

## ? Top 10 libros de meditación: tanto para principiantes como para practicantes avanzados

### 10 libros de meditación aptos para todos



Antes de que internet se hiciera accesible para cualquier persona, encontrar recursos para la meditación era mucho más difícil.

Sin embargo, ahora tiene una gran cantidad de recursos disponibles que van desde los videos, audios y por supuesto, los libros.

Hay mucho por ahí sobre meditación, y he leído una verdadera montaña de libros sobre el tema, así que he recopilado lo que creo que son diez de los mejores libros sobre meditación que hay.

Algunos se refieren a la práctica formal de sentarse en meditación, mientras que otros tratan de meditar con más profundidad sobre aspectos de toda tu vida. Y algunos son simplemente excelentes recursos para alguien que tiene la intención de vivir una vida más meditativa. Todos son recursos increíbles, tanto si eres un meditador en ciernes como un practicante experimentado.

## 1) **El arte de vivir, por Thich Nhat Hanh**



El arte de vivir es el libro perfecto para meditadores principiantes.

En esta breve lectura, el maestro zen Thich Nhat Hanh, analiza (de una manera muy simple) cómo establecer mejor una práctica de meditación en casa. Incluye un montón de prácticas creativas y

sugerencias, que van más allá de simplemente sentarse y hacer meditación.

Le sugeriría este libro a cualquiera que esté comenzando su práctica de meditación y que busque comenzar con algo de una fuente confiable. Es muy fácil de realizar y no tiene un mayor trasfondo.



## 2) **Mente Zen, Mente De Principiante por Shunryu Suzuki**



Mente Zen, Mente De Principiante es un clásico no solo en el espacio de la meditación, ya que la

popularización de Shunryu Suzuki del principio de "mente de principiante" lo ha hecho popular en otros espacios, como los negocios y el arte.

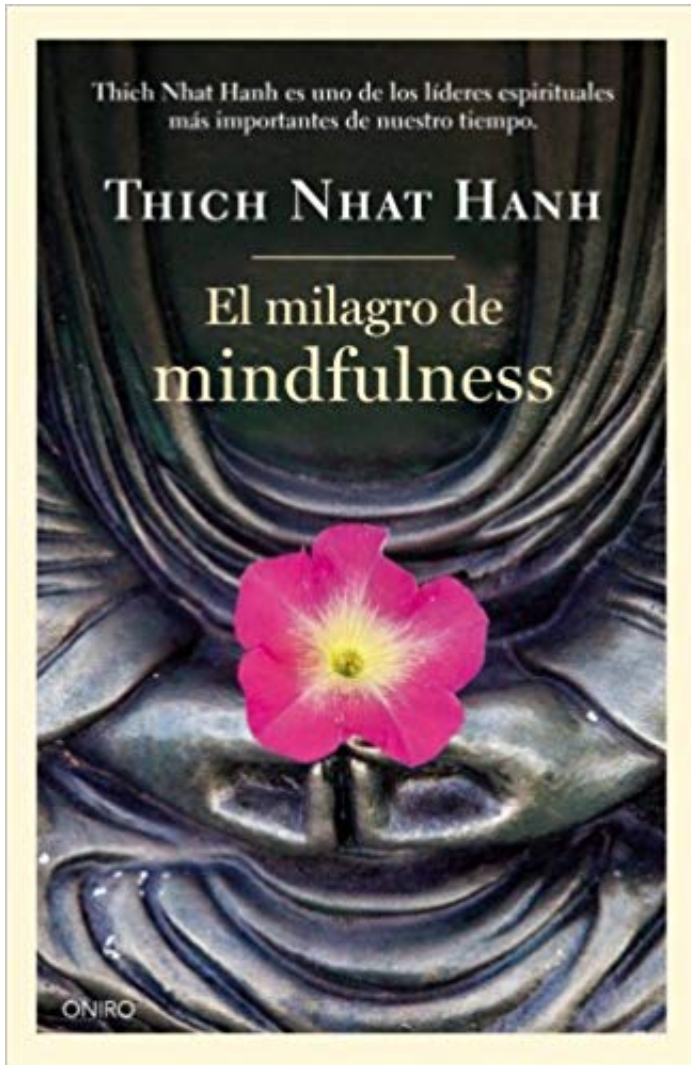
He leído este libro probablemente treinta veces (sin exagerar) y siempre parece que encuentro algo nuevo cada vez que lo leo. Discute la meditación de la manera más íntima, una forma en la que solo un verdadero maestro podría explicar todo.

