

Sumario

1. La necesidad de la meditación	9
2. La oportunidad de las crisis	21
3. La interioridad de la postura	37
4. El cuerpo sentido	49
5. El alma del aliento	59
6. El laberinto afectivo	71
7. Las raíces del sufrimiento	85
8. El rompecabezas de la mente	105
9. La visión lúcida	123
10. El vuelo místico	139
11. La iluminación invisible	155
12. Una ética liberadora	173
13. El sendero de la meditación	197
14. Las siete etapas meditativas	207