

## **Meditación**

### **YOGA PARA LA MEDITACIÓN**

#### **INTRODUCCIÓN**

01. Meditación: Introducción
02. La necesidad de meditar
03. Meditación y realidad
04. Meditación en lo esencial
05. Meditación: Ideas esenciales
06. Meditación: Preparativos
07. En el mar de la meditación
08. Síntesis y mestizaje en la meditación
09. La palabra Meditación
10. El hecho de sentarse
11. Práctica con corazón

#### **PRINCIPIOS DE MEDITACIÓN:**

- 01.- Mapa general
- 02.- 1. Establecer una postura estable.
- 03.- 2. Desarrollar una conciencia sensorial y energética.
- 04.- 3. Calmar el mundo emocional.
- 05.- 4. Encontrar el centro de vivencia

06.- 5. Ralentizar la actividad mental.

07.- 6. Permanecer en el Testigo.

08.- 7. Ser Uno con la Totalidad.

09.- Claves encadenadas

**SIMBOLISMO ASOCIADO:**

01. Meditar como una Raíz

02. Meditar como un Bambú

03. Meditar como una Montaña

04. Meditar como la Rama

05. Meditar como una Flor

06. Meditar como la Lluvia

07. Meditar como la Ola

08. Meditar como el Océano

09. Meditar como el Rocío

10. Meditar como el Sol

11. Meditar como el Corazón

12. Meditar como una Rueda

13. Meditar como una Semilla

14. Meditar como una Estrella

15. Meditar como un Pájaro

16. Meditar como el Ojo

17. Meditar como un Rayo

18. Meditar como un Lago
19. Meditar como un Fruto
20. Meditar como un Abrazo
21. Meditar como el Firmamento

#### **SOPORTES PARA MEDITAR:**

- 01.- Mudrâ. Jñana mudrâ
- 02.- Conteo de la respiración
- 03.- Fijación de la mirada: Tratak
- 04.- Afirmaciones en los chakras
- 05.- Mantra. Mantra So Ham
- 06.- Bijamantra
- 07.- Canto. Plegaria. Oración 7 niveles
- 08.- Naturaleza. Meditación y silencio
- 09.- Energía. Meditación de manos energéticas

#### **MEDITACIONES VARIAS:**

01. Meditación vientre, pecho y mirada
02. Meditación y Centros de Energía
03. Meditación Salida del Sol
04. Meditación Caminando Descalzos
05. Meditación de la Espiga

06. Meditación: Ola, Flor y Perla
07. Meditación: Estrella y Cielo
08. Meditación frente al Mar
09. Meditación de las Piedras

#### **7 MEDITACIONES ESENCIALES:**

01. Meditación del Agradecimiento
02. Meditación sobre la Inseparabilidad
03. Meditación de la Aceptación
04. Meditación sobre la felicidad
05. Meditación sobre la Identidad
06. Meditación sobre el Ahora
07. Meditación de la Muerte

#### **OBSTÁCULOS:**

00. Meditación: Obstáculos
01. Obstáculos: Incomodidad
02. Obstáculos: Dolor
03. Obstáculos: Dispersión
04. Obstáculos: Negatividad
05. Obstáculos: Sopor y Aburrimiento
06. Obstáculos: Fantasía
07. Obstáculos: Miedo y vértigo a la

disolución

**ACTITUDES:**

- 00.- Actitudes
- 01.- Meditar sin expectativa
- 02.- Meditar sin esforzarse
- 03.- Meditar sin miedo
- 04.- Meditar sin apego
- 05.- Meditar sin juicio
- 06.- Meditar sin experiencia
- 07.- Meditar sin frustración
- 08. ¿Qué nos distrae en la meditación?

**MUDRÂ:**

- 01.- Shank Mudra
- 02.- Mudra del loto
- 03.- Mudra del ser interior
- 04.- Pushpaputa mudra
- 05.- Dhyana mudra
- 06.- Jñana mudra
- 07.- Atmanjali mudra
- 08.- Abhaya mudra

## **SERIES PARA LA MEDITACIÓN:**

01. Estiramientos asistidos piernas cruzadas
02. Calentamiento para la postura de meditación
03. Calentamiento: Postura de meditación II
04. Miniserie preparación meditación
05. Calentamiento: progresión posturas

## **EL CUERPO EN LA MEDITACIÓN:**

- 01.- Arquitectura de la postura meditativa
- 02.- Estiramientos asistidos piernas cruzadas
- 03.- Sentarse a meditar o respirar
- 04.- Posturas para meditar o respirar
- 05.- Kin-hin, meditación caminando
- 06.- Chakras: miniserie preparación meditación
- 07.- Oración gestual
- 08.- Calentamiento para la postura de meditación
- 09.- Calentamiento meditación: progresión en las posturas
10. Compensación postura meditativa

## **ARTÍCULOS:**

- 01.- [En el mar de la meditación.](#) Julián Peragón
- 02.- [El misterio de la meditación.](#) Dino Roman
- 03.- [El silencio fecundo.](#) Julián Peragón
- 04.- [La búsqueda sagrada.](#) Jean Klein
- 05.- [Consejos para meditar.](#) Vivekananda
- 06.- [La meditación.](#) Desikachar
- 07.- [Sobre la meditación.](#) Sri Aurobindo
- 08.- [Conciencia del testigo.](#) Krishnamurti
- 09.- [El objeto de la meditación.](#) Muktananda
- 10.- [La meditación, la primera y última libertad.](#) Osho
- 11.- [La autoindagación.](#) Ramana Maharshi
- 12.- [Claves de la meditación.](#) Fernando Rodríguez
- 13.- [La meditación y la mente.](#) Fernando Rodríguez
- 14.- [Meditación para niños.](#) Julián Peragón
- 15.- [La práctica de la meditación en la sociedad postmoderna.](#) Fernando Rodríguez
- 16.- [Meditación de pie.](#) Fernando Rodríguez

## **VARIOS:**

- 01.- El silencio fecundo
- 02.- ¿Qué es un japamala?
- 03.- El lenguaje del Haiku
- 04.- Las 7 liberaciones
- 05.- Meditación y Eneagrama
- 06.- Simplemente sentarse
- 07.- Buscador buscado
- 08.- Actitud de principiante
- 09.- Eterno presente
10. Belleza y Fugacidad
11. La sabiduría del Silencio Interno

#### **BIBLIOGRAFÍA SUGERIDA:**

- 01.- Julián Peragón. **Libro Meditación Síntesis**
02. Pablo d'Ors. **Biografía del silencio.** Siruela
03. Juan Ignacio Iglesias. **La meditación deconstruida.** Kairós
04. Jean Yves Leloup. **La montaña en el océano.** Kairós
05. Jack Kornfield. **Camino con corazón.** Liebre de Marzo
06. Perla Kaliman. **La ciencia de la meditación.** Editorial Kairós
07. Claudio Naranjo. **Entre meditación y**

**psicoterapia.** Editorial La Llave

08. Will Johnson. **La postura de meditación.**  
Editorial Herder

09. Bhante Gunaratana. **El libro del  
Mindfulness.** Editorial Kairós

10. Bhante Gunaratana. **Más allá del  
Mindfulness.** Editorial Kairós

11. Claudio Naranjo. **Budismo dionisiaco.**  
Editorial La Llave

12. Fernando Rodríguez. **Mindfulness. La  
atención consciente.** Ed. Kairós

---