



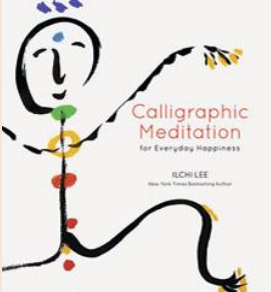


## PUBLICACIONES DE THÍCH NHẤT HẠNH

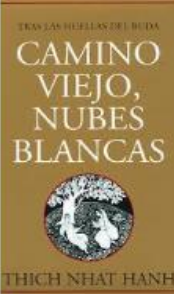

	Título	Resumen	Portada <sup>1</sup>
1.	A la sombra del manzano rosa Budismo para niños y niñas	Thầy sigue poniendo al alcance de los niños las enseñanzas de Budha, tal como hacía en “Un guijarro en el bolsillo”, del que la presente obra viene a ser una prolongación. Aquí, les propone nuevas prácticas, 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 y las niñas 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	<p>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.</p> <p>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.</p>	

<sup>1</sup> Las portadas que aparecen en este listado pueden diferir según la editorial






	Título	Resumen	Portada <sup>1</sup>
3.	Budha viviente, Cristo viviente	Si, Budha y Jesús, se encontrasen en la actualidad, ¿qué pensaría 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.	
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. Thich 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	



	Título	Resumen	Portada <sup>1</sup>
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".	
7.	Cantos del Corazón	<p>Este libro de canto y recitación de Plum Village es un recurso muy valioso para cualquier persona interesada en la liturgia y para todos los que solo quieren celebrar la vida y practicar el arte de vivir con atención plena. Contiene una selección de sutras, de gathas, 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 Thich Nhất Hạnh.</p> <p>También se incluyen más de veinte discursos que comprenden algunas de las enseñanzas más fundamentales de Buda y sus estudiantes, incluido el Sutra del Corazón, el discurso sobre la atención plena en la respiración, el discurso sobre la felicidad, el discurso sobre tomar refugio en uno mismo y el discurso Enamorado. Muchos de los cantos incluyen partituras.</p> <p>Es el recurso y el libro de referencia por excelencia para los practicantes budistas en cualquier nivel de experiencia, y para cualquier persona que quiera celebrar la vida y practicar el arte de vivir con atención plena.</p>	



	Título	Resumen	Portada <sup>1</sup>
8.	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. Complementa a los "Cantos del Corazón"</p>	
9.	<p>Cita con la vida</p> <p>Sutra Theranamo</p> <p>El arte de vivir en el presente</p>	<p>La mejor manera de vivir solo</p> <p>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.</p>	
10.	Comprender nuestra mente	<p>Thầy, 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.</p>	






Título		Resumen	Portada <sup>1</sup>
11.	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.	
12.	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>
13.	Domar al tigre interior	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, "Domar al tigre interior" 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.	

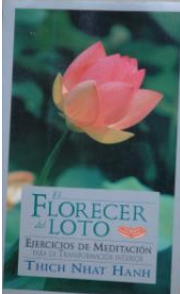

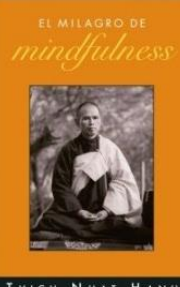


Título		Resumen	Portada <sup>1</sup>
14.	El arte de comunicar	Revela las claves para aprender a escucharnos y a las demás personas con plena consciencia y a expresar nuestro auténtico yo. El arte de comunicar ayudará a quien lo lee a sobreponerse a la frustración que sentimos cuando no logramos transmitir nuestro mensaje, y a adquirir las destrezas comunicativas necesarias para alcanzar la felicidad.	
15.	El arte de cuidar a tu niño interior	Se centra en las enseñanzas de Thich Nhat Hanh 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/niña interior.	
16.	El arte de vivir 7 meditaciones guiadas	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. 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. Ha ganado el Premio Nacional Nautilus (Oro) al mejor libro en la categoría "Religión / Espiritualidad del pensamiento oriental": <a href="http://bit.ly/2lvqv8g">http://bit.ly/2lvqv8g</a>	



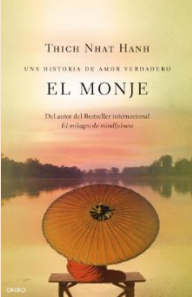
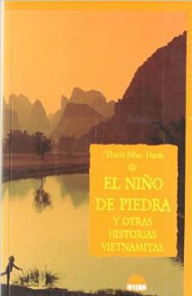

	Título	Resumen	Portada <sup>1</sup>
17.	El arte del poder Política con consciencia	Todos tenemos el poder de ser o hacer algo maravilloso: crear una obra de arte, dar felicidad al otro, cuidar de los nuestros, transformarnos a medida que avanzamos por distintas etapas de nuestra vida.... El poder así entendido está al alcance de todas las personas, y en realidad es el poder de ser felices. El camino es largo pero la recompensa es un regalo diario de sabiduría y plenitud.	
18.	El corazón de las enseñanzas de Budha El arte de transformar el sufrimiento en paz alegría y liberación	Thầy 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 Thầy nos las muestra en toda su luminosa belleza y su poder transformador.	
19.	El corazón del cosmos Sutra del loto	Comentarios sobre uno de los sutras fundamentales del budismo mahayana, el Sutra Saddharmapundarika.  Acerca 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 <sup>1</sup>
20.	El florecer del loto 34 ejercicios prácticos	<p>Obra de meditación, con treinta y cuatro ejercicios prácticos, está basada en la respiración y en la atención consciente que conducirán a un contacto más cercano con nuestro cuerpo, nuestro ser interno y el mundo que nos rodea.</p> <p><i>Pendiente de reedición</i></p>	
21.	El largo camino que lleva a la alegría Sobre la meditación caminando	<p>Una de las formas más sencillas de meditar consiste en hacerlo mientras caminamos, acompañando la respiración al suave movimiento de las piernas y los brazos al pasear. Thay, nos enseña a dar los primeros pasos, disfrutando de cada movimiento respiratorio, del cielo azul y de las vistas y fragantes aromas que hay a lo largo del camino. Al caminar despacio y sintiéndonos relajados, con una leve sonrisa en los labios, se adueña de nosotros un profundo bienestar, y nuestros pasos son los de alguien que se siente seguro sobre la Tierra. Todos nuestros sufrimientos y ansiedades desaparecen, y el corazón se llena de paz y alegría...</p>	
22.	El milagro del mindfulness	<p>Para los practicantes que viven inmersos en la ajetreada vida cotidiana. Se trata de una obra que nos proporciona las claves para hacer frente al ajetreo en el que estamos inmersos. Si convertimos nuestro hogar en un sitio para practicar la meditación, respirar y aprender el arte de la plena atención, podremos descansar, sanar y recuperar nuestro bienestar.</p>	





	Título	Resumen	Portada <sup>1</sup>
23.	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.</p> <p>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>	
24.	El niño de piedra y otras historias vietnamitas	<p>Diez relatos, <i>Thầy</i>, se basa en antiguas leyendas de su Vietnam natal, así como en sus propias experiencias personales y en conmovedoras historias verídicas que han llegado a su conocimiento, para explorar desde una perspectiva budista temas tan variados y de palpitante 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> <p>Pendiente de reeditar.</p>	
25.	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 <sup>1</sup>
26.	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>	
27.	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>	
28.	En el ahora	<p>En esta íntima y poética obra (inspirada en un texto clásico del maestro zen japonés Dogen), Thầy 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 persona 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> <p><b>Otros libros de Thầy citados en éste:</b> En la pág. 19 (Editorial Kairos), Thầy hace referencia a su primer libro de poemas titulado: "La flauta de caña en el atardecer de otoño" y en la pág. 20 otra colección de poemas titulada "La luz dorada de primavera".</p>	



	Título	Resumen	Portada <sup>1</sup>
29.	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 para formar una comunidad en la que el amor sea algo tangible. El bienestar del mundo depende de cómo vivimos nuestra vida cotidiana, de cómo amamos". Se nos ofrece una visión del amor clara y accesible incluso para quienes no tengan ningún conocimiento previo sobre el budismo.	
30.	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 sienta la obligación de 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 toda persona que ama los libros bellos y desea estímulos para llevar una vida consciente.	
31.	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 las demás personas, 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 facilita, en tiempo real, los pasos que su discípulo va dando por el camino de la sabiduría.	


