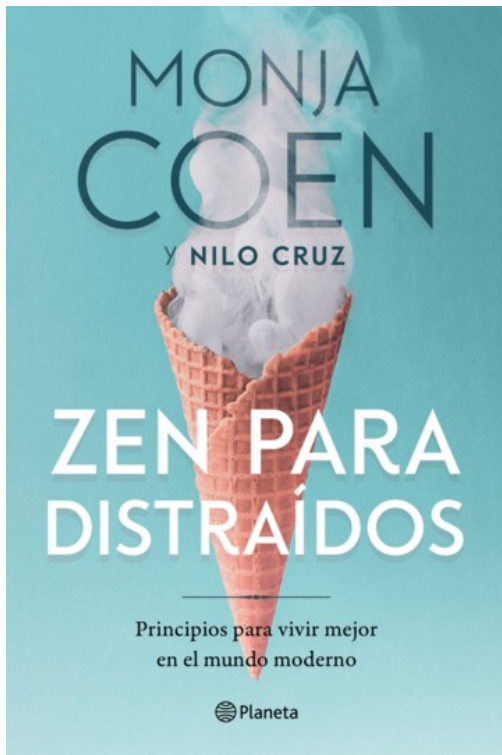




Zen para distraídos

Monja Coen

Encontrá tu camnio, mejorá tu vida y aprendé a aplicar el zen en todas tus actividades

No es preciso ser monje para ser zen

Vivir en grandes núcleos urbanos es una invitación a la distracción. Mantenerse concentrado en tareas simples, por fácil que parezca, se vuelve imposible con el exceso de información y obligaciones. *Zen para distraídos* aplica los conceptos del budismo para mejorar nuestro bienestar cotidiano. Con este libro podrás:

- Aprender técnicas de meditación
- Comprender el concepto de karma
- Entender el Nirvana
- Darle significado a la existencia
- Simplificar la idea del amor
- Practicar el desapego
- Ser más práctico
- Filtrar la información
- Tomar mejores decisiones

Fecha de publicación:

22/03/2021

Sello Editorial:

Editorial Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Stephanie Campi

Teléfono: +598 99 567 420

Email: stephanie.campi@planeta.com.uy



Monja Coen

Monja Coen es la primera fundadora de la Comunidad Zen-Budista Zendo de Brasil que fue creada en 2001. Tuvo su primer contacto con el budismo zen en el Centro Zen de Los Ángeles, donde tomó sus votos monásticos en 1983. Vivió ocho años en el Monasterio Femenino de Nagoya, en Japón, donde se graduó como monja, capacitada para dar clases de budismo a monjes y laicos.

Volvió a Brasil en 1995, como misionera de la tradición Sôto Zenshû en Brasil. Imparte cursos y conferencias que siempre son muy populares. Presentó la serie Caminho Zen (Camino Zen), en el canal GNT.

Autora de bestsellers, ha publicado varios libros para Planeta Brasil. Son: *São eles: Zen para distraídos* (Zen para distraídos), *A sabedoria da transformação* (La sabiduría de la transformación), *108 contos e parábolas orientais* (108 cuentos y parábolas orientales), *Aprenda a viver o agora* (Aprende a vivir el ahora), *O que aprendi com o silêncio* (Lo que aprendí del silencio) y *Ponto de virada* (Punto de inflexión).