vida es..... ahora mismo.	
8.	Comprender nuestra mente	Thây, nos introduce en las profundidades de la psicología budista, con la humildad y la clarividencia que le caracterizan. Basándose en cincuenta famosos versos sobre la naturaleza de la consciencia del maestro Vasubandhu, igualmente, nos muestra la vigencia de estas enseñanzas clásicas del budismo en el mundo moderno y, nos enseña que la calidad de nuestra vida depende de la naturaleza de las semillas que cultivamos en nuestra mente y que el budismo enseña a nutrir las simientes de la alegría y transformar las del sufrimiento, de manera que nuestra comprensión, amor y compasión puedan florecer.	
9.	Construir la paz El fin de la violencia en el mundo, en tu entorno y en tu interior	Esta obra atraerá no sólo la atención de sus más devotos seguidores, sino la de todos aquellos que desean encontrar vías de solución a la violencia a nivel individual, nacional y mundial. Cuando se practica la paz cotidianamente, puede conseguirse a escala global. Thây, muestra cómo promover este movimiento e ilustra todos los pasos necesarios en un proceso de pacificación desde el punto de vista budista. Presta especial atención a los conflictos internacionales relacionados con las diferencias religiosas, y explica cómo pueden resolverse de manera no violenta.	

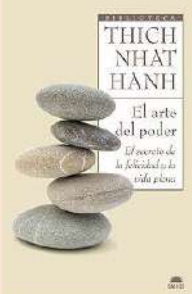

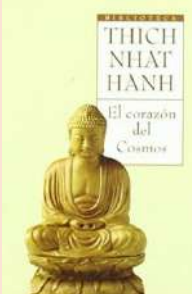


Título		Resumen	Portada ¹
10.	Curarse por medio del descanso Budismo para niños y niñas	<p>Hermosa meditación sobre la libertad y espacio, sin imponer tus ideas ni formas sobre otra persona, puedes ofrecer el regalo de esta meditación del guijarro. De este modo es posible que elimines las preocupaciones, los miedos y la ira del corazón:</p> <p>Inspirando, espirando inspirando, espirando. Yo me siento como una flor. Y tan fresco como el rocío. Yo soy sólido como una montaña. Y tan firme como la tierra. Yo soy libre.</p> <p>Inspirando, espirando, inspirando, espirando. Soy como agua que refleja, lo que es bello y verdadero, y yo siento que hay espacio muy dentro de mí libertad, libertad, libertad.</p>	
11.	Domar al tigre interior	<p>Una guía para liberarnos de las emociones que son causa de nuestro mayor sufrimiento. En esta ocasión, Thây, aborda con su profunda sabiduría espiritual las emociones humanas básicas con las que todos nos enfrentamos cada día. Destilación de algunas de sus célebres obras, "<i>Domar al tigre interior</i>" constituye un manual de meditaciones, analogías y reflexiones que ofrecen técnicas con sentido práctico para apagar la ira, transformar el miedo y cultivar el amor en todos los escenarios de la vida. En definitiva, una guía sabia y exquisita para llevar la armonía y la sanación a nuestras vidas y a las relaciones con los demás.</p>	
12.	El arte de comunicar	<p>Revela las claves para aprender a escucharnos a nosotros mismos y a los demás con plena consciencia y a expresar nuestro auténtico yo. El arte de comunicar ayudará al lector a sobreponerse a la frustración que sentimos cuando no logramos transmitir nuestro mensaje, y a adquirir las destrezas comunicativas necesarias para alcanzar la felicidad.</p>	



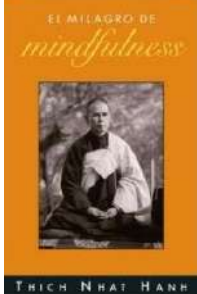


Título		Resumen	Portada ¹
13.	El arte de cuidar a tu niño interior	<p>Se centra en las enseñanzas de Thích Nhất Hạnh sobre la atención plena para sanar aquellas experiencias traumáticas de la infancia. El libro muestra que la ira, la tristeza y el miedo pueden convertirse en paz y alegría si se aprende a explorar, meditar y hablar de nuestras emociones. A través de prácticas y ejercicios de respiración y concentración podremos sanar el dolor que muchos de nosotros sentimos de adultos a causa de los traumas de la infancia y conseguir transformarlo en una fuerza de compasión y reconciliación con nuestro niño interior.</p>	
14.	El arte de vivir 7 meditaciones guiadas	<p>Una obra que combina la esencia de las enseñanzas del budismo con la prosa emotiva, iluminadora e intemporal. A través de 7 meditaciones guiadas, Thây, nos invita a experimentar felicidad, paz y libertad en nuestra vida. Vivimos inmersos en percepciones y juicios erróneos que nos provocan todo tipo de sufrimiento. Thây, nos presenta por primera vez dos grupos de meditaciones budistas que podemos incorporar a nuestra vida diaria con el fin de liberar a la mente de su prisión y acceder al momento presente, el único que nos permite afrontar la vida desde la alegría y la serenidad. Pero el budismo, afirma el maestro, no es un sistema filosófico estático, sino el arte mismo de vivir. De ahí que conciba la atención plena, ante todo, como una ruta hacia la compasión, un estado interior integrado con el universo que elimina los sentimientos de miedo y soledad para sustituirlos por otros de felicidad e integración.</p> <p>Una introducción elegante y delicada al lado más vivo del budismo, para leer, pero también para ceder espacios al silencio, esa región privilegiada donde se ilumina la eternidad del instante.</p> <p>Ha ganado el Premio Nacional Nautilus (Oro) al mejor libro en la categoría "Religión / Espiritualidad del pensamiento oriental": http://bit.ly/2lvqv8g</p>	

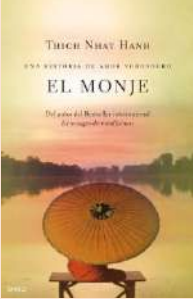
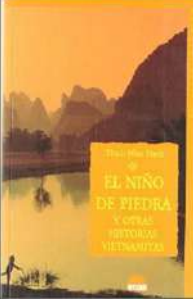
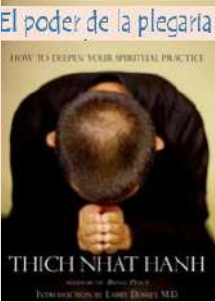


Título		Resumen	Portada ¹
15.	El arte del poder Política con consciencia	Todos tenemos el poder de ser o hacer algo maravilloso: crear una obra de arte, dar felicidad al otro, cuidar de los nuestros, transformarnos a medida que avanzamos por distintas etapas de nuestra vida.... El poder así entendido está al alcance de todos, y en realidad es el poder de ser felices. El camino es largo pero la recompensa es un regalo diario de sabiduría y plenitud.	
16.	El corazón de las enseñanzas de Budha El arte de transformar el sufrimiento en paz alegría y liberación	Thây desgrana conceptos y enseñanzas fundamentales del budismo. "El corazón de las enseñanzas de Budha" parte de este párrafo: "Budha no era un Dios, sino un ser humano como tú y como yo, y sufrió igual que nosotros. Si nos acercamos a Budha con el corazón abierto, nos mirará con ojos llenos de compasión y dirá: como en tu corazón hay sufrimiento, puedes entrar en mi corazón." Según Thich Nhất Hạnh, el núcleo de las enseñanzas de Budha lo constituyen las Cuatro Nobles Verdades: el sufrimiento, la causa del sufrimiento, la extinción del sufrimiento y el camino que conduce a la extinción del sufrimiento, y ese camino es el Noble Óctuple Sendero. Pero estas sencillas enseñanzas han sido a menudo tergiversadas, y en este libro esclarecedor el monje vietnamita nos las muestra en toda su luminosa belleza y su poder transformador.	
17.	El corazón del cosmos El sutra del loto Sutra Sad dharmapundarika	Comentarios sobre uno de los sutras fundamentales del budismo mahayana. Acercas a las profundas lecciones de procedentes del Sutra del loto, llamado el "Rey de los sutras", uno de los textos budistas más venerados y sagrados. A través de estas enseñanzas, el maestro nos enseña las claves del sutra para llegar a la compasión, amor y comprensión globales. Todos podemos convertirnos en un Budha y dedicarnos de forma altruista a ayudar a los demás.	

