



## La ciencia de la meditación

Calle Capilla, Ramiro

**KAILAS**

**Materia:** AUTOAYUDA

**Colección:** PENSAMIENTO

**Encuadernación:** RUSTICA

**PVP:** 19.90 €

**EAN:** 9788418345791

**Páginas:** 232

**Tamaño:** 140x210 mm.



*Ramiro Calle, el gran pensador de nuestro tiempo, descifra las claves de la meditación para una vida más confortable y completa.*

- Un libro esencial para descubrir la importancia de la práctica de la meditación, que «estabiliza, domina y protege la mente»; un viaje hacia la calma, una invitación a abandonar el ruido mental que tanto invade nuestros días.

## Sinopsis

A menudo, la mente añade dificultades a las complicaciones (en lugar de resolverlas), inventa problemas imaginarios cuando no existen los reales y se aburre enseguida de lo que desea con fervor; así, progresivamente, engendra sus propios conflictos que, poco a poco y sin remedio, se enmarañan más y más.

Cuando nos enfrentamos a la realidad de nuestra mente y asumimos hasta qué punto es una fábrica de sufrimiento propio y ajeno, deseamos encontrar remedios para cambiarla y mejorarla. El mejor de todos ellos es la meditación.

### Ramiro Calle

Ramiro Calle es el pionero en la enseñanza del yoga en España, especialista en meditación, psicoanálisis y psicología oriental. Es autor de más de un centenar de libros y artículos, entre los que destacan los ya editados por Kailas: El arte de la pareja, En el límite, La ciencia de la felicidad, La ciencia del amor, La ciencia del sosiego, La India que amo, La sonrisa de Buda, su autobiografía El viaje de mi vida y el libro ilustrado Antología de los mejores cuentos espirituales de la India, entre otros.