

editorial **K**airós

Calle Capilla, Ramiro

Cien técnicas de meditación

La meditación es como un gran árbol. Existe un tronco común y universal, con un sinfín de ramificaciones y frutos, que se ajustan a las sensibilidades y particularidades de las diferentes tradiciones espirituales. En este libro trabajado, conciso y didáctico, el maestro Ramiro Calle repasa exhaustivamente más de un centenar de técnicas de meditación pertenecientes a las distintas tradiciones (hinduismo, budismo –ya sea theravada, zen o tibetano–, cristianismo, islam, jainismo, taoísmo, etcétera). Todas estas técnicas poseen el potencial de transformarnos, situarnos en el momento presente o sosegar la mente. Y, aunque un libro nunca puede ser el sustituto del maestro o el instructor, esta obra sí puede aportar la visión panorámica necesaria para que cada uno aprenda de la tradición o la técnica que mejor se adapte a sus necesidades.



| | |
|---------------|----------------------------------|
| Editorial | Kairós |
| Col·lecció | Sabiduría perenne |
| Enquadernació | Tapa blanda o rústica |
| Pàgines | 248 |
| Mida | 200x130x20 mm. |
| Pes | 277 |
| Idioma | Español |
| Tema | Psicología, pedagogía, autoayuda |
| EAN | 9788499886244 |
| PVP | 17,00 € |
| PVP sense IVA | 16,35 € |



9788499886244