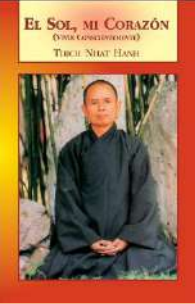




Título	Resumen	Portada ¹
18.	<p>El florecer del loto 34 ejercicios prácticos</p>	
19.	<p>El largo camino que lleva a la alegría Sobre la meditación caminando</p>	
20.	<p>El milagro del mindfulness</p>	



Título	Resumen	Portada ¹
21. El Monje	<p>Una mujer que se hizo pasar por hombre para ser monje en una época en que estaba vetado a las mujeres. Una historia de amor verdadero. Kinh Tam es una joven vietnamita cuyos padres la obligan a aceptar un matrimonio pactado. Educada en los valores tradicionales de una familia aristocrática, no se atreve a desobedecer a sus progenitores e intenta adaptarse a su nueva vida de casada con un hombre al que no ama. Sin embargo, el destino de Kinh es otro.</p>	
22. El niño de piedra y otras historias vietnamitas	<p>Diez relatos, <i>Thây</i>, se basa en antiguas leyendas de su Vietnam natal, así como en sus propias experiencias personales y en conmovedoras historias verdícas que han llegado a su conocimiento, para explorar desde una perspectiva budista temas tan variados y de palpante actualidad como la guerra, el exilio, la opresión, la relación maestro-discípulo y, en especial, la conexión existente entre todas las cosas y el insobornable poder del amor compasivo.</p>	
23. El poder de la plegaria Sobre el significado de la oración y su poder	<p>Habla de las diversas clases de oración que existen y de las diferentes funciones que desempeñan, y nos ofrece una guía para profundizar en nuestra práctica espiritual a través de la plegaria. Es una extraordinaria celebración de la espiritualidad y demuestra lo importante que es rezar en la vida cotidiana. El poder de la plegaria revela cómo la energía de la oración y la meditación nos permiten volver a conectar con nuestro yo más elevado al mismo tiempo que satisfacemos nuestra necesidad básica de relacionarnos con el mundo. La necesidad de rezar es universal. No se conoce ninguna cultura en la que no exista la oración. La gente reza cuando está feliz y triste, en las celebraciones y en las defunciones, con la paz y con la guerra, en las catedrales y en los coches. Los seres humanos, al parecer, llevamos la oración en la sangre.</p>	



Título		Resumen	Portada ¹
24.	El sol, mi corazón	<p>¿Hay realmente un mundo interior y otro exterior?</p> <p>Thích Nhất Hạnh, utiliza la psicología budista y la física contemporánea para exponer los principios de la interdependencia entre el mundo interior y el mundo exterior, y con la ayuda de muchas anécdotas, acompaña al lector en un recorrido que va desde sencillas prácticas de meditación para ser más consciente durante todas las actividades cotidianas hasta el logro de la visión profunda de la mente.</p>	
25.	El verdadero amor Prácticas para renovar el corazón	<p>Para amar de verdad a alguien has de seguir un aprendizaje. Una transformadora práctica para generar el verdadero amor y explica, de modo conmovedor, cómo podemos liberarnos del sufrimiento, el miedo y la negatividad a través de ese poderoso sentimiento. Con una profunda visión, explora los cuatro aspectos esenciales del amor tal como los contempla la tradición budista: la bondad incondicional, la compasión, la alegría y la libertad. Ofrece asimismo unas sencillas técnicas procedentes de la tradición budista que todos podemos aplicar con el fin de crear las condiciones necesarias para el amor. Éstos son algunos de los prácticos consejos que nos ofrece: para potenciar el amor debemos estar presentes cuando alguien sufre, vencer el orgullo, escuchar con atención, aprender de nuevo a hablar con afecto, ocuparnos de nuestro propio sufrimiento, desprendernos de viejos conceptos...</p>	
26.	En el ahora	<p>En esta íntima y poética obra (inspirada en un texto clásico del maestro zen japonés Dogen), Thây narra la esencia de su vida de búsqueda espiritual. El libro, que incluye caligrafías meditativas, nos invita a entrar en el profundo espacio de calma e intemporalidad. Y es que, sean cuales sean los retos a los que nos enfrentemos, cada uno de nosotros puede encontrar "En el ahora" aquello que está buscando. Es una de sus obras más personales ya que en ella reflexiona sobre su lucha a lo largo de décadas de guerra, injusticia y opresión.</p>	






Título		Resumen	Portada ¹
27.	Enseñanzas sobre el amor: Una guía para alcanzar la plenitud en las relaciones humanas	El amor en el sentido budista –que implica compasión, alegría y ecuanimidad–, es la clave de una vida plena y libre, capaz de superar el miedo, la soledad y la angustia. “Sin amor la vida es imposible”, dice Thây. “Debemos aprender el arte de amar. Necesitamos apoyarnos unos a otros para formar una comunidad en la que el amor sea algo tangible. El bienestar del mundo depende de cómo vivamos nuestra vida cotidiana, de cómo amemos”. Se nos ofrece una visión del amor clara y accesible incluso para aquellos que no tengan ningún conocimiento previo sobre el budismo.	
28.	Eres un regalo para el mundo. Vivir cada día con atención	Cada día hay mucho que hacer y muy poco tiempo. Es posible que te sientas obligado a ir siempre corriendo. Detente. Cada momento es una oportunidad para reconciliarse con el mundo. En este libro, Thây, nos acompañará a lo largo de todo el año como un sabio amigo. Sus breves textos abren pequeños oasis de alegría y serenidad. Acompañados de imágenes de gran fuerza poética, son un verdadero regalo para todo aquel que ama los libros bellos y desea estímulos para llevar una vida consciente.	
29.	Estás aquí La magia del momento presente	Diferentes prácticas: cuatro mantras La atención plena y la intuición pueden despertarnos del estado de letargo, curar nuestras heridas emocionales, mejorar la relación que mantenemos con los demás, conectarnos amorosamente con el universo en que vivimos y ayudarnos, en suma, a romper las cadenas que nos mantienen atados a la rueda del nacimiento y a la muerte. La obra es también un claro ejemplo de meditación guiada, en la que Thây dirige, en tiempo real, los pasos que su discípulo va dando por el camino de la sabiduría.	

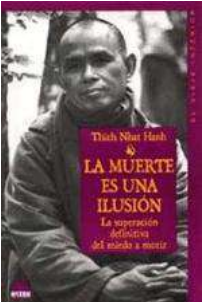



Título		Resumen	Portada ¹
30.	Felicidad Prácticas esenciales de la plena atención	La enseñanza fundamental del maestro Zen Thích Nhất Hạnh es que la plena consciencia o mindfulness puede enseñarnos a vivir en el presente y desarrollar la paz interior. Accesible tanto a los recién iniciados en el budismo como a practicantes más experimentados, " <i>Felicidad</i> " es el único libro que recopila todas las prácticas desarrolladas por Thích Nhất Hạnh durante sus más de sesenta años como monje y maestro budista. Con secciones dedicadas a la práctica cotidiana, las relaciones, el ejercicio físico, la comida atenta y la práctica con los niños, <i>Felicidad</i> es una guía comprensiva para vivir con plena consciencia nuestra vida cotidiana.	
31.	Fidelidad Cómo crear una relación amorosa duradera	Ofrece sanos consejos para comprender mejor el deseo y el amor en pareja. Este libro quiere ser una guía para ofrecer al lector una mayor comprensión del amor y cómo puede ser nuestra mayor alegría o -cuando se confunde con el deseo y el apego- nuestro mayor sufrimiento. Comprendiendo las raíces de nuestro sufrimiento y aprendiendo a desarrollar una comprensión profunda de nosotros mismos y de nuestro ser amado, podemos disfrutar de la relajación, la alegría y la paz que proceden del amor auténtico. El libro también ofrece prácticas de mindfulness.	
32.	Hacia la paz interior	Métodos prácticos para integrar los pequeños acontecimientos de la vida cotidiana en la búsqueda de la armonía. Desde las técnicas respiratorias hasta el arte de la sonrisa, pasando por el trabajo, el ocio, las relaciones sociales y familiares, el dinero y la política. El gran maestro Zen Thích Nhất Hạnh nos enseña que lo importante es el aquí y el ahora, y propone una amplia gama de actividades y actitudes que pueden cambiar nuestra vida llevándonos a la realización personal.	






Título		Resumen	Portada ¹
33.	La esencia del amor El poder transformador de los sentimientos	<p>Sobre los cuatro estados inconmensurables de la mente: bondad, compasión, alegría y ecuanimidad.</p> <p>Thây parte de su propia experiencia personal y su formación como monje budista para transmitir al lector, con palabras tan sencillas como esclarecedoras, la profunda comprensión del amor universal que une a cada persona con todas las demás y con el mundo en su conjunto. Proporciona indicaciones muy precisas sobre cómo superar las contrariedades de la vida para acceder, a través de los sentimientos positivos, a un nuevo nivel de realidad, hecho de alegría y esperanza.</p>	
34.	La Ira El dominio del fuego interior	<p>Cómo trabajar con el enfado y la ira.</p> <p>La base de todas las enseñanzas de Budha consiste en que la infelicidad humana se asienta fundamentalmente en tres elementos: la ignorancia, el apego y la ira. Y de hecho, la ira, como ha demostrado la ciencia veinticinco siglos después, puede causar graves daños psíquicos y físicos. Sin embargo, no sólo podemos dominarla, sino incluso convertirla en una fuerza positiva, para lo cual disponemos de las herramientas necesarias en nuestro interior. Sólo tenemos que quererlo.</p>	
35.	La mente y el cuerpo de Budha	<p>Estudio de la mente y el cuerpo y su relación con el camino de la felicidad.</p> <p>Nos muestra el camino hacia la felicidad a través de la meditación, la creatividad y la autoconsciencia.</p> <p>Thích Nhất Hạnh nos muestra cómo podemos inculcar el hábito de la felicidad a nuestra consciencia. Con sentido del humor y con compasión, en "<i>La mente y el cuerpo de Budha</i>" Thây, nos permite explorar cómo funciona la mente y cómo podemos entrenarnos para crear las condiciones que nos conducirán a la felicidad.</p> <p>El libro está salpicado de relatos de la vida de Budha, así como de comentarios y anécdotas de la vida de Thây.</p>	

