

editorial **K**airós

Calle, Ramiro; Calle Capilla, Ramiro

**Sadhana**

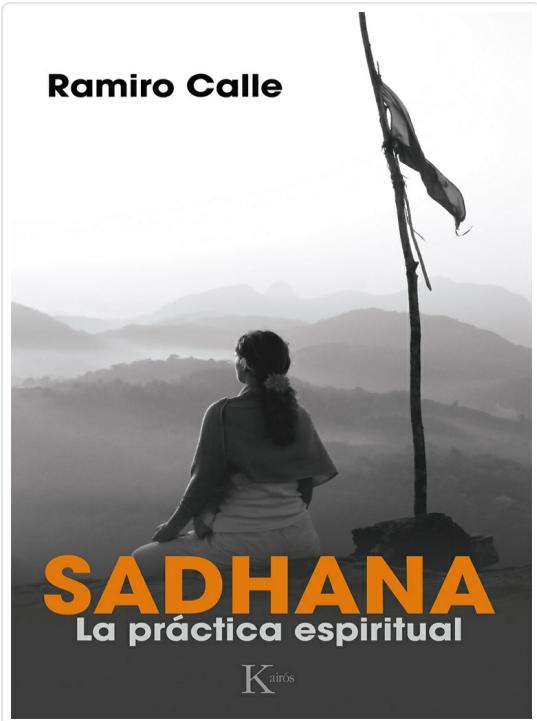
## La práctica espiritual

Todos buscamos sentirnos mejor, no experimentar tanta insatisfacción y darle un sentido a la vida. Un buscador espiritual es aquel que se pone en marcha para tratar de conocerse, hallar sosiego y afinar el discernimiento.

El sadhana es, precisamente, la disciplina espiritual que favorece el progreso de la conciencia. Es el conjunto de prácticas que nos ayudan a despejar la ignorancia y a adoptar las actitudes vitales adecuadas.

Ramiro Calle subraya la importancia del trabajo sobre el cuerpo en esta búsqueda espiritual. El cuerpo puede ser una valiosa herramienta de autorrealización, que nos enseña a conectar con el momento presente, entrenar la atención mental y a estar en uno mismo.

El verdadero hatha-yoga (asanas, pranayama, mudras, bandhas, etcétera) puede ser un importante sadhana; una práctica que, trabajando sobre las funciones corporales, permite ir más allá del cuerpo y nos invita a conectar con la naturaleza de lo Real.

**Ramiro Calle**


Editorial	Kairós
Col·lecció	Sabiduría perenne
Enquadernació	Tapa blanda o rústica
Pàgines	240
Mida	200x130x mm.
Pes	271
Idioma	Español
Tema	Religiones y espiritualidad
EAN	9788499884165
PVP	15,00 €
PVP sense IVA	14,42 €



9788499884165