

editorial **K**airós

Kornfield, Jack

Meditación para principiantes

¿Has pensado alguna vez en meditar pero no has sabido muy bien cómo hacerlo? Con Meditación para principiantes, el célebre maestro Jack Kornfield te mostrará lo sencillo que es comenzar –y perseverar– en una práctica cotidiana.

La meditación vipassana es un método de larga tradición que nos posibilita sosegar el espíritu y aclarar la mente para lograr una comprensión más profunda. En este curso completo, concebido para principiantes, el maestro Kornfield nos proporciona un método gradual y directo para integrar la meditación en nuestra vida cotidiana.

Las meditaciones guiadas que se incluyen en el libro te permitirán descubrir lo fácil que es utilizar la respiración, las sensaciones físicas y hasta las emociones más complejas para llenar de serenidad y amor tu vida cotidiana. Estas prácticas simples y elegantes son tan sencillas que no tardarás en empezar a disfrutar de los beneficios de la meditación y podrás notar que has colocado los fundamentos de una vida de descubrimiento interior.



Editorial	Kairós
Col·lecció	Sabiduría perenne
Enquadernació	Tapa blanda o rústica
Pàgines	128
Mida	130x200x mm.
Pes	156
Idioma	Español
Tema	Psicología, pedagogía, autoayuda
EAN	9788499886435
PVP	15,00 €
PVP sense IVA	14,42 €



9788499886435