

MEDITACIÓN

La felicidad callada



JUAN MANZANERA

Índice

Presentación 5

PRIMERA PARTE 11

La realidad básica	12
Entrenamiento práctico	17
La felicidad callada	21
Atención que sana	25
Claves vitales	28
El cuidado de la mente	31
Mejorar la salud	35
Una vida con sentido	40
La muerte en el camino	43
El sabor del miedo	46
Simplicidad y contentamiento	50
Tu mundo es tu mente	54

SEGUNDA PARTE 57

El anhelo de felicidad	58
Recursos frente a los problemas	61
Grados de desarrollo	65
Efectos prácticos	68
El valor de la atención	71
Momentos de estancamiento	75
Más allá de uno mismo	79
Desprenderse	82
Condiciones para la apertura	85
Meditación esencial	89
Entender el apego	97

TERCERA PARTE 100

La actitud altruista	101
La senda de la armonía	104
El valor de la compasión	108
Templar las emociones	113
La riqueza de la gratitud	118
Trascender la víctima	122
Emociones positivas	125
La inteligencia compasiva	129

CUARTA PARTE 133

Vivir el presente	134
Dificultades para la apertura	138
Vislumbrar la plenitud	141
La sabiduría de perder	144
Creer en conocimiento	148

El vacío que libera	152
La naturaleza primordial	155
Aprender de la muerte	159
Nuestro ser esencial	163

Apéndice 171

Meditación: Instrucciones básicas	171
Cuestiones a considerar	176

Algunas meditaciones fundamentales 181

Preparación para un día consciente	181
Contemplación de la mente	182
Meditación de la compasión	183
Sanar el dolor	185
Contemplación impersonal	186
Meditación del amor	187
Meditación del absoluto	189
Indagación en lo esencial	190



¡NOVEDAD!

Ediciones Dharma

JUAN MANZANERA

MEDITACIÓN
La felicidad callada

Meditar sigue siendo tan útil como siempre lo ha sido. El desarrollo y los cambios en nuestro estilo de vida no han podido reemplazar la necesidad humana de encontrar inspiración y descanso en el espacio interior. Ya hace tiempo que la meditación salió de los templos, ermitas y monasterios y hoy en día, cada vez un mayor número de personas buscan momentos para sentarse en silencio y profundizar en su ser.

Este libro es una compilación fresca y actual de artículos sobre el proceso espiritual en general y la meditación en particular. Profundo conocedor de la práctica budista, Juan Manzanera nos presenta algunos elementos claves del camino espiritual para la vida cotidiana actual. En su lectura, encontramos aspectos diversos que van desde la comprensión de la mente hasta la naturaleza más profunda del ser humano, pasando por reflexiones sobre el papel de la atención en la vida, las claves de una vida plena y satisfactoria o el modo de vivir con gratitud y armonía.

Muchos de los artículos que aparecen aquí han sido tomados de diversos números de la publicación Verdemente, de Madrid. Otros han sido escritos expresamente para este volumen. Lejos de ofrecernos una presentación teórica y distante, el autor nos invita continuamente a descubrir lo que somos, y a avanzar hacia una nueva visión de nosotros mismos que nos conduzca a la felicidad que buscamos. La felicidad callada no es la felicidad que nos prometen los logros, las pertenencias o las experiencias sensoriales, es la paz que reside continua y silenciosa en nuestra verdadera esencia.

2011
Pág. 194
P.V.P. 15 euros

Ediciones Dharma
Apdo. 218
03660 Novelda (Alicante)
Tel. 96 560 32 00
dharma@edicionesdharma.com

Si lo pides con algún otro título de la editorial, se te enviará sin gastos de envío, excepto pagos contrareembolso.

VISITANOS EN
http://www.facebook.com/pages/Ediciones-Dharma-libros-cuadernos-en-espanol/166943113043

Nuestro catálogo de novedades en: www.edicionesdharma.com