Este libro es interesante porque es bueno para los principiantes (aunque parte de él pasará por alto tu cabeza), sin embargo, también tiene una cantidad infinita de poca sabiduría para los practicantes experimentados por igual (por lo tanto, lo leo treinta veces).

Como este es uno de mis libros favoritos (meditación o no), lo recomendaría a todos.



### **3) El milagro de mindfulness por Thich Nhat Hanh**



The Miracle of Mindfulness fue el libro que lo empezó todo para mí. Con esto, Thich Nhat Hanh le presentará una práctica que transformará su vida y lo librará de cualquier tipo de ansiedad.

Sin embargo, The Miracle of Mindfulness es más que solo sentimientos y paz interior. Es la introducción clásica a la meditación consciente y hace un gran trabajo para describir lo que significa vivir meditativamente, y como ponerlo en práctica diariamente, debido a que muchas veces leemos un libro pero pocas veces lo ponemos en acción.

Hay pocos libros que sugeriría más que El milagro de la atención plena; y para el aspirante a meditador, esto es para mí una lectura obligada.



Ver en Amazon

#### 4) 10% más feliz por Dan Harris



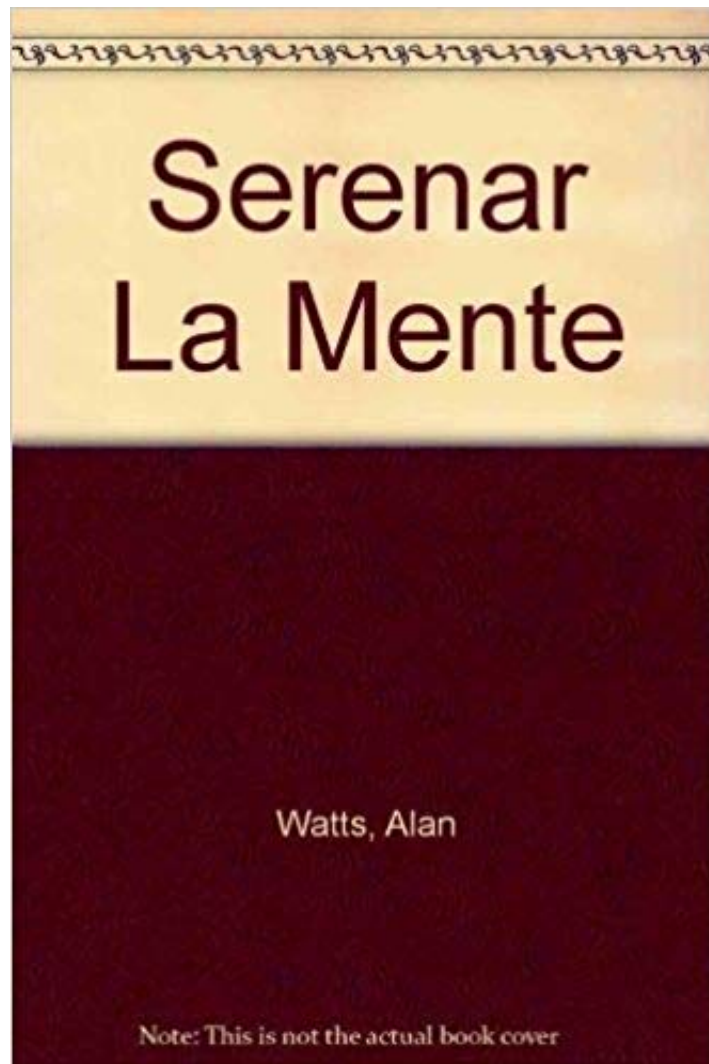
A diferencia de muchos de los libros en esta lista, este está escrito para escépticos puros por alguien que alguna vez fue un escéptico duro (qué ironía): el presentador de ABC News, Dan Harris.

Si sientes que todavía tienes un poco de escepticismo en ti, o lo hiciste en un momento y te sentirías más en casa escuchando a alguien como tú, esta es la lectura perfecta.

Lo que es genial es que una vez que hayas terminado el libro, tiene un podcast que lo acompaña, que es uno de mis favoritos.



## 5) Fuera de tu mente por Alan Watts



Este es un libro único. Uno, porque técnicamente es un audiolibro (hey, puedo doblar las reglas una vez). Dos, porque se trata menos de enseñar la práctica de la meditación y más sobre el manejo de muchas de las cosas que sucederán durante su práctica y para usted como resultado

de una práctica de meditación profunda y constante.