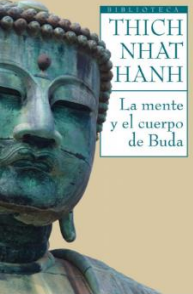
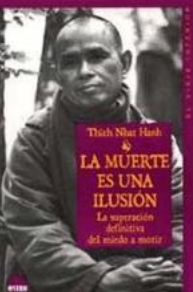


Título		Resumen	Portada <sup>1</sup>
32.	Felicidad Prácticas esenciales de la plena atención	La enseñanza fundamental del maestro zen Thích Nhất Hạnh es que la plena consciencia puede enseñarnos a vivir en el presente y desarrollar la paz interior. Accesible tanto a las personas recién iniciadas en el budismo como a las más experimentadas, " <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.	
33.	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 cada persona y de a quien amamos, podemos disfrutar de la relajación, la alegría y la paz que proceden del amor auténtico. El libro también ofrece prácticas de atención plena.	
34.	Fragantes hojas de palmera	Fragantes hojas de palmera, muestra a un joven vulnerable y asombrosamente lúcido, un estudiante y adjunto en las universidades de Princeton y Columbia (entre 1962 y 1963) que añora su hogar y reflexiona sobre las dificultades que su comunidad tuvo que afrontar en Vietnam. El texto describe su regreso a su tierra natal en 1964, cuando establece el movimiento hoy ya conocido como «budismo comprometido». Representa, por tanto, una valiosísima ventana a la vida temprana de un ícono espiritual y proporciona un genuino modelo de cómo vivir con consciencia plena en tiempos de cambio y agitación. Este libro es considerado como el libro más entrañable y estimulante de Thích Nhất Hạnh	





Título		Resumen	Portada <sup>1</sup>
35.	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.	
36.	La balsa no es la orilla	Un encuentro entre dos maestros espirituales contemporáneos París, 1974. Reunidos durante largas horas a medianoche, dos poetas, pacifistas y profetas exploran desde los confines de su propia tradición una verdad que trasciende; Thích Nhất Hạnh, monje zen vietnamita, y Daniel Berrigan, sacerdote jesuita. Oriente y Occidente confluyen en este extraordinario libro que transcribe sus profundas reflexiones en torno a un amplio abanico de temas que van desde el gobierno y la religión, la prisión y el exilio, Jesús y Buda, la guerra y la paz, la vida y la muerte. Una conversación iluminadora que nos recuerda la vital importancia del diálogo interreligioso en nuestros tiempos. Esta es una obra de sabiduría eterna y universal, un verdadero tesoro, una obra para ser atesorada, para ser leída una y otra vez	
37.	La esencia del amor El poder transformador de los sentimientos	Sobre los cuatro estados inconmensurables de la mente: bondad, compasión, alegría y ecuanimidad. Thấy 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.	

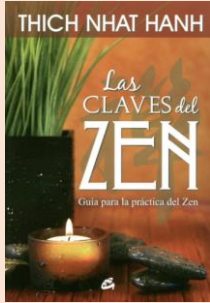
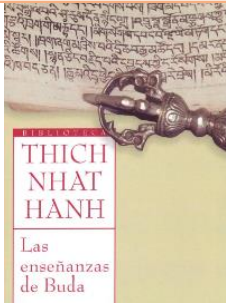
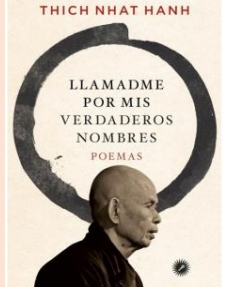


	Título	Resumen	Portada <sup>1</sup>
38.	La Ira El dominio del fuego interior	<p>Cómo trabajar con el enfado y la ira.</p> <p>La base de todas las enseñanzas de Budha consiste en que la infelicidad humana se asienta fundamentalmente en tres elementos: la ignorancia, el apego y la ira. Y, de hecho, la 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>	
39.	La mente y el cuerpo de Budha	<p>Estudio de la mente y el cuerpo y su relación con el camino de la felicidad. 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> Thầy, 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 Thầy.</p>	
40.	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 Budha lo comprendió de forma muy diferente: la vida y la muerte no son más que nociones ilusorias. No son reales». Thầy, 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>	





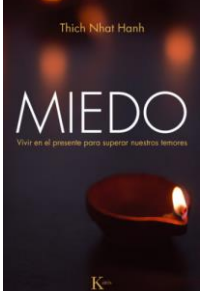
	Título	Resumen	Portada <sup>1</sup>
41.	<p>La paz está en cada paso El camino de la plena presencia en la vida cotidiana</p>	<p>En medio del ajetreo de la vida diaria, tendemos a perder el contacto con una paz profunda que está a la mano en cada instante. Thây, nos enseña a utilizar provechosamente aquellas 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 prestar atención a las demás personas 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 a la persona que lo lee a trabajar por la paz mundial mientras goza de una gran paz interior, transformando el sin sentido en plena presencia al momento actual.</p>	
42.	<p>La paz está en tu interior Prácticas diarias de Mindfulness</p>	<p>En sus viajes por su país y el mundo, el maestro zen y Thich 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. Thich 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</p>	



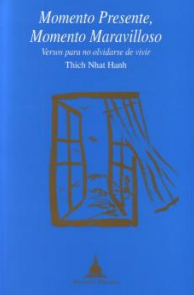


	Título	Resumen	Portada <sup>1</sup>
43.	Las claves del zen Estudio de koans	<p>Thầy, explica el budismo zen con una claridad y calidez inigualables, llenando de «sabor» y de auténtico sentido lo que en otros textos no son más que principios abstractos.</p> <p>Thầy, comienza relatando sus primeras vivencias 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.</p> <p>Esta obra es una guía para la aplicación práctica de la filosofía zen a la vida diaria. Y nadie mejor para plasmarla que Thầy, encarnación viva de los ideales del budismo y abogado incansable de la causa por la paz.</p> <p>En "<i>Las claves del zen</i>", Thầy presenta con sencillez y precisión la filosofía que ha llenado de paz cada momento de su vida, pero lo que más impactará a quien lo lee es la claridad y profundidad de la visión, plena de vigor y frescura a la vez que de una sabiduría sin tiempo</p>	
44.	Las enseñanzas de Budha: Los tres sutras fundamentales	<p>Sutra Anapanasati: sutra sobre la respiración. Sutra Alagddupama: sutra sobre cómo atrapar una serpiente. Sutra Vajracchedika: Sutra del diamante.</p> <p>Budha no era un Dios, sino un ser humano como tú y como yo, y sufrió igual que cualquier persona. 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".</p>	
45.	Llamadme por mis verdaderos nombres Poemas	<p>En esta obra Thầy, nos ofrece su corazón en verso.</p> <p>Sus poemas son a la vez una fuente de belleza y sabiduría, de profundidad y sencillez, de inspiración y paz.</p> <p>Está dividido en dos partes: "Dimensión histórica" y "Dimensión última".</p>	





