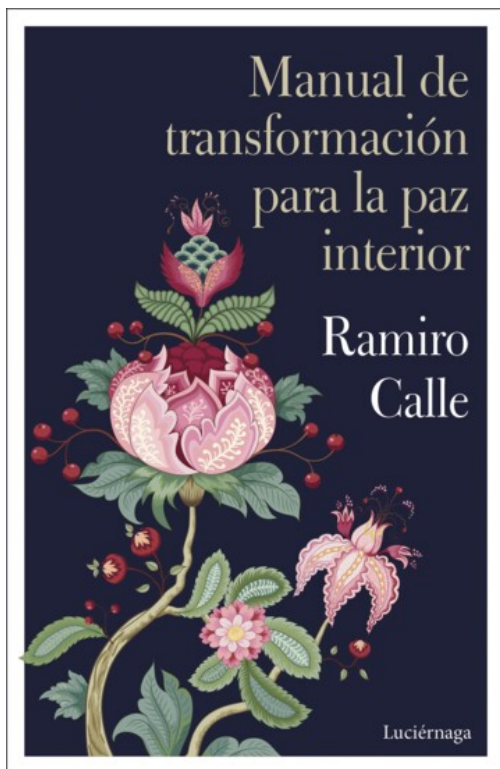




Fecha de publicación:
30/03/2022

Sello Editorial:
Ediciones Luciérnaga

Contacto de prensa

Nombre: Ester Torras

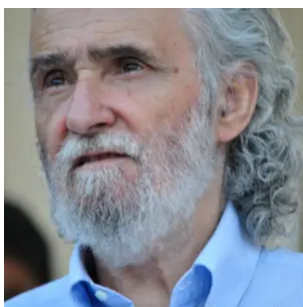
Teléfono: 934928895

Email: etorras@planeta.es

Nombre: Paloma Cerdón

Teléfono: 934928633

Email: pcordon@planeta.es



Manual de transformación para la paz interior

Ramiro A. Calle

Cuando hay que pensar, piensa; cuando hay que vivir, vive.

Texto salpicado de sabiduría budista, donde el autor nos propone cambiar la mente, conseguir quietud y discernimiento.

Nos muestra las **funciones de la mente** y analiza los tipos de mente, enseñándonos conceptos clave para comenzar con la práctica de la meditación que nos ayude a **dominar los pensamientos**, a verlos como nubes que pasan, sin apropiarnoslos.

Analiza la atención y el entendimiento correcto. Es importante la clara comprensión del fin, de los medios, de la idoneidad y de las enseñanzas. Y, nos advierte de las tendencias insanas que nos autodestruyen y destruyen a los demás: apego, odio, ofuscación, celos, envidia, resentimiento e ira.

Nos propone realizar esfuerzos conscientes y seguir las **sendas** de la **autoobservación**, **autoconocimiento**, **transformación** y **autorrealización**. Esta última, conlleva a actualizar los potenciales más hermosos del ser humano y a su total humanización.

La **meditación**, además de un método para la transformación mental y emocional, es una *actitud de vida*. La buena noticia es que **uno no es como es, uno es como se proponga ser**.

Ramiro A. Calle

Ramiro Calle ha sido durante cinco años profesor de yoga de la Universidad Autónoma de Madrid y durante varios años de las aulas de la tercera edad. Pionero del yoga y el orientalismo en España, es un gran especialista en meditación, psicología oriental y psicoanálisis. Dirige un centro de yoga desde hace más de cuatro décadas, Shadak, por el que han pasado más de medio millón de personas. Es un profundo conocedor de la mente humana y ha publicado más de doscientas obras, varias de ellas de gran éxito en Ediciones Martínez Roca y también en Luciérnaga. Ha viajado a Oriente en más de cien ocasiones para entrevistar a los más grandes mentores espirituales.

www.ramirocalle.com