

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 sinnúmero 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
Colección	Sabiduría perenne
Encuadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	248
Tamaño	200x130x20 mm.
Peso	277
Idioma	Español
Tema	Psicología, pedagogía, autoayuda
EAN	9788499886244
PVP	17,00 €
PVP sin IVA	16,35 €



9788499886244