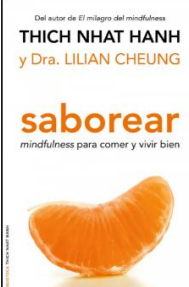


	Título	Resumen	Portada <sup>1</sup>
46.	Lograr el milagro de estar atento Un manual de meditación	La gente, normalmente, corta la realidad en secciones y la divide en compartimentos y de esta manera son incapaces de ver la interdependencia de todos los fenómenos. La atención plena nos libra del descuido 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.	
47.	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 consciencia y aprenderemos a alcanzar la paz y a concebir cada momento como una lección de vida	
48.	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.	



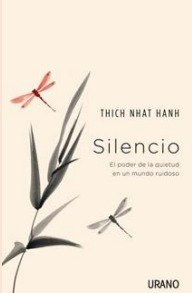


	Título	Resumen	Portada <sup>1</sup>
49.	Momento presente, momento maravilloso Versos para no olvidarse de vivir	Es un práctico manual de gathas o "versos para cultivar la atención" comentados por Thây. Recitar estos poéticos, pero a la vez prácticos, versos nos puede ayudar a disminuir el desenfrenado 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.	
50.	Nada que hacer, ningún lugar adónde 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 persona puede aproximarse a la persona ideal que hay en nuestro interior, la persona que simplemente es, que no tiene nada que alcanzar ni ningún lugar adónde ir.	
51.	Nuestro verdadero hogar Sutra Amitaba El camino hacia la Tierra Pura	Este libro, que puede leer cualquier persona 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.	



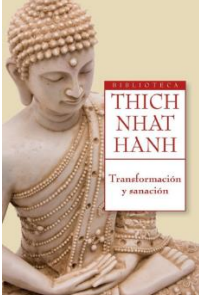


	Título	Resumen	Portada <sup>1</sup>
52.	<p>¿Por qué existe el mundo? Budismo explicado a niños y niñas</p>	<p>El maestro zen Thích Nhất Hạnh contesta una serie de preguntas sinceras, difíciles y divertidas formuladas por niños de todas las edades. A la vez profundo y con sentido del humor, <i>¿Por qué 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.</p>	
53.	<p>Recibe un fuerte abrazo</p>	<p>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. Thầy, nos muestra con sencillez y color las maravillas en cada instante. "Eres maravilloso/a tal como eres. No intentes ser otra persona. Eso que buscas ya está ahí, dentro de ti. No existe fuera de ti. 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!</p>	
54.	<p>Saborear Sobre la alimentación utilizando la plena consciencia y la compasión</p>	<p>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 de la plena consciencia 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.</p>	



	Título	Resumen	Portada <sup>1</sup>
55.	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.	
56.	Ser paz y el corazón de la comprensión. Sutra del Prajnaparamita: comentarios 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 milenario 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 persona donde anida la verdadera paz, aquella que realmente puede liberarnos: en el corazón.	
57.	Silencio	La práctica de la plena consciencia 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. 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. 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 la plena atención y la respiración, Thich 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.	


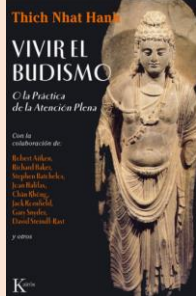
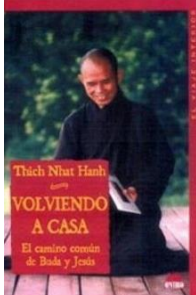


	Título	Resumen	Portada <sup>1</sup>
58.	Sin barro no crece el loto	Thầy, nos descubre el secreto de la felicidad y nos ofrece las herramientas y la inspiración necesarias para enfrentarnos a nuestro propio sufrimiento a través de la práctica de la consciencia plena. "Sin barro no crece el loto" recoge numerosos ejercicios prácticos para que el lector aprenda a sobrellevar el sufrimiento y convertirlo en comprensión, compasión y alegría.	
59.	Sintiendo la paz. El arte de vivir conscientemente Creación de sanghas y diferentes prácticas	Con gran sencillez, pero a la vez con gran profundidad, Thầy, nos da la oportunidad de reencontrarnos y vivir conscientemente. 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, Thầy, muestra en este libro el camino cotidiano hacia la plena autorrealización.	
60.	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.	

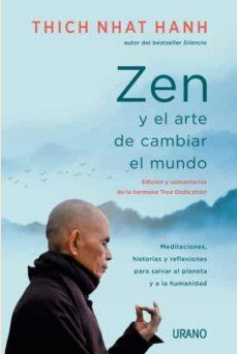


Título		Resumen	Portada <sup>1</sup>
61.	Un canto de amor a la tierra	<p>Invitación personal y apasionada de Thây, para que construyamos una relación íntima con la fuente de toda vida. Trascendiendo el enfoque científico que se centra en la destrucción de los ecosistemas o la desaparición de las especies. 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.</p> <p>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.</p>	
62.	Un guijarro en el bolsillo Budismo para niños y niñas	<p>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.</p>	
63.	Una puerta a la compasión Comentarios sobre los catorce entrenamientos de la plena consciencia	<p>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 llevo 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 con las demás personas 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.</p>	



	Título	Resumen	Portada <sup>1</sup>
64.	Versos para vivir con atención	<p>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.</p> <p>En los retiros tocan una campana periódicamente y al escuchar este sonido, las personas 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.</p>	
65.	Vivir el budismo O la práctica de la atención plena	<p>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 afectivas, 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.</p>	
66.	Volviendo a casa El camino común de Budha y Jesús	<p>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.</p>	



	Título	Resumen	Portada <sup>1</sup>
67.	Zen y el arte de cambiar el mundo	<p>Cambio climático, crisis energética, desigualdad, violencia, nuevas enfermedades. Vivimos una época de grandes desafíos que requieren, más que nunca, una dimensión espiritual, capaz de generar felicidad, armonía y reconciliación. Si queremos que nuestro planeta tenga una oportunidad, debemos trascender las nociones imperantes de separación e individualidad para empezar a desarrollar un sentido de la identidad que trascienda el espacio y el tiempo. Ese es el significado profundo de la ecología.</p> <p>Nuestro querido maestro, desarrolla en este libro la contribución budista a la espiritualidad y la ética globales. Salpicado de meditaciones, relatos zen y experiencias de su propio activismo, "Zen y el arte de cambiar el mundo" propone cinco prácticas de plena consciencia que transformarán nuestra manera de trabajar, consumir, hablar, escuchar e interactuar con el mundo. Un camino de cambio y sanación esenciales para reinventarnos individual y colectivamente, expandir nuestros horizontes y entender la verdadera naturaleza del planeta que tratamos de proteger.</p> <p>El texto está bellamente comentado por la hermana True Dedication.</p>	

