

DZA KILUNG RINPOCHE  
**UNA MENTE  
LIBRE**

BUSCANDO  
LA CLARIDAD  
EN UN MUNDO  
DIGITALMENTE  
DISTRAÍDO

TRADUCCIÓN DE  
ANDRÉS GRAJALES RAMÍREZ

*El mensaje de uno de los  
lamas tibetanos más  
importantes de nuestro tiempo.*

EDITORIAL CÁNTICO

COLECCIÓN O LUZ DE ORIENTE



# Una mente libre

*Buscando la claridad en un mundo digitalmente distraído*

Este libro ofrece un refrescante enfoque budista para comprender el papel de la tecnología digital en nuestro mundo y cómo podemos gestionar mejor nuestra relación con ella. Nuestro compromiso con los dispositivos digitales nos conecta con personas e ideas, pero también provoca ansiedad, distracción, desequilibrio y sufrimiento. Dza Kilung Rinpoche, respetado maestro budista tibetano contemporáneo y autor de "La mente relajada", aborda hábilmente estos problemas tan extendidos en la vida moderna y los dirige a un público occidental. En doce breves capítulos, ofrece estrategias y herramientas directas para despejar el desorden que nos distrae y nos impide vivir plenamente y con claridad. El libro también explora temas más profundos como la naturaleza de la sabiduría, la cuestión del karma y la importancia de la bondad amorosa y la compasión. Las prácticas y meditaciones de este libro resultarán atractivas para cualquiera que sufra de una "mente de mono" dispersa y desenfocada. Al calmar nuestra mente, podemos discernir las fuentes de nuestros problemas internos y externos y empezar a trabajar en ellos en beneficio propio, de los demás y de la Tierra.

"Aquellos que quieran dejar sus iPhones tendrán que leerlo." —Publishers Weekly  
"Con sabiduría y claridad, Kilung Rinpoche emerge como un faro de inspiración, ofreciendo una hoja de ruta profunda y práctica para cultivar la atención plena en nuestras vidas dominadas por la tecnología." —Lodro Rinzler, autor de "Buda entrando en un bar".

» Dza Kilung Rinpoche

BUDISMO • Luz de Oriente • Cántico



S.E. Dza Kilung Tulku Jigme Rinpoche nació en 1970 y dirige el Monasterio de Kilung en el distrito de Dzachuka de Kham, Tíbet, que ha estado trabajando para restablecer como centro de aprendizaje y práctica desde que era un adolescente. Lleva enseñando en Occidente desde 1998 y acepta regularmente invitaciones para enseñar en Boston, Pekín, Dinamarca, Singapur, Malasia, Taiwán, Brasil y Argentina. Su hogar en Occidente está en la isla de Whidbey, cerca de Seattle (Washington), y reparte su tiempo entre Washington, su comunidad en Tíbet y sus alumnos en todo el mundo. El lamaísmo lo ha reconocido oficialmente como la quinta encarnación de Jigme Ngotsar Gyatso, uno de los cuatro discípulos principales (llamados "Los Cuatro Jigmes") de Rigdzin Jigme Lingpa, el gran maestro del ciclo de enseñanzas Longchen Nyingtig.



Thema: QRF; VXA  
978-84-10288-34-8  
208 páginas  
Rústica con solapas  
14 x 21.5 cm · 283 g  
PVP: 18.95 €