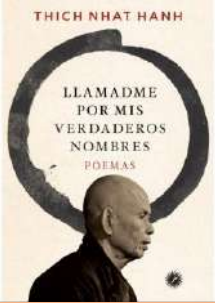




	Título	Resumen	Portada ¹
36.	La muerte es una ilusión La superación definitiva del miedo a morir	<p>Sobre el significado de la muerte y la forma de afrontarla sin miedo.</p> <p>«Nuestro mayor temor es el de convertirnos en nada al morir. Creemos que hemos nacido de la nada y que volveremos a la nada, y eso hace que nos invada el miedo a la aniquilación. Pero Buda lo comprendió de forma muy diferente: la vida y la muerte no son más que nociones ilusorias. No son reales.» Thây, ha escrito estas páginas basándose en su propia experiencia, nos propone una asombrosa alternativa a las dos filosofías opuestas de un alma eterna y del nihilismo. Según él, el nacimiento y la muerte son tan sólo puertas que atravesamos, vestíbulos sagrados que cruzamos en nuestro viaje. En este libro sencillo y esencial, nos ayuda a afrontar con serenidad lo que muchos consideran erróneamente el horror supremo y la máxima desgracia.</p>	
37.	La paz está en cada paso El camino de la plena presencia en la vida cotidiana	<p>En medio del ajetreo de la vida diaria, tendemos a perder el contacto con una paz profunda que está a la mano en cada instante. Thây, nos enseña a utilizar provechosamente aquellas situaciones que a diario nos causan tensión y angustia. El sonido del teléfono es una señal que nos llama a volver a nuestro ser verdadero. Los platos sin lavar, los semáforos son amigos espirituales en el camino hacia la plena presencia, que es el proceso de mantenernos conscientes de nuestra experiencia y realidad actual. Nuestras satisfacciones más profundas, nuestros más hondos sentimientos de alegría y plenitud, están tan cercanos como nuestra próxima respiración consciente y la sonrisa que somos capaces de formar en este mismo momento. Thây, sugiere numerosos ejercicios capaces de aumentar nuestra atención al cuerpo y la mente: utiliza la respiración consciente, que nos puede traer alegría y paz inmediatamente. También nos enseña a estar atentos a los demás y al mundo que nos rodea –tanto a su belleza como también a su contaminación y sus injusticias–. Las prácticas — aparentemente tan sencillas— que ofrece “<i>La paz está en cada paso</i>” animan al lector a trabajar por la paz mundial mientras goza de una gran paz interior, transformando el sin sentido en plena presencia al momento actual.</p>	



Título	Resumen	Portada ¹
38. La paz está en tu interior Prácticas diarias de Mindfulness	En sus viajes por su país y el mundo, el maestro zen y Thích Nhất Hạnh observó una creciente infelicidad entre las personas que iba conociendo. El ritmo desenfrenado de nuestras vidas cotidianas erosiona nuestra salud y bienestar. En respuesta, Thây, se sentó a escribir " <i>La paz está en tu interior</i> ", un libro que hace accesibles todas las enseñanzas esenciales del Budha. Thích Nhất Hạnh nos muestra cómo podemos trascender la prisa febril de nuestros días y descubrir en el aquí y el ahora nuestra capacidad innata de experimentar la paz y felicidad interior. Con la caligrafía original de Thây, es un libro oportuno, lleno de sabiduría atemporal y consejos prácticos	
39. Las claves del zen Estudio de koans	Thây, explica el budismo zen con una claridad y calidez inigualables, llenando de «sabor» y de auténtico sentido lo que en otros textos no son más que principios abstractos. Thây, comienza relatando sus primeras vivencias en un monasterio zen, para proseguir explicando los elementos centrales de la filosofía y de la práctica del zen. A lo largo de la obra hace especial hincapié en conceptos tan fundamentales como la atención y la práctica de estar "despierto", y aborda cuestiones de tanta actualidad como el conflicto entre tecnología moderna y espiritualidad. Esta obra es una guía para la aplicación práctica de la filosofía zen a la vida diaria. Y nadie mejor para plasmarla que Thây, encarnación viva de los ideales del budismo y abogado incansable de la causa por la paz. En " <i>Las claves del zen</i> ", Thây presenta con sencillez y precisión la filosofía que ha llenado de paz cada momento de su vida, pero lo que más impactará al lector es la claridad y profundidad de la visión, plena de vigor y frescura a la vez que de una sabiduría sin tiempo	
40. Las enseñanzas de Budha: Los tres sutras fundamentales	Sutra Anapanasati: sutra sobre la respiración. Sutra Alaṅkārapama: sutra sobre cómo atrapar una serpiente. Sutra Vajracchedika: Sutra del diamante. Budha no era un Dios, sino un ser humano como tú y como yo, y sufrió igual que nosotros. Si nos acercamos a Budha con el corazón abierto, nos mirará con ojos llenos de compasión y dirá: "como en tu corazón hay sufrimiento, puedes entrar en mi corazón".	

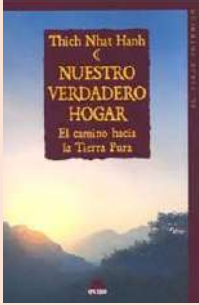




	Título	Resumen	Portada ¹
41.	Llamadme por mis verdaderos nombres Poemas	En esta obra Thây, nos ofrece su corazón en verso. Sus poemas son a la vez una fuente de belleza y sabiduría, de profundidad y sencillez, de inspiración y paz.	
42.	Lograr el milagro de estar atento Un manual de meditación	La gente, normalmente, corta la realidad en secciones y la divide en compartimentos y de esta manera son incapaces de ver la interdependencia de todos los fenómenos. La atención plena nos libra del descuido y la dispersión; y hace posible vivir cada minuto de la vida. Esta filosofía de vida, más allá de un concepto religioso, busca hallar en el individuo la integridad y la calma interna.	
43.	Mi casa es el mundo	Viajaremos a la infancia y juventud de Thây en un Vietnam destrozado por la guerra, lo acompañaremos en sus peregrinaciones por todo el mundo para difundir el mensaje de la plena conciencia y aprenderemos a alcanzar la paz y a concebir cada momento como una lección de vida	

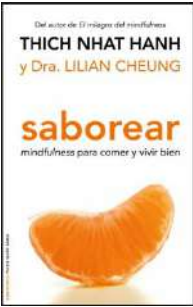




Título		Resumen	Portada ¹
44.	Miedo Vivir en el presente para superar nuestros temores	Vivimos en un permanente estado de temor y ansiedad. Miedo de nuestro pasado, de la enfermedad, el envejecimiento o la muerte; miedo de perder las cosas que más queremos. Pero Thây, nos asegura que las cosas no tienen por qué ser así. Nos enseña cómo utilizar la práctica de vivir en el presente para admitir e integrar nuestros miedos, reconocer su origen y hacerlos impotentes. "Miedo" consta de una serie de enseñanzas prácticas destinadas a transmutar el miedo en claridad. Cualquier inquietud del pasado y ansiedad por el futuro desaparecen cuando descubrimos el poder del momento presente.	
45.	Momento presente, momento maravilloso Versos para no olvidarse de vivir	Es un práctico manual de gathas o "versos para cultivar la atención" comentados por Thây. Recitar estos poéticos, pero a la vez prácticos, versos nos puede ayudar a disminuir el desenfrenado ritmo de nuestra vida y disfrutar de cada momento más plenamente. La tradición de estas gathas proviene del budismo vietnamita, pero Thây, las ha actualizado para incluir versos que corresponden con aspectos de la vida moderna que no existían cuando se compilaron los manuales antiguos.	
46.	Nada que hacer, ningún lugar adonde ir. Despierta a tu verdadero yo	En este libro, Thây, explora las enseñanzas esenciales del maestro Linji, uno de los fundadores del budismo zen. A través de los comentarios que realiza Thây a los textos del maestro zen, se nos aparecen con claridad las enseñanzas nada ortodoxas de Linji, que nos recuerdan que la iluminación se alcanza a través de la propia experiencia y la propia práctica, no siguiendo a otras personas. Con humor, habilidad y compasión, Thây nos muestra cómo cada uno de nosotros podemos aproximarnos a la persona ideal que hay en nuestro interior, la persona que simplemente es, que no tiene nada que alcanzar ni ningún lugar adonde ir.	

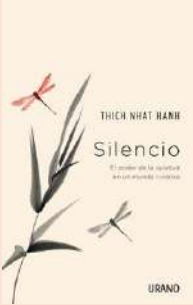




	Título	Resumen	Portada ¹
47.	Nuestro verdadero hogar Sutra Amitaba El camino hacia la Tierra Pura	Este libro, que puede leer cualquier practicante, sea cual sea el camino espiritual que siga, describe la práctica más profunda, que consiste en vivir en la Tierra Pura o en el reino de Dios en este mismo momento. Cualquier persona puede aprender a vivir la vida cotidiana, siguiendo su propio camino espiritual, con la suficiente profundidad como para percibir la realidad de su verdadero hogar. La obra presenta una nueva y definitiva traducción del Sutra de Amitaba, acompañada de los comentarios que Thích Nhất Hạnh ha escrito por primera vez sobre la escuela de la Tierra Pura, una de las formas de budismo más practicadas en el mundo. La práctica de la Tierra Pura, presentada en la época del Budha, nos permite percibir la belleza de nuestro mundo y alcanzar la seguridad, la estabilidad y la libertad necesarias para disfrutar de ella. Al comprender que el Budha se encuentra en nuestro interior, vemos que podemos vivir en la Tierra Pura (el paraíso) en este mismo instante, en lugar de esperar a hacerlo en el futuro.	
48.	¿Por qué existe el mundo? Budismo explicado a niños y niñas	El maestro zen Thích Nhất Hạnh contesta una serie de preguntas sinceras, difíciles y divertidas formuladas por niños de todas las edades. A la vez profundo y con sentido del humor, <i>¿Por qué existe el mundo?</i> es una mina de sabiduría para niños con preguntas, para adultos que buscan responderles y para todos aquellos con interrogantes propios.	
49.	Recibe un fuerte abrazo	Igual que un cariñoso abrazo, las palabras de Thích Nhất Hạnh acarician nuestro corazón y nos permiten sumergirnos en un mar de calma y tranquilidad. Las delicadas fotografías del libro que acompañan este texto capturan la magia del presente. Thấy, nos muestra con sencillez y color las maravillas en cada instante. "Eres maravilloso tal como eres. No intentes ser otra persona. Eso que buscas ya está ahí, dentro de ti. No existe fuera de ti mismo. Todo lo que necesitas está ya en ti: en el aquí y el ahora". ¡Un libro «de compañía» con reflexiones motivadoras para cada mes del año!	