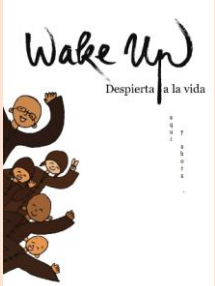




Libros de bolsillo / cuadernos de práctica

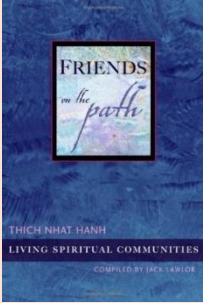
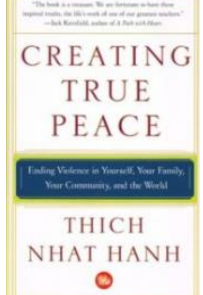
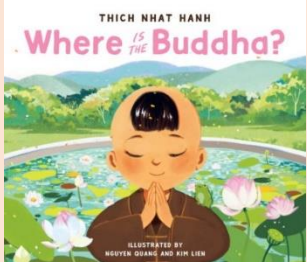
	Titulo	Portada	Resumen
1.	Cómo Amar Cómo Andar Cómo Comer Como Luchar Como Mirar Cómo Relajarse Cómo Sentarse*  *por orden alfabético		Estos manuales contienen ejercicios de respiración, visualizaciones, historias personales, técnicas para saborear los alimentos o cómo prepararlos. Experimentar algo 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.
2.	El arte de vivir despiertos	Cuaderno de prácticas de la comunidad de Plum Village, en la tradición de Thầy. En él se encuentra información y propuestas para comprender y practicar la plena consciencia en la vida cotidiana. Thầy 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.	



3.	Wake Up: Despierta a la vida	Folleto para personas 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<sup>2</sup>

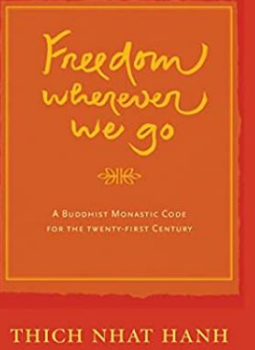

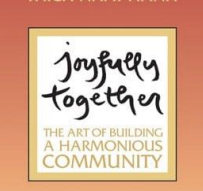
	Titulo	Resumen	Portada
1.	Amigos en el camino Friends on the Path	<p>"Amigos en el camino" presenta algunas de las ofrendas más preciadas de Thích Nhất Hạnh sobre la necesidad de practicar con una Sangha (comunidad espiritual) para recibir apoyo y aliento en el camino. Esta antología también incluye contribuciones de maestros de Dharma y líderes de Sangha de todo el mundo basadas en muchos años de experiencia y brinda sabios consejos de estos maestros sobre cómo construir y mantener una Sangha.</p>	
2.	Creando la verdadera paz Terminar con la violencia en ti mismo, tu familia, tu comunidad y el mundo Creating True Peace	<p>"Creando la verdadera paz", 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>	
3.	¿Dónde está el Buda? Where is the Buddha	<p>Una nueva historia para niños del maestro zen Thích Nhất Hạnh: un niño llamado Minh emprende un viaje para encontrar al Budha, solo para descubrir que el Buda está dentro de cada persona.</p>	

<sup>2</sup> Por orden alfabético del posible nombre que tendría en castellano

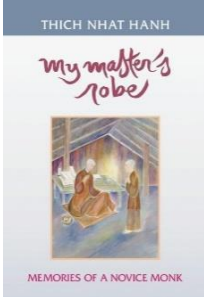
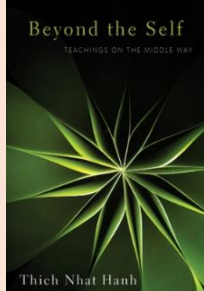
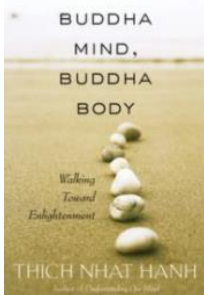


Titulo		Resumen	Portada
4.	Dos tesoros Two Treasures	<p>"<i>Dos tesoros</i>" contiene dos sutras: El "Sutra de las ocho realizaciones de los grandes seres" y "El discurso sobre la felicidad". Explican con detalles prácticos cómo progresar paso a paso hacia la realización de los ideales budistas de simplicidad, 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>	
5.	El loto en el mar de fuego Lotus in a Sea of Fire	<p>Mientras se desataba la guerra en Vietnam, Thích Nhất Hạnh se convirtió en una figura destacada en el movimiento de paz budista. "Lotus in a Sea of Fire", publicado el 01/02/1967 en los Estados Unidos y en Vietnam como "Hoa Sen Trong Biển Lửa", fue su llamado inflexible y radical a la paz. Dio voz a la mayoría de los vietnamitas que no tomaron partido y que querían detener el bombardeo. El monje católico Thomas Merton lo describió como "un pequeño libro explosivo" con el poder de mostrarle a Estados Unidos que cuanto más bombardeara a Vietnam, más comunistas crearía. Fue el primer libro de Thích Nhất Hạnh en inglés e hizo olas en el creciente movimiento contra la guerra en los Estados Unidos.</p> <p>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>	
6.	El Príncipe Dragón Historias y leyendas de Vietnam The Dragon Prince	<p>"<i>El príncipe dragón</i>", 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. Las historias van desde mitos de creación hasta cuentos de guerras y mitos sobre comida y costumbres, todo apuntando a la noción de la "plena consciencia", de tomar consciencia 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>	

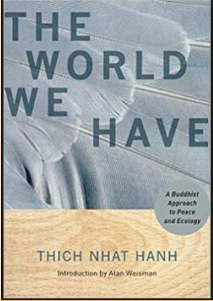
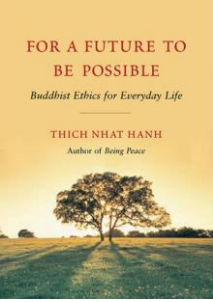
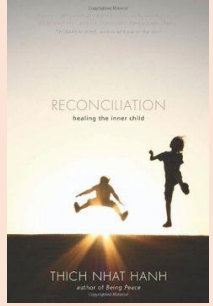


	Titulo	Resumen	Portada
7.	<p>Libertad donde quiera que vayamos: un código monástico budista para el siglo XXI</p> <p>Freedom Wherever We Go: A Buddhist Monastic Code for the Twenty-first Century</p>	<p>En Freedom Wherever We Go, el maestro zen Thích Nhất Hạnh toma el código monástico budista de siglos de antigüedad, el Pratimoksha, y lo actualiza para el siglo XXI. "El Budha", dice Thích Nhất Hạnh, "necesita discípulos valientes para dar este paso revolucionario".</p> <p>El Pratimoksha define y organiza la conducta de los monjes y de la comunidad monástica. Las pautas de este libro enfatizan la conducta correcta, la atención plena, el corazón abierto y la comunicación clara. Esta es la primera vez que este texto está disponible para practicantes laicos y lectores no monásticos.</p>	
8.	<p>Interser</p> <p>Interbeing</p>	<p>Formulados por Thích Nhất Hạnh durante la Guerra de Vietnam, los Catorce Entrenamientos de Mindfulness de la Orden del Interser son una expresión penetrante de la moral budista tradicional que se adapta a los problemas contemporáneos. En esta nueva tercera edición, Thầy introduce el término "entrenamientos de atención plena" para "preceptos".</p> <p>🕒 En castellano: "Una puerta a la compasión", referenciado más arriba</p>	
9.	<p>Juntos con alegría</p> <p>Joyfully Together</p>	<p>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.</p>	



