

editorial **K**airós

Calle, Ramiro; Calle Capilla, Ramiro

Sadhana

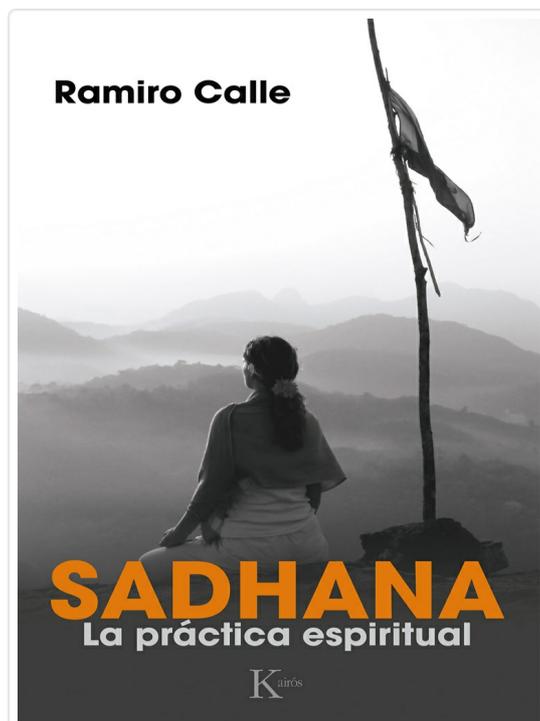
La práctica espiritual

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 consciencia. 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.



Editorial	Kairós
Colección	Sabiduría perenne
Encadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	240
Tamaño	200x130x mm.
Peso	271
Idioma	Español
Tema	Religiones y espiritualidad
EAN	9788499884165
PVP	15,00 €
PVP sen IVE	14,42 €



9788499884165