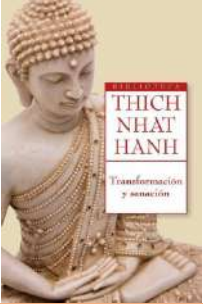




Título	Resumen	Portada ¹
50. Saborear Sobre la alimentación utilizando la plena consciencia y la compasión	El sentido común nos dice que para perder peso sólo necesitamos comer menos y hacer más ejercicio, sin embargo, la mayoría de nosotros no lo hacemos. Empezamos un régimen para perder peso con buenas intenciones, pero no logramos seguirlo durante mucho tiempo y nos sentimos culpables. Perdemos innumerables horas preocupados por lo que comemos, por si hacemos suficiente ejercicio y culpándonos por actuar de una forma que no podemos evitar. Saborear nos enseña lo fácil que puede ser adoptar la práctica del mindfulness e integrarla a la alimentación, al ejercicio y a todas las facetas de nuestra vida diaria. La plena consciencia del presente y la comprensión del porqué de nuestras acciones nos ayudarán a acabar con nuestro malestar y empezar a cambiar nuestro comportamiento. Este libro no sólo nos ayudará a alcanzar un peso saludable y el bienestar que buscamos, sino también nos revela la riqueza de la vida que, en cada momento, está a nuestro alcance.	
51. Sé libre donde te encuentras Charla que dio Thây en la cárcel de Maryland	Una guía de meditación agradable y accesible que cubre aspectos esenciales como la respiración consciente, la meditación sentada, la meditación caminando, la práctica del silencio y la realización de actividades diarias en atención plena.	
52. Ser paz y el corazón de la comprensión (comentarios al sutra del corazón) Sutra del Prajnaparamita: Sutra del corazón	Este volumen reúne dos obras imprescindibles. La primera de ellas, "Ser paz", recoge sus reflexiones sobre la importancia de ser paz en nuestro interior para que pueda ocurrir la paz en el exterior. La segunda, "El corazón de la comprensión", complementa a la anterior explicando el sutra del corazón, texto milenar considerado como la esencia de la enseñanza budista. Thây, expresa con claridad y sencillez la espiritualidad más elevada y auténtica. Por ello, sus palabras penetran intensamente en ese lugar dentro de cada uno de nosotros donde anida la verdadera paz, aquella que realmente puede liberarnos: en el corazón.	



	Título	Resumen	Portada ¹
53.	Silencio	<p>La práctica del mindfulness ha sido ensalzada por la medicina y la psicología como una eficaz herramienta para aumentar la auto-consciencia y disfrutar de salud y bienestar. Thây, nos guía en el ejercicio de la plena atención, mediante un recurso tan accesible como poderoso: el silencio.</p> <p>Vivir en un estado de paz y plenitud no requiere largas horas de meditación. Thây, nos muestra cómo un gesto tan sencillo como el silencio puede devenir una poderosa herramienta de conocimiento y armonía.</p> <p>Como una radio que nunca se apaga, nuestro pensamiento siempre está ahí, reviviendo acontecimientos del pasado o proyectando ansiedad y temor hacia el futuro. Pero la mente se puede acallar, y cuando lo hace, empezamos a escuchar nuestra propia voz interior. Mediante técnicas basadas en el mindfulness y la respiración, Thích Nhất Hạnh nos enseña a cultivar la quietud en el devenir del día a día. Porque solo en silencio descubriremos quiénes somos y cuál es nuestro propósito en la vida, que son las dos claves de la paz y la felicidad.</p>	
54.	Sin barro no crece el loto	<p>Thây, nos descubre el secreto de la felicidad y nos ofrece las herramientas y la inspiración necesarias para enfrentarnos a nuestro propio sufrimiento a través de la práctica de la consciencia plena. "Sin barro no crece el loto" recoge numerosos ejercicios prácticos para que el lector aprenda a sobrellevar el sufrimiento y convertirlo en comprensión, compasión y alegría.</p>	
55.	Sintiendo la paz. El arte de vivir conscientemente Creación de sanghas y diferentes prácticas	<p>Con gran sencillez pero a la vez con gran profundidad, Thây, nos da la oportunidad de reencontrarnos y vivir conscientemente.</p> <p>Vivir el momento presente con plena consciencia es la forma de llevar una existencia auténtica, serena y feliz. Partiendo de la respiración consciente y de la captación de los elementos renovadores y curativos que tenemos tanto a nuestro alrededor como en nuestro interior, Thây, muestra en este libro el camino cotidiano hacia la plena autorrealización.</p>	





Título		Resumen	Portada ¹
56.	Transformación y sanación El sutra de los cuatro fundamentos de la consciencia Sutra Satipatthana	Aborda las antiguas enseñanzas de Budha sobre el modo de mantener la atención sobre el cuerpo, los sentimientos, las sensaciones, la mente y sus objetos, con el fin de llevar una vida plena y experimentar liberación y júbilo en cada momento. El libro incluye tres traducciones del Sutra de los cuatro asentamientos de la atención, así como perspicaces comentarios de Thích Nhất Hạnh que facilitan la práctica de la atención plena.	
57.	Un canto de amor a la tierra	Invitación personal y apasionada de Thây, para que construyamos una relación íntima con la fuente de toda vida. Trascendiendo el enfoque científico que se centra en la destrucción de los ecosistemas o la desaparición de las especies. Thây profundiza en el aspecto más esencial y que tiene el potencial de crear un verdadero punto de inflexión: superar el concepto de medio ambiente, ya que este nos lleva a sentirnos separados de la Tierra y a ver el planeta únicamente en términos utilitarios. Rechazando asimismo enfoques economicistas convencionales, "Un canto de amor a la Tierra" nos enseña que para liberarnos de nuestra adicción al consumismo, proteger la naturaleza y atenuar el cambio climático necesitamos la plena consciencia y una revolución espiritual que otorgue sentido y conexión a nuestras vidas. Nuestra felicidad personal está indisolublemente unida a la felicidad de nuestro planeta.	
58.	Un guijarro en el bolsillo Budismo para niños y niñas	Thây, pone al alcance de los niños y las niñas, las enseñanzas de Budha y les propone diversas prácticas, como la de la piedrecita en el bolsillo, que deben sostener en la mano cada vez que algo los haga infelices, con el fin de que vuelvan a sentirse tranquilos. Son prácticas que pueden realizar solos o acompañados, y tienen por objeto transformar la ira y la insatisfacción y enseñarles a gozar del momento presente.	




Título		Resumen	Portada ¹
59.	Una puerta a la compasión Comentarios sobre los catorce entrenamientos de la plena consciencia	Thây, nos ofrece y comenta los 14 entrenamientos de la Orden del Interser. La fundó en 1964, año en que comenzó la escalada militar que llevó a Vietnam a su cuarta confrontación en un siglo con potencias extranjeras. Nacidos del horror y la miseria de la guerra, los entrenamientos impresionaron al lector por su realismo, fortaleza y una insaciable búsqueda de paz interior. El budismo significa, según Thây, tener paz en nosotros mismos y los demás en este preciso momento en que estamos respirando. Significa encontrar la serenidad para crear armonía entre el individuo y el universo; significa comunicar serenidad para proteger y dar vida con comprensión y compasión.	
60.	Versos para vivir con atención	En la enseñanza de Thây, se pone mucho énfasis en el cultivo de la atención consciente. Una de las formas de práctica que utiliza es versos o gathas que uno puede recitar con el fin de recordarse de mantener la atención consciente en cada momento. Ha compuesto gathas para todas las acciones del día desde despertarse hasta dormir. En sus retiros tocan una campana periódicamente y al oírlo los integrantes del retiro paran lo que están haciendo, enfocan la atención en la respiración y recitan un verso. Se pone una importancia especial en mantener la atención durante las comidas.	
61.	Vivir el budismo O la práctica de la atención plena	Varios autores. Comentarios sobre los cinco entrenamientos de la plena consciencia Las Cinco Prácticas de la Atención Plena –proteger la vida, actuar con generosidad, comprometerse responsablemente en las relaciones sexuales, hablar y escuchar con profundidad y evitar el consumo de sustancias tóxicas– constituyen los principios esenciales de la ética y moral budistas. En “Vivir el budismo” Thây, junto con catorce eminentes maestros y expertos en el budismo, desarrolla el alcance social, institucional e individual de estas prácticas.	



	Título	Resumen	Portada ¹
62.	Volviendo a casa El camino común de Budha y Jesús	Del mismo modo que Thomas Merton se acercó al budismo desde el cristianismo, en un proceso enriquecedor para ambas tradiciones, Thích Nhất Hạnh se acerca al cristianismo desde el budismo, para subrayar sus profundas afinidades y la universalidad de su común mensaje de paz y amor. Y, sobre todo, para mostrarnos el camino de regreso a nosotros mismos, el único y verdadero hogar que tenemos.	
63.	Cantos del Corazón	Selección de sutras, de ghasas, de cantos y de prácticas, desarrollada y utilizada regularmente por la Sangha monástica y laica de los diferentes monasterios y centros de práctica fundados por el Maestro Thích Nhất Hạnh.	

