

Índice

Introducción

El arte de meditar 13

Capítulo 1

Bases de la meditación 23

¿Por qué meditar? 28

La mente 36

La respiración 44

Espacio y silencio 48

Sentarse y nada más 51

Actitudes básicas para la meditación 54

Obstáculos para meditar 58

Capítulo 2

Sendas de meditación 61

Hinduismo y yoga: meditación con respiración y mantras (India) 65

Tantra: meditaciones en movimiento (Himalaya) 81

Zen: la meditación silenciosa (Japón) 93

Vipasana: silencio en el espacio y el tiempo (Birmania) 103

Budismo: meditación bodichita (Laos) 112

‘Mindfulness’, ‘body scan’ y meditación informal (Corea / Camboya) 122

Taoísmo: meditar en la naturaleza (China) 135

Capítulo 3

Práctica de meditación 149

1. Meditaciones para relajarse 152

2. Meditaciones energéticas para recargarse 156

- 3. Meditaciones para la toma de decisiones 159
- 4. Meditaciones para el enfado 165
- 5. Meditaciones para el corazón 169
- 6. Meditaciones para la abundancia 174

Epílogo

Ser meditante 181

Bibliografía 189

Agradecimientos 191