	Titulo	Resumen	Portada
10.	<p>La túnica de mi maestro. Recuerdos de un monje novato</p> <p>My Master's Robe: Memories of a Novice Monk</p>	<p>En My Master's Robe se nos da un retrato de Thích Nhất Hạnh cuando era un joven que probaba las enseñanzas budistas y plantaba semillas que lo llevarían a través de las pruebas de la guerra de Vietnam y sus secuelas. La sencillez y claridad de la vida monástica proporciona el trasfondo sobre el que se presentan con amor los personajes: el cocinero anciano, el Maestro que cose a la luz de la lámpara, el lagarto que se atreve a comer el arroz ofrecido por Budha, el joven soldado francés que busca comprensión, y otros.</p>	
11.	<p>Más allá del yo Enseñanzas en el Camino del Medio</p> <p>Beyond the Self</p>	<p>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 "<i>Más allá del yo</i>", 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.</p>	
12.	<p>Mente de Budha, Cuerpo de Budha Caminando hacia la Ilustración</p> <p>Buddha Mind, Buddha Body</p>	<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. La "<i>Mente de Budha, el Cuerpo de Budha</i>" está salpicado de historias de la vida de Budha, así como de historias y observaciones de la propia vida de Thích Nhất Hạnh.</p>	



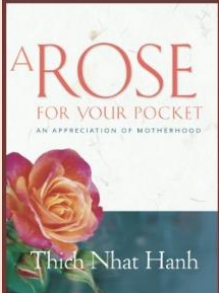
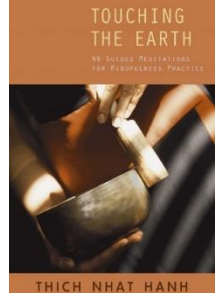
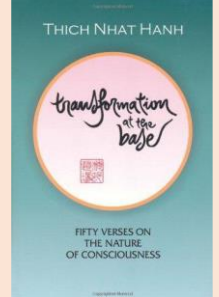
	Titulo	Resumen	Portada
13.	<p>Nosotros somos el mundo Incluye el discurso en la UNESCO de octubre de 2006, presentando su propuesta para un "Día Sin Coche"</p> <p>The world we have</p>	<p>Ofrece una visión dramática del futuro de un planeta sobrecalentado por la rápida desaparición de los combustibles fósiles, degradado por el consumo masivo y asediado por un crecimiento poblacional insoportable. 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>	
14.	<p>Para que un futuro sea posible La ética budista para la vida cotidiana</p> <p>For a future to be possible</p>	<p>Los cinco Entrenamientos de Mindfulness - no matar, robar, tener relaciones afectivas sanas, no 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 Thich Nhất Hạnh argumenta con elocuencia sobre su aplicabilidad universal en situaciones cotidianas. Thây 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 la plena consciencia 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.</p>	
15.	<p>Reconciliación Reconciliation</p>	<p>Basado en las charlas de Dharma del maestro zen Thich Nhất Hạnh y las ideas de las personas participantes en los retiros para sanar al niño interior, este libro es una contribución emocionante a la creciente tendencia de usar las prácticas budistas para fomentar la salud mental y el bienestar. La reconciliación se centra en el tema de la consciencia plena de nuestras emociones y la curación de nuestras relaciones, así como en meditaciones y ejercicios para reconocer y transformar el dolor que muchos de nosotros experimentamos cuando éramos niños. El libro muestra cómo la ira, la tristeza y el miedo pueden convertirse en alegría y tranquilidad al aprender a respirar, explorar, meditar y hablar sobre nuestras emociones fuertes. La reconciliación ofrece prácticas específicas diseñadas para brindar sanación y liberación a las personas que sufren traumas infantiles. El libro está escrito para una amplia audiencia y accesible a personas de todos los orígenes y tradiciones espirituales.</p>	




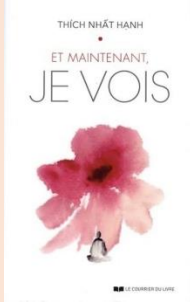
	Titulo	Resumen	Portada
16.	Respira Un diario de Thích Nhất Hạnh  Breathe Journal the Thích Nhất Hạnh	Un diario con un diseño artístico y amoroso presenta extractos de las meditaciones, oraciones y poemas de respiración más queridos de Thích Nhất Hạnh. Tienen la intención de inspirar las reflexiones personales, 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.	
17.	Respira, estás vivo Sutra Anapanasati El sutra en la conciencia completa de respirar  Breathe you are alive	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 a quien lee este libro, 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.	
18.	Respuestas desde el corazón  Answers from the heart	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 las personas participantes en sus retiros, Thầy ofrece sus respuestas personales, sinceras y a menudo sorprendentes.	





	Titulo	Resumen	Portada
19.	Rosas adornadas Una apreciación de la maternidad  A Rose for your pocket	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.	
20.	Tocando la Tierra  Touching the Earth	Escrito como una conversación poética con el Budha, es una guía paso a paso para la práctica de "Empezar de nuevo". Thích Nhất Hạnh lo describe como tener la capacidad de eliminar los obstáculos provocados por las malas acciones del pasado y devolver la alegría de estar vivo. Según muchos de sus estudiantes que están profundamente conmovidos por esta práctica, puede ayudar a renovar nuestra fe y desarrollar nuestra compasión. Presenta una oportunidad para sanar nuestras relaciones a través del perdón y para abrazar a nuestros antepasados, padres, maestros y a nosotros mismos.	
21.	Transformación en la base: cincuenta versos sobre la naturaleza de la consciencia  Transformation at the base: fifty verses on the buddhist psychology	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.  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.	





Titulo		Resumen	Portada
22.	Trabajo Work	<p>En las últimas enseñanzas de Thích Nhất Hạnh sobre el budismo aplicado tanto en el lugar de trabajo como en la vida diaria, los capítulos incluyen el tratamiento de escenarios laborales; ocuparse del hogar y la familia; encuentros con extraños y con la vida diaria; transporte; y creando comunidades donde quiera que estés. Este libro está diseñado para personas adultas que son nuevas en la meditación, así como para aquellas que tienen más experiencia. El énfasis está en cómo utilizar el budismo aplicado en la vida diaria. El trabajo tiene como objetivo contribuir a nuevos modelos de liderazgo y hacer negocios. También es un libro lleno de consejos de coaching de vida, búsqueda de la felicidad y psicología positiva.</p> <p>Todos necesitamos "Picar leña y llevar agua". La mayoría de las personas experimentamos trabajo, dificultades, atascos de tráfico y todo lo que ofrece la vida urbana moderna. Al examinar cuidadosamente nuestras elecciones diarias, podemos avanzar en la dirección de un medio de vida adecuado; Podemos ser una flor de loto en un mundo fangoso si construimos comunidades conscientes, aprendemos sobre una vida compasiva o llegamos a comprender el concepto de la "naturaleza de Budha". El trabajo también analiza el consumo consciente o el uso consciente de recursos limitados. En lugar de vivir a lo grande en tiempos de escasez, podemos aprender a apreciar la vida menos grande y pensar en qué tipo de riquezas queremos para nosotros y para los demás seres.</p>	
23.	Y ahora veo (en proceso de traducción) Et maintenant, Je vois	<p>"Y ahora, veo" teje una meditación entre poemas y enseñanzas en torno al tiempo, el amor y la felicidad, estableciendo "un puente de amistad entre la espiritualidad y la poesía", como escribió el poeta Try Vũ. Allí se alzan dos voces diferentes: la de la poesía y la del maestro zen claro y directo que nos invita a abrir el corazón, a aprovechar el momento y tocar el presente.</p> <p>Thích Nhất Hạnh, en una introducción autobiográfica, relata sus años en Vietnam desde 1949 hasta su exilio en 1966, y nos muestra que la poesía puede ser tanto el canto de una visión profunda como la voz elocuente del cambio. Luego, basándose en el poema épico más famoso de Vietnam, El cuento de Kiéu, así como en renombrados maestros zen y en su propia poesía, ilustra lo importante que es volver al presente para cultivar la alegría, cuidar el sufrimiento y generar comprensión, amor, compasión y perspicacia.</p>	