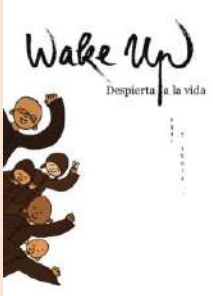


	Título	Resumen	Portada ¹
64.	Ceremonias del Corazón	<p>Estas ceremonias, muy simples en términos de rituales, accesibles para los laicos, los niños, son a la vez muy ricas en contenido. Cuando practicamos sinceramente la atención plena durante una ceremonia, podemos sentir de inmediato la transformación: cuando enfrentamos la enfermedad o la muerte de un ser querido, las ceremonias ofrecen una gran ayuda no solo para la persona enferma o fallecida sino también para la persona enferma. Nosotros mismos encontramos la capacidad de atravesar estas etapas de la vida y apoyarnos mutuamente. Algunas ceremonias son muy poéticas, por ejemplo la Ceremonia de Alabanza del Recuerdo de los Patriarcas, otras como la Ceremonia de los Cinco Votos de la Pareja son más alegres y agradables, otras son más solemnes, como por ejemplo las ceremonias de transmisión. Si estos rituales son apoyados por la atención plena y la concentración, son una oportunidad para que reunamos cuerpo y mente, y para integrar en un momento particular, en un espacio y tiempo específico, el significado profundo de las enseñanzas del Buda. Gracias a las explicaciones muy detalladas, los laicos no tendrán dificultad en organizar una ceremonia en su casa o en un centro de práctica.</p> <p>Complementa a los "Cantos del Corazón"</p>	



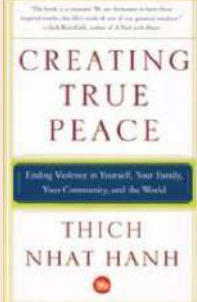

Título	Resumen	Portada ¹
<p>65.</p> <p>Cómo Amar Cómo Andar Cómo Comer Cómo Luchar Cómo Mirar Cómo Relajarse Cómo Sentarse*</p> <p>*por orden alfabético</p>		<p>Los manuales contienen ejercicios de respiración, visualizaciones, historias personales, técnicas para saborear los alimentos o cómo prepararlos. Experimentar algo tan maravilloso como el simple caminar, cómo actuamos cuando experimentamos ira, frustración y desesperación. observar con sabiduría nuestras suposiciones y pensamientos desenfrenados, señalando el camino para desarrollar la claridad en nuestras vidas y reconocer nuestra verdadera esencia. En breves meditaciones, ofrece ideas sobre cómo convertir nuestros desacuerdos y conflictos en oportunidades para el crecimiento y el cultivo de la compasión hasta meditaciones sobre la soledad o sobre la relación de pareja y la vida en familia.</p>
<p>66.</p>	<p>El arte de vivir despiertos</p>	<p>Cuaderno de prácticas de la Comunidad de Plum Village, en la tradición de Thích Nhất Hạnh. En él se encuentra información y propuestas para comprender y practicar la plena consciencia en la vida cotidiana. Thích Nhất Hạnh nos recuerda que mantengamos la energía del principiante, con la aspiración de reconocer, buscar y transformar el sufrimiento en nosotros mismos y en todo lo que nos rodea.</p> 




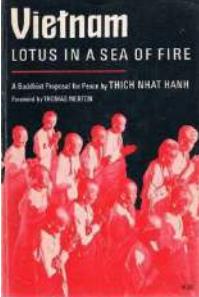
	Título	Resumen	Portada ¹
67.	Wake Up: Despierta a la vida	Folleto para jóvenes que practican el arte de vivir en la plena consciencia. La vida puede ser muy ajetreada, estresante y abrumadora. Somos conscientes que es difícil encontrar el momento para detenerse, reflexionar y o meditar. Pero el libro "Wake Up: Despierta a la vida aquí y ahora" te ayudará en ello con una serie de herramientas y consejos.	



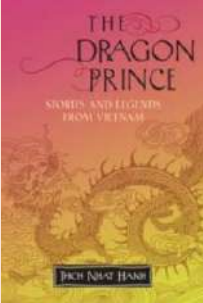
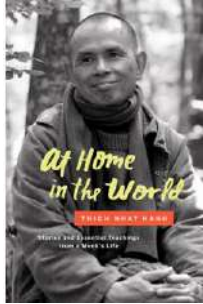
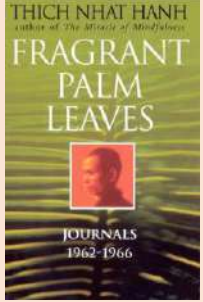
PUBLICACIONES DE THÍCH NHẤT HẠNH, PENDIENTES DE TRADUCCIÓN

Titulo		Resumen	Portada
1.	Creando la verdadera paz Terminar con la violencia en ti mismo, tu familia, tu comunidad y el mundo	<p>"<i>Creando la verdadera paz</i>", es a la vez un trabajo profundo de orientación espiritual y un plan práctico para el cambio interno pacífico y el cambio global. Es la respuesta del Venerable Thích Nhất Hạnh a nuestra crisis de violencia profundamente arraigada y nuestros sentimientos de impotencia, victimización y miedo. Las acciones cotidianas sencillas pero poderosas y las interacciones cotidianas que Thích Nhất Hạnh recomienda pueden erradicar la violencia que vive en nuestros corazones y mentes y ayudarnos a descubrir el poder de crear paz en cada nivel de vida: personal, familiar, de vecindario, comunitario, estado, nación y mundo. Thầy, nos enseña a mirar más profundamente en nuestros pensamientos y vidas para que podamos saber qué hacer y qué no hacer para transformarlos en algo mejor.</p>	
2.	Dos tesoros	<p>"<i>Dos tesoros</i>" contiene dos sutras: El Sutra de las ocho realizaciones de los grandes seres y El discurso sobre la felicidad. Explican con detalles prácticos cómo progresar paso a paso hacia la realización de los ideales budistas de simplicidad, generosidad, compasión y, en última instancia, iluminación.</p> <p>Totalmente de acuerdo con las tradiciones mahayana y theravada, el Sutra de las ocho realizaciones de los grandes seres contiene ocho temas esenciales para la meditación. Aunque de forma simple, su contenido es extremadamente profundo</p>	

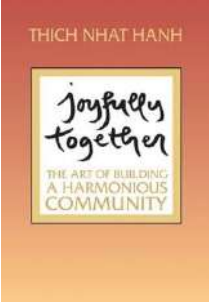
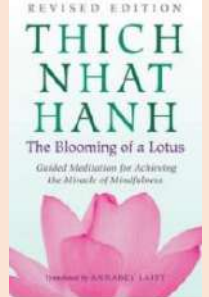



	Titulo	Resumen	Portada
3.	El diamante que corta a través de la ilusión Sutra del Diamante* Recopilado en "Las enseñanzas de Buda"	<p><i>"El Sutra del Diamante"</i>, uno de los pilares de la tradición Mahayana, ha fascinado a los budistas durante siglos debido a sus ideas sobre el dualismo y la ilusión: el "diamante" puede atravesar cualquier obstáculo en el camino hacia la iluminación. En el Sutra del Diamante, el Buda responde a la pregunta de un discípulo sobre cómo convertirse en un Buda. <i>"El Diamante que corta a través de la ilusión"</i> presenta un diálogo entre el Buda y su discípulo, Subhuti, que ilumina cómo nuestras mentes construyen categorías limitadas de pensamiento. La respuesta: debemos ir más allá de la iluminación personal para seguir el camino de los Bodhisattvas, seres plenamente iluminados que posponen el Nirvana para aliviar el sufrimiento de los demás. Nos ofrece formas alternativas de mirar el mundo en su totalidad para que podamos encontrar una realidad más profunda; desarrollar reverencia por el medioambiente y comunidades más armoniosas, familias y relaciones; y actuar en el mundo con habilidad y eficacia.</p>	
4.	El loto en el mar de fuego	<p>Publicado en enero de 1967. Un libro muy diferente, es una discusión política y filosófica sobre la historia compleja y la lucha por la paz en Vietnam. Información detallada sobre la implicación de la participación católica, budista, comunista y estadounidense en los disturbios políticos y sociales en Vietnam. Un llamado urgente a la paz. Una buena lectura histórica y filosófica.</p>	

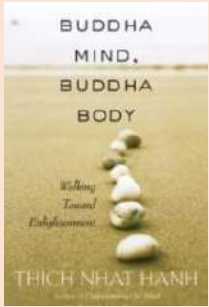
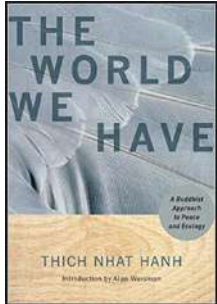