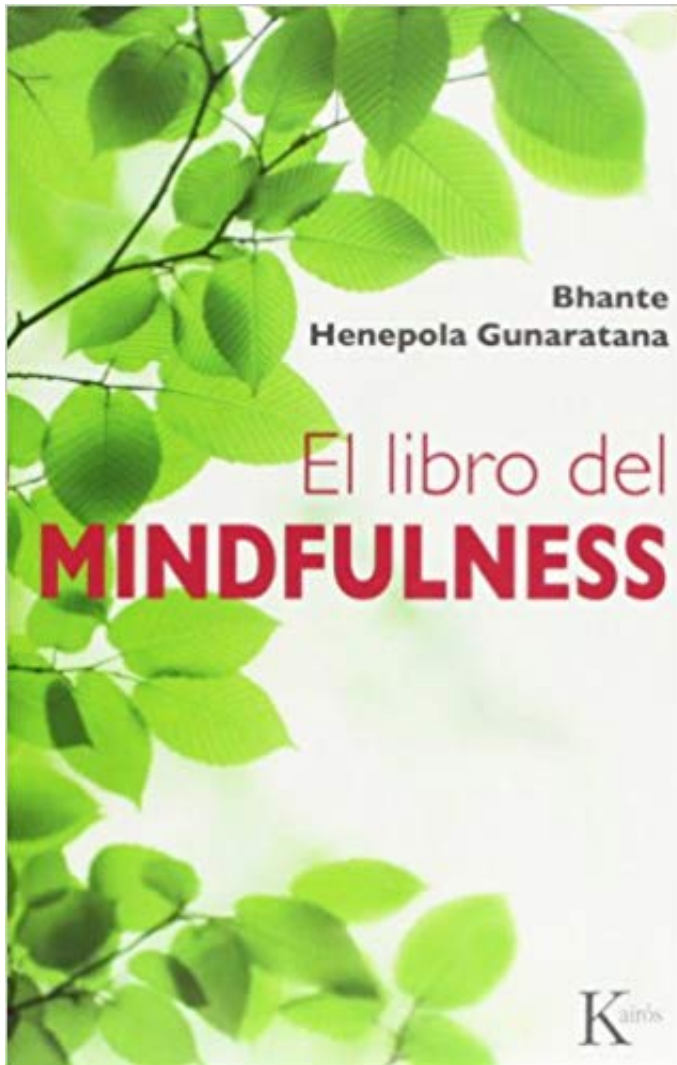
Alan Watts es perfecto para entregar esta información, ya que tiene una manera de explicar las cosas que los desglosan para que sean simples y fáciles de entender.

Si está interesado en sumergirse profundamente en su práctica de meditación y le gustaría aprender un poco sobre los orígenes de la práctica y hacia dónde puede llevarlo (o adónde va), no puede dejar pasar esta clásica colección de audio de Watts.



## **6) El libro del mindfulness por Bhante Henepola Gunaratana**





El libro del mindfulness es una guía única porque rompe el tema de la meditación de una manera que ninguno de los otros libros en esta lista lo hace. Quizás por esta razón, muchos **la consideran la guía de meditación de atención plena por excelencia.**

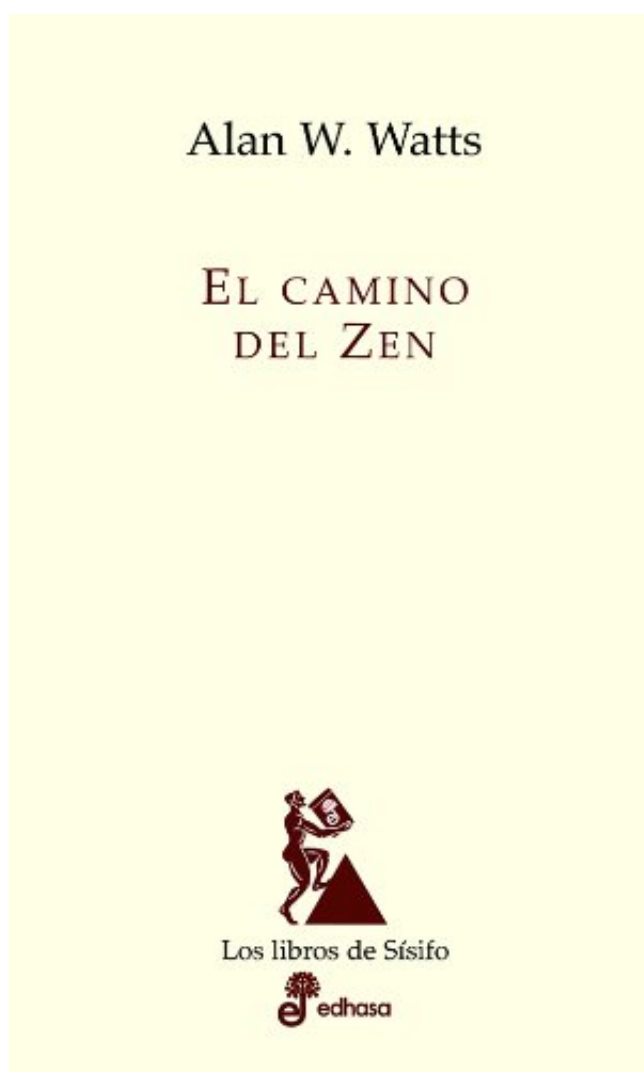
Sin embargo, tengo que ofrecer un consejo: no empieces con eso. Pensarías que un libro con la frase "en un lenguaje sencillo" sería un excelente libro para principiantes, pero en realidad, puede ser un poco complicado de entender si eres nuevo en la práctica de la meditación.