Referencias tomadas de: <https://www.parallax.org/section/complete-thich-nhat-hanh/#overview>



## PUBLICACIONES DE LA HERMANA CHÂN KHÔNG

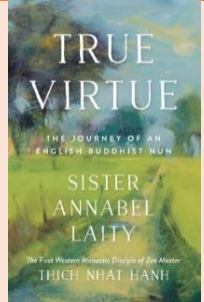
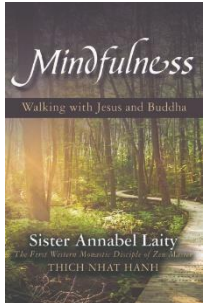
	Titulo	Resumen	Portada
1.	<p>Aprendiendo el amor verdadero Cómo aprendí y practiqué el cambio social en Vietnam</p> <p>Learning True Love</p>	<p>Se trata de una autobiografía única que cuenta la fascinante historia de la hermana Châm Không, quien durante más de cuatro décadas trabajó estrechamente con 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 Châm Không a la humanidad y la integridad valiente pueden servir como inspiración para todos.</p>	
2.	<p>Empezar de nuevo</p> <p>Beginning anew</p>	<p>En "Empezar de nuevo", la Hermana Châm 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>Quando 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 recelos 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 Deep relaxation	<p>Durante casi 30 años, la práctica de "Relajación profunda" de la hermana Chên Không ha sido un momento destacado para miles de personas que han asistido a retiros budistas de la Orden del Interser. Con "Relajación profunda", 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 Chên 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.</p>	

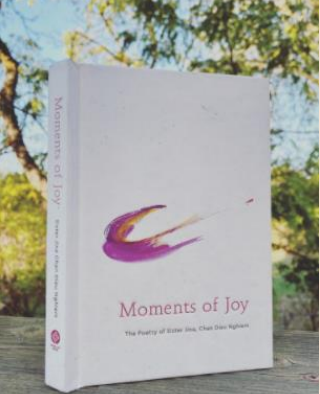


### PUBLICACIÓN DE LA HERMANA ANNABEL LAITY

Titulo		Resumen	Portada
1.	La verdadera virtud True Virtue	<p>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</p>	
2.	Atención plena Caminando con Jesús y Buda Mindfulness Walking with Jesus and Buddha	<p>Aquí hay una introducción a los principios y la práctica de la atención plena para una audiencia cristiana occidental. El libro presenta paralelos entre el zen y las enseñanzas de Jesús y luego describe los principios de la "doble pertenencia", cómo es posible sentirse cómodo en más de una práctica espiritual.</p> <p>En nuestra ajetreada vida diaria, ¿cómo podemos tener la oportunidad de dejar de correr y volver al momento presente? Dios siempre está presente. Somos nosotros los que nos hemos desviado a algún lugar olvidando estar allí para Dios.</p>	


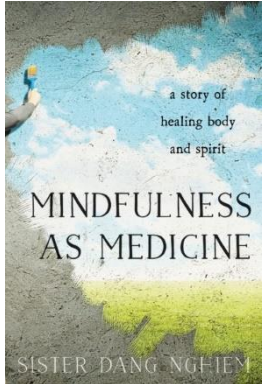


### PUBLICACIÓN DE LA HERMANA DIEU NGHEIM (Sor JINA)

	Titulo	Resumen	Portada
1.	Momentos de alegría Moments of joy	<p>En este libro, cada verso corto irradia la energía de un solo momento de conciencia. Siguiendo los pasos de su maestro Thích Nhất Hạnh, la hermana Jina ha escrito poemas que nos ayudan a saborear la vida cotidiana con atención y gratitud, cada verso corto irradia la energía de un solo momento de conciencia.</p> <p>Viviendo con sencillez y practicando profundamente durante muchos años en la campiña francesa, la hermana Jina van Hengel es una de las maestras de Dharma más queridas de Plum Village, conocida por su encarnación de las enseñanzas, su calidez de carácter y su poesía zen.</p> <p>Para los lectores de contemplativos naturales en la línea de Mary Oliver, Thomas Merton y, por supuesto, Thích Nhất Hạnh, estos poemas nos enseñan a saborear la vida cotidiana con conciencia y gratitud.</p>	



## PUBLICACIÓN DE LA HERMANA DANG NGHIEM

Titulo	Resumen	Portada
<p>1.</p> <p>Flores en la oscuridad Flowers in the dark</p>	<p>Aprenda las prácticas accesibles y profundamente compasivas para curar el trauma, conocidas como las Cinco Fortalezas del Budismo Zen aplicado. Más que una filosofía, estas prácticas basadas en el cuerpo están respaldadas por la investigación de la neurociencia moderna y pueden ser aplicadas por cualquier persona que sufra un trauma para comenzar a experimentar alivio.</p> <p>La maestra de atención plena, la hermana Dang Nghiem, MD, es una inspiración para cualquier persona que alguna vez haya sufrido abuso, una pérdida que le cambie la vida, una enfermedad grave o las secuelas de una guerra. En Flowers in the Dark, reúne su experiencia vivida como sobreviviente, doctora certificada y maestra budista ordenada para ofrecer un enfoque práctico y basado en el cuerpo para curar las experiencias más difíciles y dolorosas de la vida.</p> <p>Ofreciendo conocimientos de la psicología budista y prácticas somáticas simples para aprovechar nuestras Cinco Fortalezas - nuestras facultades internas de autoconfianza, diligencia, atención plena, concentración y perspicacia - el enfoque de la hermana Dang Nghiem sobre el trauma es radicalmente accesible; comienza con la conciencia de nuestra respiración. Con cada capítulo que contiene una progresión de reflexiones guiadas y ejercicios, este libro se puede leer como un complemento de la terapia y una guía útil para superar el trauma en el cuerpo. Con la práctica de la atención plena, podemos acceder a nuestra fuerza como sobrevivientes y a nuestra alegría de estar vivos.</p>	
<p>2.</p> <p>Atención plena como medicina Mindfulness as medicine</p>	<p>Antes de convertirse en monja budista en la tradición de Thích Nhất Hạnh, la hermana Dang Nghiem era médica. Había viajado mucho en sus 43 años. Nacido durante la Ofensiva del Tet y como parte de la amnistía para los niños amerasiáticos de fines de la década de 1970, Dang Nghiem llegó a este país prácticamente sin un centavo y sin hogar. Vivía con tres familias adoptivas, pero se graduó de la escuela secundaria con honores, obtuvo dos títulos universitarios y se convirtió en doctora. Cuando el hombre con el que pensó que pasaría su vida se ahogó repentinamente, la hermana Dang Nghiem dejó la medicina y se unió a la comunidad monástica de Thích Nhất Hạnh.</p> <p>Es desde este punto de vista que Dang Nghiem escribe sobre su viaje de curación en Mindfulness as Medicine. Devastada por el diagnóstico y los síntomas de Lyme, se dio cuenta de que también estaba reviviendo muchos de los traumas no resueltos de años anteriores en su vida. Aplicó tanto su conocimiento médico como su comprensión y práctica avanzadas de la atención plena a la curación. A través de la meditación finalmente llegó a comprender lo que significa "dominar" el sufrimiento.</p>	

