

# ÍNDICE

<b>Prólogo</b> .....	11
<b>Introducción</b> .....	17
Notas.....	25

## **1ª PARTE - LA TEORÍA**

<b>Capítulo I: CONSIDERACIONES PRELIMINARES SOBRE LA MEDITACIÓN ..</b>	29
• ¿Qué es la Meditación? .....	29
• Objetivos de la Meditación.....	31
• Etapas del proceso de la Meditación .....	32
• Notas Capítulo I.....	34
<b>Capítulo II: EL PROCESO DE LA MEDITACIÓN EN LAS TRADICIONES DEL YOGA, EL VEDANTA, EL TANTRA Y EL BUDISMO.....</b>	35
• Los Sistemas de Filosofía India .....	35
• YOGA.....	38
El Samkhya y el Yoga Clásico.....	39
Raja Yoga. Yoga Mental .....	41
Las Aflicciones.....	41
Ashtanga Yoga. El Yoga de los ocho miembros.....	45
Jñana Yoga. Yoga del Conocimiento y la Sabiduría .....	55
• VEDANTA.....	59
Escuelas del Vedanta.....	62
Advaita Vedanta .....	62
Vishishta Advaita Vedanta.....	63
Dvaita Vedanta .....	63
Etapas del Vedanta.....	64

• TANTRA.....	66
La Filosofía del Tantra .....	67
Rasgos característicos del Tantra .....	68
Shivaismo de Cachemira.....	71
Escuelas del Shivaismo de Cachemira.....	71
Kula.....	72
Krama .....	72
Spanda .....	72
Pratyabhijña .....	72
Los tres Malas. Los cuatro Upayas .....	73
Métodos de Meditación.....	75
• BUDA DHARMA. Las enseñanzas de Buda.....	76
Las Cuatro Nobles Verdades. El Noble Sendero Óctuple.....	76
BUDISMO. Los tres Vehículos y Escuelas Principales.....	82
Budismo Hinayana. Pequeño Vehículo .....	82
Budismo Mahayana. Gran Vehículo .....	83
Escuela Madhyamika. Vía Media.....	83
Escuela Yogachara. Práctica del Yoga .....	84
Budismo Vajrayana. Vehículo del Diamante.....	86
Escuela Nyingmapa .....	86
Escuela Kagyupa.....	88
Escuela Gelugpa.....	89
Escuela Sakyapa.....	89
Budismo Chan.....	91
Budismo Zen.....	93
Zen Rinzai .....	94
Zen Soto.....	94
• Notas Capítulo II .....	96
<b>Capítulo III: LA ACTITUD EN LA MEDITACIÓN .....</b>	<b>101</b>
• La Consciencia Testigo. Sakshi Bhava.....	102
• ‘Consciencia Testigo’, Eje de la Meditación y de la Transformación.....	105
• Puntos claves para integrar la actitud meditativa durante la práctica.....	109
• Notas Capítulo III.....	111
<b>Capítulo IV: OBSTÁCULOS Y EXPERIENCIAS EN LA PRÁCTICA DE LA MEDITACIÓN.....</b>	<b>113</b>
• Los Obstáculos.....	113
• Cómo relacionarse con los obstáculos. Los Antídotos .....	116

• Experiencias frecuentes durante la práctica meditativa .....	117
• Notas Capítulo IV .....	126

## **2ª PARTE - LA PRÁCTICA**

<b>Capítulo V: LA BASE</b> .....	129
• Introducción .....	129
• La Postura de Meditación .....	132
Mudra. Gesto de las manos.....	137
Jñana mudra. Gesto psíquico del conocimiento .....	137
Chin mudra. Gesto psíquico de la consciencia .....	138
Bhairava mudra. Gesto o actitud de Bhairava.....	138
Dhyana mudra. Gesto de la unificación o del vacío .....	139
Asanas de Meditación .....	140
Ejercicio 1. Ardha titali asana. Media mariposa.....	140
Ejercicio 2. Purna titali asana. Mariposa completa.....	141
Ejercicio 3. Alineamiento del eje pelvis-columna-cráneo.....	142
Sukhasana. Postura cómoda.....	143
Siddhasana. Postura perfecta o del adepto.....	145
Ardha Siddhasana. Medio siddhasana .....	145
Siddhasana.....	146
Padmasana. Postura del loto .....	148
Ardha Padmasana. Medio loto.....	148
Padmasana.....	149
Vajrasana. Postura del diamante o del rayo .....	151
Posturas alternativas.....	153
• Técnicas de Introducción a la Meditación .....	154
<b>Práctica I.</b> Contemplación del Cuerpo. Kaya Sthairyam .....	154
Técnica .....	154
Comentario .....	158
<b>Práctica II.</b> Conteo de las Respiraciones .....	161
Técnica .....	162
Comentario .....	163
• Meditación Ambulante.....	166
Ejercicio 1. Chankramanam.....	168
Ejercicio 2. Meditación ambulante.....	168
Ejercicio 3. Kinhin.....	170
• Notas Capítulo V.....	173

<b>Capítulo VI: EL SENDERO .....</b>	<b>175</b>
• Introducción .....	175
• <b>Práctica III: Contemplación de la Respiración.....</b>	<b>178</b>
Técnica I. Observación de la Respiración en el Abdomen .....	178
Comentario .....	179
Técnica II. Observación de la Respiración en la Nariz. Anapana Sati.....	182
Comentario .....	184
Técnica III. Concentración en la Respiración. Prana Apana Dharana.....	187
Comentario .....	189
• Notas Capítulo VI .....	192
<b>Capítulo VII: HORIZONTES FINALES DE LA PRÁCTICA.....</b>	<b>195</b>
• Introducción .....	195
• LA VÍA DEL VACÍO.....	197
<b>Práctica IV</b> .....	<b>197</b>
Fase I. Meditación con Forma. Sakara.....	197
Técnica .....	197
Comentario .....	198
Fase II. Meditación sin Forma. Nirakara.....	200
Técnica .....	200
Comentario .....	201
• LA VÍA DE LA ENERGÍA.....	204
<b>Práctica V</b> .....	<b>204</b>
Técnica I. Contemplación de la Respiración desnuda.....	204
Comentario .....	205
Técnica II. Concentración en el Mantra. Ajapa Dharana.....	207
Comentario .....	208
• LA VÍA DE LA MENTE .....	211
<b>Práctica VI</b> .....	<b>211</b>
Fase I. Contemplación de la Mente .....	211
Técnica .....	211
Comentario .....	213
Fase II. El Silencio Interior.....	215
Técnica .....	215
Comentario .....	216
• Notas Capítulo VII.....	218
<b>Apéndice .....</b>	<b>223</b>
• El Yoga de la “Bhagavad Gita” .....	225
‘Karma Yoga’. Sendero de la Acción y el Servicio Desinteresado .....	226

‘Jñana Yoga’. Sendero del Conocimiento Intuitivo y la Sabiduría .....	229
<b>Práctica VII.</b> Meditación de la Indagación del Ser. Atma Vichara.....	230
‘Bhakti Yoga’. Sendero del Amor y la Devoción.....	232
La Meditación del Corazón. Maitri.....	235
• <b>Práctica VIII.</b> Meditación de la Benevolencia. Metta Bhavana.....	237
• Fisiología, efectos y beneficios de la Meditación .....	241
• Consideraciones Finales.....	247
• Notas Apéndice.....	251
<b>Agradecimientos</b> .....	253
<b>Bibliografía</b> .....	259
<b>Índice de Ilustraciones</b> .....	267
<b>Audios</b> .....	269