	Titulo	Resumen	Portada
5.	El Príncipe Dragón Historias y leyendas de Vietnam	<p>"El príncipe dragón", es una colección de 15 historias y leyendas de Vietnam contadas por el poeta maestro Zen y activista por la paz Thích Nhất Hạnh. Como en muchas de sus enseñanzas, enfatiza los temas de cooperación y reconciliación, al tiempo que proporciona una rica introducción a los elementos míticos de la cultura vietnamita.</p> <p>Las historias van desde mitos de creación hasta cuentos de guerras y mitos sobre comida y costumbres, todo apuntando a la noción de "atención plena", de tomar conciencia de lo que está sucediendo en el momento presente. Los personajes imaginarios se entrelazan a través de las vidas de personas y eventos reales, mezclando ficción y no ficción, magia y fantasía, en la profunda realización de la interconexión de todos los seres.</p>	
6.	En casa en el mundo Historias y Enseñanzas Esenciales de la Vida de un Monje	<p>Reunidos aquí por primera vez, estas historias abarcan la vida de Thây. Hay historias de la infancia y las tradiciones del Vietnam rural. Hay historias de sus años como un novicio adolescente, como un joven maestro y escritor en la Guerra de Vietnam, y de sus viajes alrededor del mundo para enseñar mindfulness, hacer peregrinajes a sitios sagrados e influenciar a los líderes mundiales.</p> <p>La tradición de enseñar el Dharma a través de historias se remonta, al menos, al tiempo del Budha. Al igual que el Budha, Thích Nhất Hạnh utiliza la narración de historias para atraer el interés de las personas y compartir importantes enseñanzas, ideas y lecciones de vida.</p>	
7.	Fragancia de las hojas de palma	<p>"No es probable que esta colección de entradas de diario pase a los censores. Si no se puede publicar, espero que mis amigos lo hagan circular entre ellos. Saldré de Vietnam mañana... "Así, Thích Nhất Hạnh comienza su diario de 11/05/1966.</p> <p>"Fragante Palm Leaves" revela a un joven vulnerable e inquisitivo reflexionando sobre las muchas dificultades que él y sus compañeros monjes enfrentaron en Vietnam tratando de hacer que el budismo sea relevante para las necesidades de la gente. Lo seguimos, en 1964, mientras ayuda a establecer el movimiento conocido como "budismo comprometido": comenzar pueblos de autoayuda, una nueva universidad, una orden budista y muchos otros esfuerzos por la paz. Este libro es considerado como el libro más entrañable y estimulante de Thích Nhất Hạnh.</p>	

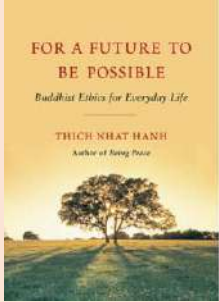

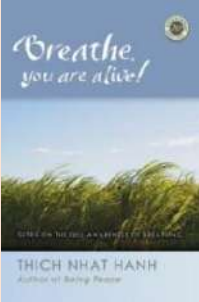


	Titulo	Resumen	Portada
8.	Juntos con alegría	Contiene una gran cantidad de ideas, pensamientos y sugerencias prácticas sobre cómo vivir felizmente con otras personas. La sabiduría de este libro proviene de antiguas tradiciones budistas para resolver conflictos grandes y pequeños. Thích Nhất Hạnh explora los aspectos espirituales, emocionales y prácticos del desarrollo de una comunidad para la vida. Él muestra cómo el uso de la comunicación no violenta puede resolver las dificultades y alimentar una sensación de paz y reconciliación en todas nuestras relaciones. La visión práctica que comparte en este libro es fácilmente adaptable para el uso de las familias, las comunidades religiosas, las ciudades e incluso las Naciones Unidas.	
9.	La floración de un loto Meditaciones guiadas para lograr el milagro de la atención plena	Uno de los mejores maestros de meditación del mundo ofrece treinta y cuatro ejercicios guiados que acercarán a los practicantes principiantes y experimentados a un contacto más cercano con sus cuerpos, sus seres internos, sus familias y el mundo. Compasivo y sabio, las palabras sanadoras de Thích Nhất Hạnh nos ayudan a reconocer y disolver la ira y la separación al iluminar el camino hacia el milagro de la atención plena.	
10.	Más allá del yo Enseñanzas en el Camino del Medio	Una de las ideas más centrales de Budha es la importancia de trascender el pensamiento de "uno u otro" para evitar la trampa de los puntos de vista extremistas. En "Más allá del yo", Thích Nhất Hạnh sugiere que podamos encontrar tranquilidad abrazando todos los aspectos de la vida, en lugar de centrarnos en lo que nos gusta y lo que no nos gusta. El libro contiene la traducción original del Sutra en el Camino del Medio, así como su comentario sobre cómo podemos usar esta enseñanza para comprender mejor cómo manejar nuestras dificultades y encontrar paz mental.	

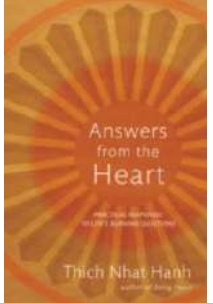
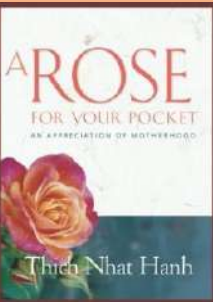



	Titulo	Resumen	Portada
11.	Mente de Budha, Cuerpo de Budha Caminando hacia la Ilustración	<p>Thích Nhất Hạnh explora la conexión entre la psicología, la neurociencia y la meditación. Discute la importancia de la creatividad y la visualización en una práctica de meditación exitosa, presenta prácticas budistas básicas (en particular meditación caminando y la meditación sentada) y escribe sobre la importancia de la hermandad para encontrar el amor, la felicidad y vivir en armonía con los demás. Se abre con la pregunta: ¿es posible el libre albedrío? Se convierte en un leitmotiv mientras Thích Nhất Hạnh explora cómo funciona la mente y cómo podemos trabajar con ella para cultivar más libertad y comprensión, estar más cerca de la realidad y crear las condiciones para nuestra propia felicidad.</p> <p>La "Mente de Budha, el Cuerpo de Budha" está salpicado de historias de la vida de Budha, así como de historias y observaciones de la propia vida de Thích Nhất Hạnh.</p>	
12.	Nosotros somos el mundo Incluye el discurso en la UNESCO de octubre de 2006, presentando su propuesta para un "Día Sin Coche"	<p>Ofrece una visión dramática del futuro de un planeta sobrecalentado por la rápida desaparición de los combustibles fósiles, degradado por el consumo masivo y asediado por un crecimiento poblacional insostenible. Encuentra respuestas a estos problemas críticos en la enseñanza budista de la impermanencia de todas las cosas. He demostrado cómo esta enseñanza puede ofrecer paz interior y ayudarnos a usar nuestra sabiduría colectiva y nuestra tecnología para restaurar el equilibrio de la Tierra. Mezclando ideas inspiradoras con estrategias prácticas, Thây cita proyectos que su propia comunidad monástica tiene para que puedan servir como modelos para cualquier comunidad. Tanto su "Día Sin Coche", como "Hoja de Compromiso del Tratado de Paz de la Tierra" puede afectar nuestra huella ecológica en la Tierra.</p>	



	Titulo	Resumen	Portada
13.	Para que un futuro sea posible La ética budista para la vida cotidiana	Los cinco Entrenamientos de Mindfulness – no matar, robar, cometer adulterio, mentir o tomar intoxicantes – son la declaración básica de ética y moralidad en el budismo. En esta edición completamente revisada, el maestro Zen y activista por la paz Thích Nhất Hạnh argumenta con elocuencia sobre su aplicabilidad universal en situaciones cotidianas. Thích discute en profundidad el valor y el significado de cada precepto, ofreciendo información sobre los roles que podrían desempeñar en nuestra sociedad cambiante. En un mundo marcado por el vacío moral y espiritual, dice, Los Cinco Entrenamientos de Mindfulness ofrecen un camino hacia la restauración del significado y el valor. El autor llama a los entrenamientos una “dieta para una sociedad consciente” que trasciende las fronteras sectarias, y presenta formas simples pero poderosas para que las personas se reúnan a su alrededor para explorar y mantener una forma de vida sana, compasiva y sana.	
14.	Respira Un diario de Thích Nhất Hạnh	Un diario con un diseño artístico y amoroso, presenta extractos de las meditaciones, oraciones y poemas de respiración más queridos de Thích Nhất Hạnh. Tienen la intención de inspirar las reflexiones personales, los bocetos o anotar las citas o poemas favoritos del usuario. Incluye material sobre respiración y escritura, y sobre el valor de mezclar escritura y atención plena.	
15.	Respira, estás vivo Sutra Anapanasati El sutra en la conciencia completa de respirar	De acuerdo con las enseñanzas del Budha en el Sutra Anapanasati, mantener la conciencia de nuestra respiración es un medio para despertar a la verdadera naturaleza de todas las cosas y llegar a la liberación espiritual. “Respira, estás vivo” describe 16 ejercicios de respiración consciente que fueron enseñados por el Budha, junto con comentarios y ejercicios adicionales para practicarlos todos los días y en cualquier situación. Las ideas y la explicación de Thích Nhất Hạnh le dan al lector acceso a la nutrición profunda disponible cuando disminuimos la velocidad y entramos en contacto con nuestra inhalación y exhalación. La edición del vigésimo aniversario incluye los comentarios y las prácticas más recientes de Thích Nhất Hạnh sobre la conciencia de la meditación al respirar, así como su gatha (verso de práctica) “Respirando y Caminando” musicalizado.	