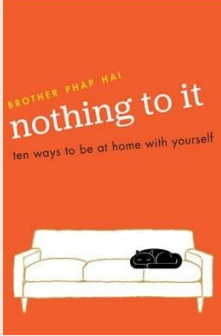
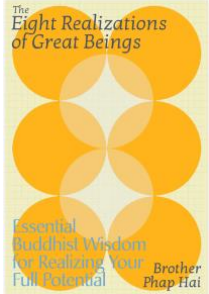


	Titulo	Resumen	Portada
3.	Cicatrización El viaje de una mujer de doctora a monja  Healing A Woman's Journey from Doctor to Nun	Esta extraordinaria historia lleva al lector desde los campos de arroz de Vietnam hasta los tranquilos alrededores del monasterio de Thích Nhất Hạnh en Plum Village, donde se refugió la hermana Dang Nghiem. Allí obtuvo una comprensión profunda de las enseñanzas budistas de la atención plena forjadas en el fuego de su propia experiencia de vida. Ordenada como monja por Thích Nhất Hạnh, quien le dio el nombre de "Dang Nghiem" (adorno con no discriminación), Healing muestra cómo los conocimientos adquiridos por sus experiencias personales ahora permiten que la hermana Dang Nghiem se convierta en un apoyo y un recurso para las demás personas. Con humor, perspicacia y una incontenible sensación de alegría, la historia de la hermana Dang Nghiem demuestra cómo el camino único de una mujer puede brindar claridad y orientación para todos.	





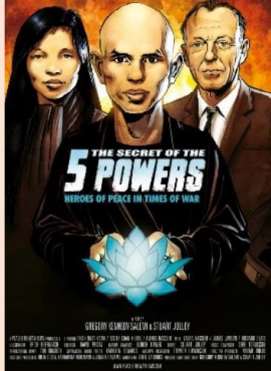


## PUBLICACIÓN DEL HERMANO PHAP HAI

	Titulo	Resumen	Portada
1.	<p>Nada Diez maneras de estar en casa contigo mismo/a</p> <p>Nothing to it Ten ways to be at home with yourself</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. 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>	
2.	<p>Las ocho realizaciones de los grandes seres</p> <p>Eight realizations of Great Beings</p>	<p>Una guía concisa de las instrucciones de Buda para desbloquear las poderosas ideas que nos hacen "grandes", por el sabio, cálido y humorístico hermano Phap Hai, el maestro de Dharma australiano más antiguo ordenado por Thích Nhất Hạnh.</p> <p>En este sutra esencial para los practicantes sinceros, el Buda dice: "Si deseas alcanzar la iluminación, medita sobre estos ocho temas y aplica sus conocimientos correspondientes a tu vida diaria". La explicación viva y práctica del hermano Phap Hai del manual de autoayuda original de la espiritualidad hace de este libro una lectura obligada para todos los que buscan inspiración en el camino de la autorrealización y la compasión. Comenzando con una breve descripción histórica de los orígenes del sutra, el hermano Phap Hai explora cada una de las ocho realizaciones y comparte una historia en cada capítulo de su propio viaje para convertirse él mismo en monje.</p> <p>El hermano Phap Hai llama al Discurso de Buda sobre las ocho realizaciones de los grandes seres su "'Sutra de la isla desierta' porque destila la esencia del camino budista". En sus palabras, es todo lo que necesitas en un manual práctico de meditación, "una exposición muy estructurada de cómo realizar la totalidad del camino budista por ti mismo".</p>	



### REDES SOCIALES y OTRAS PUBLICACIONES DE PLUM VILLAGE PARA VIVIR LA PRÁCTICA<sup>3</sup>

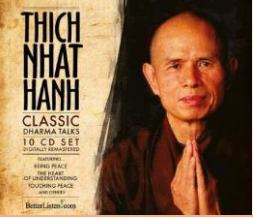



	Titulo	Resumen	Portada
1.	<p>Aplicación para teléfonos móviles</p> <p>Con varias opciones en <b>castellano</b></p>	<p>La aplicación de Plum Village puede ayudarnos a cultivar la atención, compasión y alegría a través de meditaciones guiadas, relajaciones profundas, poemas, las campanas de la atención y muchas otras prácticas. 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.	<p>Bell of Mindfulness</p> <p>Aplicación de escritorio para ordenadores</p>	<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.	<p>El Secreto de los 5 poderes</p> <p>Comic The secret of the 5 powers</p>	<p>Los 3 superhéroes de la paz y la no violencia usan sus poderes para cambiar el curso de la historia mundial. El secreto de los 5 poderes aborda temas atemporales pero contemporáneos, entretejiendo animaciones de cómics con ilustraciones poderosas, documentos históricos y metraje de películas modernas en una historia entretenida, inspiradora y conmovedora. A través de las vivencias de los protagonistas de las películas; Alfred Hassler, un superhéroe estadounidense contra la guerra, la activista por la paz vietnamita, la hermana Chan Khong y el maestro zen Thích Nhất Hạnh, la audiencia se enfrenta a una variedad de desafíos y cuestiones complejas: autoinmolación, objeción de conciencia, resistencia no violenta y una compasión inquebrantable por todos los que sufrieron durante la guerra.</p>	

<sup>3</sup> Al final de este documento, hay varios enlaces que llevan a las diferentes prácticas y aplicaciones.



Titulo		Resumen	Portada
4.	Calendarios anuales	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).	
5.	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.	
6.	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.	




	Titulo	Resumen	Portada
7.	Conferencias, clases, cd	Múltiples publicaciones en diferentes formatos, canales y redes	
8.	Mindful Clock Aplicación de escritorio para ordenador	<p>Otra aplicación de "campana de atención plena" inspirada en las enseñanzas de Thich 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.</p> <p>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.</p>	
9.	Mindfulness Bell Revista	<p><a href="https://www.mindfulnessbell.org/">https://www.mindfulnessbell.org/</a></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, Thich 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>	
10.	Página Canal de Youtube	<p><a href="https://www.youtube.com/plumvillage">https://www.youtube.com/plumvillage</a></p> <p>Retransmisiones de videos en la tradición de Plum Village y el Venerable Maestro Thich Nhất Hạnh de Plum Village en Francia, Blue Cliff en Nueva York y de todo el mundo.</p>	



