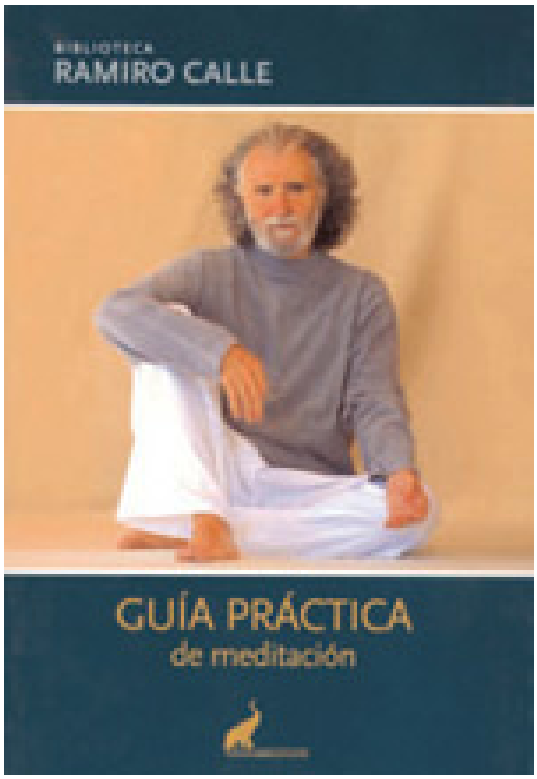
Guía práctica de meditación



Calle, Ramiro

Editorial: Trompa de elefante
ISBN: 9788493472528
Páginas: 208
Dimensiones: 14,5 x 21
Encuadernación: Rústica
PVP.: 16,00 €
Coleccion: Biblioteca Ramiro Calle

SINOPSIS

La meditación es un método específico para la transformación y perfeccionamiento de la mente. Es una práctica que nos enseña a obtener lo mejor de nosotros mismos, a calmar la mente y sosegar el espíritu, conssolidar una actitud vital más armónica y equilibrar el carácter.

Esta obra e una guía muy útil para aprender a meditar, pues en ella se incluyen enseñanzas, técnicas y métodos de la verdadera meditación, ade´más de los obstáculos que se pueden presentar y cómo superarlos.

Todo ello convierte este libro en un fiable maestro para la práctica de la meditación, que es un arte de vida y el mejor medio para hallar la paz interior.