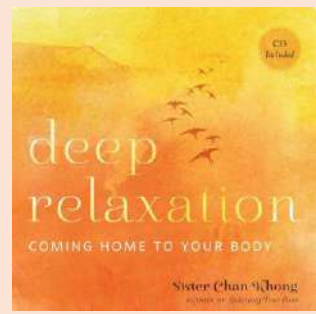
	Titulo	Resumen	Portada
16.	Respuestas desde el corazón	<p>Todos compartimos la experiencia de llevarnos la única pregunta que siempre se ha interpuesto en el camino del siguiente paso en nuestro desarrollo personal, el desarrollo de nuestra práctica espiritual o nuestra comprensión de nosotros mismos. "Respuestas desde el corazón", son 50 preguntas importantes y sinceras planteadas a Thích Nhất Hạnh por los participantes en sus retiros, Thầy ofrece sus respuestas personales, sinceras y a menudo sorprendentes.</p>	
17.	Rosas adornadas Una apreciación de la maternidad	<p>Thầy, nos conduce a una nueva y más profunda apreciación de la maternidad. Usando enseñanzas budistas, recuerdos de su propia madre y rituales de todo el mundo, Thích Nhất Hạnh revela nuestra profunda interconexión con nuestras madres. Lleno de historias personales de amor, lucha y reconciliación, este libro es un regalo para atesorar.</p>	
18.	Transformación en la base: cincuenta versos sobre la naturaleza de la conciencia	<p>Finalista del premio Nautilus 2001, Transformation at the Base es una mirada profunda a la psicología budista con información sobre cómo estas antiguas enseñanzas se aplican al mundo moderno.</p> <p>Thầy, se enfoca en la experiencia directa de reconocer, abrazar y profundizar en la naturaleza de nuestros sentimientos y percepciones. Al presentar las enseñanzas básicas de la psicología aplicada por el budismo, nos muestra cómo nuestra mente es como un campo, donde se siembra todo tipo de semillas: semillas de sufrimiento, felicidad y alegría, y pena y miedo. La calidad de nuestra vida depende de la calidad de las semillas en nuestra mente. Si sabemos cómo regar las semillas de la alegría y transformar las semillas del sufrimiento, florecerán la comprensión, el amor y la compasión.</p>	



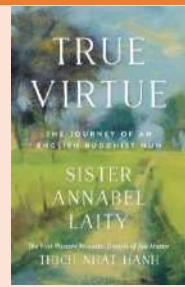
PUBLICACIONES DE LA HERMANA CHÂN KHÔNG

Titulo		Resumen	Portada
1.	Aprendiendo el amor verdadero Cómo aprendí y practiqué el cambio social en Vietnam	"Learning True Love es una autobiografía única que cuenta la fascinante historia de la hermana Chân Không, quien durante más de cuatro décadas trabajó estrechamente con Thích Nhất Hạnh. Refleja su crecimiento espiritual en el contexto de un Vietnam devastado por la guerra y ofrece muchos ejemplos de cómo resolver dificultades y celebrar la alegría de una vida en servicio. La dedicación exclusiva de la hermana Chân Không a la humanidad y la integridad valiente pueden servir como inspiración para todos.	
2.	Empezar de nuevo	<p>En "Empezar de nuevo", la Hermana Chân Không comparte un proceso concreto en cuatro partes que puede ayudar a cualquier persona a aclarar malentendidos, comunicarse de manera más honesta y abierta con las personas a su alrededor y sanar las relaciones. Miles de personas han presentado al principio una nueva práctica en los retiros dirigidos en todo el mundo cada año por el maestro Zen Thích Nhất Hạnh.</p> <p>Cuando estamos enojados con alguien, a menudo tenemos miedo de decir algo. Nos decimos a nosotros mismos: "Oh, es solo una cuestión pequeña, no es importante". Pero la acumulación de muchos problemas pequeños puede crear una situación explosiva e incluso puede provocar la ruptura de las relaciones.</p> <p>Después de unos minutos de sentarnos tranquilamente para tomar conciencia de nuestra respiración y calmarnos, cada persona habla sin ser interrumpida. El primer paso es expresar aprecio por la otra persona, algo que podemos olvidar hacer en nuestras ocupadas vidas, que puede llevar a las personas que nos rodean a sentirse dadas por descontadas. El segundo paso es expresar cualquier remordimiento que tengamos. Esto es algo que a menudo posponemos hacer, pero la clara expresión de celos y arrepentimientos brinda a los practicantes la oportunidad de despejar el aire y abordar directamente cualquier problema en la relación. Los dos últimos pasos de la práctica son para expresar enojo o dificultades y verificar el uno con el otro para asegurarse de que cada uno sea entendido.</p>	



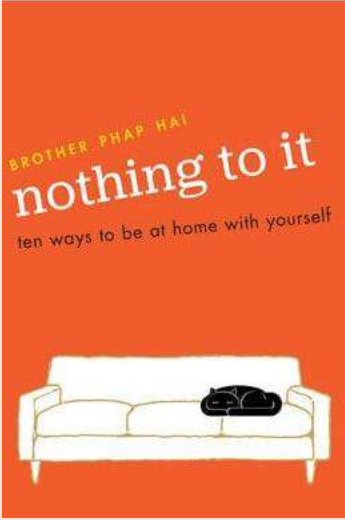
Titulo		Resumen	Portada
3.	Relajación profunda	Durante casi 30 años, la práctica de " <i>Relajación profunda</i> " de la hermana Chân Không ha sido un momento destacado para miles de personas que han asistido a retiros budistas de la Orden del Interser. Con " <i>Relajación profunda</i> ", se aprenderá a meditar y relajar el cuerpo y la mente en el nivel más profundo, lo que lleva a una reducción mensurable de los niveles de estrés. La hermana Chân Không guía eficazmente a través de la práctica con una combinación de palabras y canciones tradicionales de todo el mundo, iniciando un proceso que muestra cómo podemos lograr una vida más positiva y saludable a medida que salimos de la meditación y entramos en el mundo. Con su voz suave, su ritmo, su amplia experiencia en la práctica de la atención plena en la vida cotidiana y la belleza de la música suave, las personas practicantes logran un estado de profunda relajación.	

PUBLICACIÓN DE LA HERMANA ANNABEL LAITY

Titulo		Resumen	Portada
1.	La verdadera virtud	En esta autobiografía, la Hermana Annabel Laity comparte las pruebas y las alegrías de su búsqueda de toda la vida por la comunidad espiritual. Primero inspirada por las amables monjas católicas que dirigían su escuela primaria, se encuentra con el budismo mientras estudia lenguas antiguas en la universidad de Inglaterra. Unos años más tarde, cuando enseña clásicos en Grecia, conoce a una monja budista tibetana, un encuentro que cambia el curso de su vida y finalmente la lleva a su maestro, Thích Nhất Hạnh, y a su hogar espiritual en Plum Village, Thích Nhất Hạnh. Es un testimonio intemporal de la importancia de la exploración espiritual, y ofrece una perspectiva única sobre la comunidad monástica de Thích Nhất Hạnh	






PUBLICACIÓN DEL HERMANO PHAP HAI

	Titulo	Resumen	Portada
1.	Nada Diez maneras de estar en casa contigo mismo/a	<p>En Nothing To It , el hermano mayor Phap Hai, nacido en Australia en la tradición Plum Village, aporta su calidez y humor característicos para explorar las diferentes puertas a la transformación que ofrece el budismo.</p> <p>Una puerta es una enseñanza, práctica o forma de ver las cosas. Cada puerta es una invitación a considerar un nuevo marco de referencia a través del cual podemos considerar nuestra situación, una oportunidad para ver las cosas de manera diferente.</p> <p>Hay cincuenta y ocho puertas exploradas en Nothing To It , organizadas en diez grupos tradicionales, con un capítulo explorando cada puerta. Basado en una serie de charlas impartidas por Phap Hai en 2013, el libro está diseñado como texto para un curso autoguiado de diez semanas.</p> <p>Cada capítulo incluye preguntas para la reflexión, sugerencias de lectura adicionales sobre el tema y ejercicios de escritura. Las puertas se pueden explorar en orden o investigar al azar. La encantadora combinación de sabiduría antigua, erudición del Dharma y aplicaciones contemporáneas de Phap Hai ofrecerá a todos los que lean Nothing To It una nueva forma de ver las extraordinarias oportunidades de transformación en la vida cotidiana.</p>	



REDES SOCIALES y OTRAS PUBLICACIONES DE PLUM VILLAGE PARA VIVIR LA PRÁCTICA²



	Titulo	Resumen	Portada
1.	Aplicación para teléfonos móviles	<p>La aplicación de Plum Village puede ayudarnos a cultivar la atención, compasión y alegría a través de meditaciones guiadas, relajaciones profundas, poemas, las campanas de la atención y muchas otras prácticas.</p> <p>La atención es la energía de ser consciente del momento presente. Es la práctica continua de tocar profundamente la vida en cada momento de la vida diaria.</p>	
2.	Bell of Mindfulness Aplicación de escritorio para ordenadores	<p>Esta es una simple campana que nos recuerda tomar una breve pausa de lo que sea que estemos haciendo en la computadora, y volver a nuestra respiración. Como Thích Nhất Hạnh ha enseñado, regresar a nuestra respiración nos reconecta con nuestro cuerpo y mente en el aquí y ahora. Tenemos la oportunidad de encargarnos de cualquier tensión que encontremos allí; podemos estirarnos, sonreír, relajarnos por un momento. Instalar un timbre en nuestra computadora es una de las maneras más seguras de estar atentos a lo que estamos haciendo.</p>	
3.	Calendarios anuales	<p>Doce meses con bellas imágenes y mensajes; una página por mes con información de fases lunares, fiestas budistas, cristianas, etc. En varios formatos (pared, escritorio, agenda).</p>	

² Al final de este documento, hay varios enlaces que llevan a las diferentes prácticas y aplicaciones.