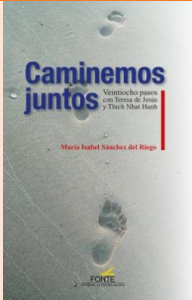
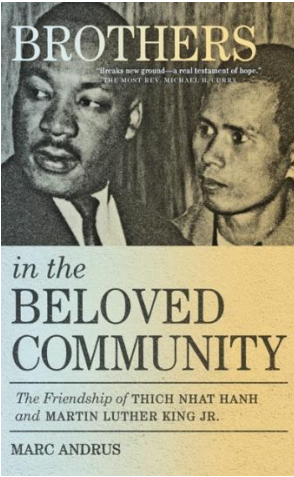
Titulo	Resumen	Portada
11.	Página Facebook  <a href="https://www.facebook.com/plumvillage">https://www.facebook.com/plumvillage</a>  Publicaciones, eventos, charlas del Dharma, etc.	
12.	Página Twitter  <a href="https://twitter.com/thichnhathanh">https://twitter.com/thichnhathanh</a>  Cuenta oficial, apoyada y monitoreada por maestros de dharma monásticos y laicos.	
13.	Página Vimeo  <a href="https://vimeo.com/plumvillage">https://vimeo.com/plumvillage</a>  Retransmisiones de videos en la tradición de Plum Village y el Venerable Maestro Thích Nhất Hạnh de Plum Village	
14.	Página web  <a href="https://plumvillage.org/">https://plumvillage.org/</a>  Página web que acerca a la práctica de la tradición de P.V. con enlaces a conferencias, galería de fotos, programas de retiro, etc.	
15.	Vivir despiertos Documental  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?	
16.	Página web de la Sangha española  <a href="https://www.tnhspain.com/">https://www.tnhspain.com/</a>  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	




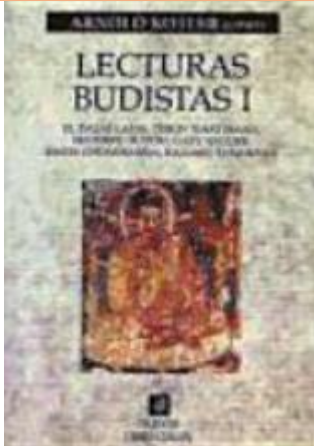
	Titulo	Resumen	Portada
17.	Parallax	<p><a href="https://www.parallax.org/">https://www.parallax.org/</a></p> <p>Parallax Press es una editorial sin fines de lucro fundada por Thích Nhất Hạnh. Publicamos libros y medios sobre el arte de la vida consciente y el budismo comprometido. Estamos comprometidos a ofrecer enseñanzas que ayuden a transformar el sufrimiento y la injusticia. Nuestra aspiración es contribuir a la comprensión y el despertar colectivos, generando una sociedad más alegre, saludable y compasiva.</p>	



## PUBLICACIONES QUE OTRAS PERSONAS HAN ESCRITO SOBRE THÍCH NHẤT HẠNH

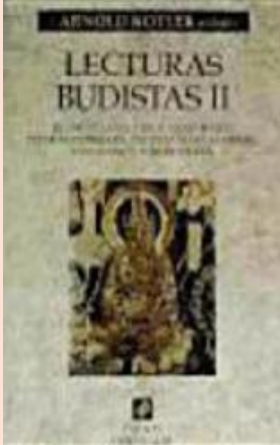
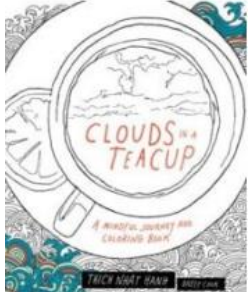
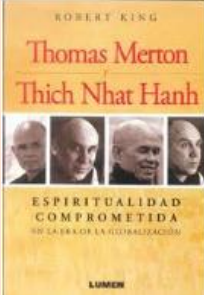
	Título	Resumen	Portada
1.	Caminemos juntos. Veintiocho pasos con: Teresa de Jesús y Thích Nhất Hạnh	Estas páginas son un buen exponente del tiempo que vivimos: el acercamiento entre las religiones que supera los cotos infranqueables de antaño. Las barreras se van poco a poco cayendo porque estaban construidas 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.	Hermanos en la comunidad amada  In the Beloved Community  Autor: Rt. Rev. Marc Andrus	La historia nunca antes contada de una amistad entre dos de los íconos de la paz más conocidos del siglo XX. Aunque Thích Nhất Hạnh y Martin Luther King Jr. se conocían solo unos pocos años antes de que el Dr. King fuera asesinado en 1968, su relación tuvo un profundo impacto entre ellos y en el mundo. Thích Nhất Hạnh escribió una carta abierta al reverendo Dr. Martin Luther King Jr. en 1965 como parte de su esfuerzo por generar conciencia y lograr la paz en Vietnam. Hubo un resultado inesperado de la carta de Thích Nhất Hạnh a King: los dos hombres se conocieron en 1966 y 1967 y se convirtieron no solo en aliados en el movimiento por la paz, sino también en amigos. Esta amistad entre dos figuras proféticas de diferentes religiones y culturas, de países en guerra entre sí, alcanzó una gran profundidad en poco tiempo. El Dr. King nominó a Thích Nhất Hạnh para el Premio Nobel de la Paz en 1967. Escribió: Thích Nhất Hạnh es un hombre santo, porque es humilde y devoto. Es un erudito de inmensa capacidad intelectual. Sus ideas para la paz, si se aplicaran, construirían un monumento al ecumenismo, a la hermandad mundial, a la humanidad". Los dos hombres se unieron por una visión de la Comunidad Amada, un concepto que ambos conocían debido a su membresía en Fellowship of Reconciliation, una organización internacional de paz, y que Martin Luther King Jr. había estado popularizando a través de su trabajo durante algún tiempo. En 2014, cuarenta y seis años después del asesinato de King el 4 de abril de 1968, Thích Nhất Hạnh escribió: "Estaba en Nueva York cuando escuché la noticia de su asesinato; Estaba devastado. no pude comer; No pude dormir. Hice un profundo voto de continuar construyendo lo que él llamó 'la comunidad amada', no solo para mí sino también para él. He hecho lo que le prometí a Martin Luther King Jr. y creo que siempre he sentido su apoyo". En Hermanos en la comunidad amada, Marc Andrus cuenta la historia poco conocida de una amistad entre dos gigantes de nuestro tiempo.	



Título	Resumen	Portada
3. 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	
4. 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 no solo habla de meditación y trascendencia, sino también de nuestra propia cotidianidad.	





Título	Resumen	Portada
5. Lecturas Budistas II	<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>	
6. 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>	
7. Thomas Merton y Thích Nhất Hạnh Espiritualidad comprometida en la era de la globalización (Robert King)	<p>El monje trapense Thomas Merton y el monje budista Thích Nhất Hạnh se encontraron un día de 1966 en el monasterio de Getsemani 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</p>	



	Título	Resumen	Portada
8.	Una vida en plena consciencia (Céline Chadelat y Bernard Baudouin)	<p>Thích Nhất Hạnh ha sido uno de los líderes espirituales más importantes de Oriente y Occidente, una figura seguida por decenas de miles de personas alrededor del mundo. Sus enseñanzas y filosofía se condensan en este libro que da cuenta de una de las existencias más inspiradoras que hayamos visto.</p> <p>Este es el relato de una vida extraordinaria que comenzó hace más de ochenta 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.</p> <p>A los 16 años, Thầy ingresó a un monasterio para estudiar el budismo zen. Ahí comenzó su recorrido en búsqueda de la paz y la iluminación, un recorrido que podrás vivir de primera mano: desde la fundación de un cuerpo de activistas pacíficos y su ordenamiento como maestro del Dharma, hasta la ayuda que brindó a sus compatriotas en la guerra de Vietnam y su encuentro con Martin Luther King Jr., quien lo recomendó públicamente para el premio Nobel.</p> <p>Siguiendo la biografía de Thầy aprenderás los principios fundamentales que guiaron sus pasos hacia la paz.</p>	