A pesar de esto, sirve como uno de los mejores libros sobre meditación y uno de mis favoritos. Muy recomendable para cualquier persona que quiera tomarse en serio su práctica o que solo quiera más información sobre la forma de meditación que está practicando (si lo que está practicando es la atención plena, como lo es para la mayoría de las personas hoy en día).



Ver en Amazon

## 7) **El Camino del Zen por Alan Watts**



Otra de Watts, esta es la explicación más clara y directa de la profundidad de la práctica de meditación que he encontrado.

Sin embargo, tenga en cuenta que cualquier cosa de Watts está generalmente **un poco avanzada**. Nada loco, solo asegúrate de que has estado meditando durante unos meses y te tomas en serio sacar el máximo provecho de una práctica de meditación a largo plazo. Si encaja

en esa clasificación, obtendrá mucho de este libro.



## 8) **No siempre será así, por Shunryu Suzuki**



Este próximo libro es prácticamente desconocido, a pesar del hecho de que es del mismo autor que uno de los grandes clásicos de la meditación que cubrí anteriormente: Zen Mind, Beginner's Mind.

Sin embargo, a diferencia de Zen Mind, Beginner's Mind, esta no es una carta de amor épica a la meditación y una guía de meditación Zen por excelencia, se trata más de pequeñas ideas para la práctica de la meditación y cómo se aplica a la vida cotidiana. Por esa razón, he encontrado que es el complemento perfecto para Zen Mind, Beginner's Mind.

Se lo recomendaría a cualquiera que haya leído Zen Mind, Beginner's Mind o cualquier otro libro de meditación básica (como muchos en esta lista) y desea profundizar en su práctica.



**9) Mindfulness en la vida cotidiana: Donde quiera que vayas, ahí estás Jon Kabat-Zinn.**



Mindfulness en la vida cotidiana: Donde quiera que vayas, ahí estás, es la guía de meditación "moderna" perfecta del "padre de la atención moderna", Jon Kabat-Zinn.

Como el libro 10% más feliz, este libro es perfecto para cualquier persona que esté un poco apagada por el lenguaje más pesado de la temática budista o cualquier cosa con una perspectiva "espiritual". De ninguna manera es superficial, ya que Kabat-Zinn es un meditador profundo en sí mismo, pero es más acogedor para un recién llegado que podría sentirse desilusionado por esos temas.

Si desea una guía directa que no solo le enseñe a meditar, sino que le enseñe de manera clara y sencilla por qué es importante en su sentido fundamental, entonces este es el libro perfecto para usted.



Ver en Amazon

## 10) **Meditación en la acción por Chogyam Trungpa**



Escrito por el difunto maestro budista tibetano Chogyam Trungpa, *Meditación en la acción* profundiza en la práctica de la meditación de una manera interesante que la hace destacar del resto de los libros de esta lista.

Trungpa era una figura muy interesante y de alguna manera controvertida mientras estaba vivo. Sin embargo, la profundidad de su sabiduría y conocimiento sobre la práctica de la meditación es

sin lugar a dudas; y su perspectiva un tanto única e intensa sirve como una buena dimensión adicional a los otros libros en esta lista que cualquier aspirante o meditador experimentado consideraría valioso.

Estas son todas las obras maestras, por lo que cualquiera de los libros con los que decida ir debe saber que estará en buenas manos. Decide cuál te parece más atractivo y simplemente salta.

Hay mucho en la práctica de la meditación, así que disfruta de la sabiduría de estos maravillosos autores y deja que te ayuden a llevar tu práctica de meditación a un nuevo nivel.