Titulo		Resumen	Portada
4.	Caligrafías	Mensajes de la tradición de PV, realizados por Thây en varios idiomas Cada una de las caligrafías de Thích Nhất Hạnh representa una herencia de la milenaria sabiduría budista adaptada a nuestros tiempos modernos. Ellas contienen y expresan toda una vida dedicada a la contemplación, la paz y la compasión.	
5.	Camina Conmigo Película	Se adentra en la comunidad budista de Plum Village, en la que sus integrantes renuncian a todas sus pertenencias con un propósito común: transformar el sufrimiento y poner en práctica el arte del "mindfulness" bajo la tutela de Thích Nhất Hạnh, maestro zen y activista por la paz. "Camina conmigo" supone una meditación sobre la comunión con las cuestiones existenciales y la búsqueda de una conexión más profunda con uno mismo y el mundo.	
6.	Conferencias, clases, cd	Múltiples publicaciones en diferentes formatos, canales y redes	
7.	Mindful Clock Aplicación de escritorio para ordenador	Otra aplicación de "campana de atención plena" inspirada en las enseñanzas de Thích Nhất Hạnh. Puede descargar todo el programa o solo suena el timbre. Puede configurar la campana para que suene en un intervalo de tiempo, una hora exacta o un intervalo aleatorio. Descargue primero el programa, luego descargue los sonidos de campana en su directorio c: \ Archivos de programa \ MindfulClock. Una vez que los archivos se hayan descargado, abra el control MindfulClock y seleccione los nuevos sonidos haciendo doble clic en los nombres de los archivos de sonido.	



	Titulo	Resumen	Portada
8.	Mindfulness Bell Revista	<p>https://www.mindfulnessbell.org/</p> <p>The Mindfulness Bell es una revista publicada tres veces al año, en febrero, junio y octubre. Mindfulness Bell es un recurso de inspiración y enseñanza para quienes practican mindfulness en la vida diaria. Cada número presenta una enseñanza de nuestro maestro, Thích Nhất Hạnh.</p> <p>También se incluyen historias y enseñanzas de maestros y estudiantes en este linaje, basadas en la experiencia directa de transformación del autor a través de la práctica de la atención plena. En lugar de dar puntos de vista académicos o intelectuales, las enseñanzas enfatizan formas simples y exitosas de transformar las dificultades y limitaciones en nuestras vidas para que cada día se convierta en una experiencia de paz, felicidad y libertad.</p>	
9.	Página Canal de Youtube	<p>https://www.youtube.com/plumvillage</p> <p>Retransmisiones de videos en la tradición de Plum Village y el Venerable Maestro Thích Nhất Hạnh de Plum Village en Francia, Blue Cliff en Nueva York y de todo el mundo.</p>	
10.	Página Facebook	<p>https://www.facebook.com/plumvillage</p> <p>Publicaciones, eventos, charlas del Dharma, etc.</p>	
11.	Página Twitter	<p>https://twitter.com/thichnhathanh</p> <p>Cuenta oficial, apoyada y monitoreada por maestros de dharma monásticos y laicos.</p>	
12.	Página Vimeo	<p>https://vimeo.com/plumvillage</p> <p>Retransmisiones de videos en la tradición de Plum Village y el Venerable Maestro Thích Nhất Hạnh de Plum Village</p>	




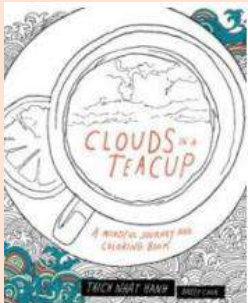
Titulo		Resumen	Portada
13.	Página web	<p>https://plumvillage.org/</p> <p>Página web que acerca a la práctica de la tradición de P.V. con enlaces a conferencias, galería de fotos, programas de retiro, etc.</p>	
14.	Vivir despiertos Documental	<p>La atención plena es un instrumento muy liberador, una fuente inagotable de paz, libertad y felicidad. En este film viajamos con el maestro zen Thích Nhất Hạnh y su comunidad a España y Latinoamérica. Veremos cómo la simple práctica de la plena consciencia conmueve y transforma a la gente profundamente. ¿Quieres despertar tú también?</p>	
15.	Página web de la Sangha española	<p>https://www.tnhspain.com/</p> <p>Página web en castellano, que acerca a la práctica de la tradición de P.V. con enlaces a prácticas, conferencias, galería de fotos, programas de retiro, publicaciones, blog</p>	



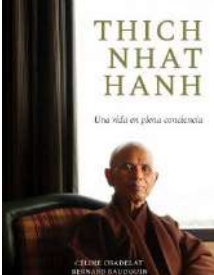
PUBLICACIONES SOBRE THÍCH NHẤT HẠNH

	Título	Resumen	Portada
1.	Caminemos juntos. Veintiocho pasos con: Teresa de Jesús y Thích Nhất Hạnh	Estas páginas son un buen exponente del tiempo que vivimos: el acercamiento entre las religiones que supera los cotos infranqueables de antaño. Las barreras se van poco a poco cayendo porque estaban construidas por el miedo y los prejuicios. Como se refleja a lo largo del libro, el encuentro interreligioso supera los muros de la separación, al mismo tiempo que respeta la especificidad de cada tradición. Es más, al acercarlas y ponerlas en relación, permite que se manifieste todavía más la belleza de cada camino. Entonces desaparece la descalificación que proviene del temor a lo desconocido o del afán de competitividad	
2.	La presencia del budismo Las enseñanzas de Thích Nhất Hạnh	Obra basada en los textos publicados del maestro vietnamita Thích Nhất Hạnh, describe puntualmente las ideas y las prácticas más importantes de lo que hoy en día se llama "el budismo comprometido". Ideal para quienes trabajan a favor de algún movimiento social progresista, ecologistas, luchadores sociales, y para todas las personas interesadas en el mejoramiento de la calidad de vida de las poblaciones	
3.	Lecturas Budistas I	Los occidentales empezaron a mostrarse interesados por el budismo hace ahora casi un siglo. Hoy en día, abundan los libros sobre meditación y hay centros budistas establecidos en la mayoría de las grandes ciudades. Este es el primer volumen de una compilación dedicada a recoger ensayos y poemas sobre el tema aparecidos en los más de sesenta libros publicados por la editorial Parallax Press desde 1986, cuando la fundaron Arnold Kotler y Thích Nhất Hạnh. Pero los autores convocados creen que nuestra comprensión será aun incompleta si la intuición y la conciencia que estas técnicas nos ayudan a desarrollar no se aplican en la vida diaria: en nuestro trabajo, en nuestras relaciones y en las respuestas a las crisis planteadas en nuestro entorno más próximo y en el resto del mundo. La obra, pues, recoge lo mejor de esa tradición y ofrece una concepción global de la gama de perspectivas al respecto: una imagen del budismo que	



	Título	Resumen	Portada
4.	Lecturas Budistas II	<p>no solo habla de meditación y trascendencia, sino también de nuestra propia cotidianidad.</p> <p>Este es el segundo volumen de una compilación dedicada a recoger ensayos y poemas sobre el budismo. El término "budismo comprometido"; fue acuñado por Thích Nhất Hạnh en los años cincuenta. Desde entonces, han aparecido multitud de libros sobre el tema y se ha puesto en marcha un movimiento mundial de gran envergadura. La idea de que el budismo tiende a evadirse de la realidad se ha desvanecido, en gran medida, y en todo el mundo hay budistas plenamente comprometidos con su vida y la vida de su sociedad. Este segundo volumen de Lecturas Budistas vuelve a presentar, añadiendo nuevos autores a la nómina, una imagen amplia de las ideas e intuiciones que constituyen el fundamento de este nuevo concepto del budismo. Como se verá, esas ideas son eminentemente prácticas y en absoluto sectarias. Ser paz, tocar la paz, hacer la paz y practicar la paz no son dominio exclusivo de una tradición. Estas actividades, basadas en la lucidez, son, como ha dicho Thích Nhất Hạnh, "la medicina que necesita nuestro tiempo"</p>	
5.	Nubes en una taza de té Un viaje consciente y un libro para colorear	<p>Tan pronto como abras la cubierta de "Nubes en una taza de té", te adentrarás en un viaje contemplativo de tu propia creación. El artista y activista de Oakland, California Brett Cook te invita a deshacerte de tu estrés y preocupaciones para considerar la sabiduría de Thích Nhất Hạnh durante el relajante proceso de coloración. Sus evocadoras imágenes en blanco y negro nutren tu propia creatividad; las imágenes resultantes reflejarán su visión.</p> <p>Las nubes en una taza de té equilibran la reflexión y la acción, proporcionando un trampolín personal para la contemplación y la expresión. Todos tienen creatividad dentro de ellos, y estos dibujos nutren el potencial meditativo del proceso, ayudando a aliviar el estrés y aumentar la alegría, y recompensándote con imágenes finales convincentes.</p>	



	Título	Resumen	Portada
6.	Thích Nhất Hạnh Cómo alcanzar la plenitud	Este es el relato de una vida extraordinaria que comenzó hace más de noventa años en Vietnam, donde el joven Thích Nhất Hạnh fue testigo desde temprana edad de los azotes que la guerra provocó en su país natal.	
7.	Thomas Merton y Thích Nhất Hạnh Espiritualidad comprometida en la era de la globalización	El monje trapense Thomas Merton y el monje budista Thích Nhất Hạnh se encontraron un día de 1966 en el monasterio de Getsemaní en Kentucky, Estados Unidos. Era una época signada por el enfrentamiento de Vietnam y la carrera armamentista de la Guerra Fría, pero también por el movimiento pacifista y la defensa de los derechos civiles que llevaba a cabo Martin Luther King. Este libro rastrea los pasos de estos dos monjes, sus elecciones y sus respectivas luchas que, a lo largo de los años y por separado, los llevaron a abrir un nuevo camino entre sus hermanos de religión y nacionalidad, y también para el mundo entero, acosado por violentos cambios que exigían nuevas actitudes. En su investigación el profesor Robert King encuentra los puntos de convergencia en las visiones, las actitudes y las búsquedas de estos dos hombres del siglo XX que generaron un impacto en la forma de pensar y de vivir la espiritualidad y la acción social, unidas de manera indispensable, y prologaron así el siglo XXI, comprometido en un sentido de responsabilidad para las generaciones.	