

Contenido

Capítulo 1 Meditación	1
Recomendaciones para meditar	4
Tipos de meditación	4
<i>Meditación a través de la respiración</i>	4
<i>Meditación con mantras</i>	5
<i>Meditación acompañada de visualización</i>	7
<i>Meditación basada en la concentración</i>	8
<i>Meditación a través de la observación</i>	9
<i>Meditación centrada en el corazón</i>	10
Aspectos de la meditación	11
<i>Equilibrio en la meditación</i>	12
<i>Purificar la mente</i>	12
<i>Dualidad-Unidad</i>	13
Capítulo 2 Bendición	17
Aspectos de la bendición	20
<i>Del caos al orden</i>	21
Capítulo 3 Oración	23
Aspectos de la oración	27
<i>Fe</i>	27
<i>Purificación</i>	28
<i>Agradecer</i>	28
<i>Devoción</i>	29

<i>Gracia</i>	30
<i>Milagros</i>	30
Capítulo 4 Integración en la vida cotidiana . . .	33
El individuo	34
<i>Poder personal</i>	34
<i>Humildad, ego, ser, alegría</i>	35
<i>Aprendizaje personal</i>	36
<i>Bodichita</i>	37
<i>Certeza</i>	38
<i>Ser canal de luz</i>	38
<i>La palabra</i>	39
<i>El inconsciente</i>	40
<i>La muerte</i>	42
La mente	43
<i>El estado de paz</i>	43
<i>Puertas dimensionales</i>	44
<i>Mente reactiva o mente proactiva</i>	45
<i>Cambio de visión</i>	46
El cuerpo	47
<i>Equilibrio Mente-Cuerpo</i>	47
<i>Disolver el ego</i>	48
<i>Reconstruir las vasijas</i>	50
<i>La unión de las partes</i>	51
<i>Las emociones destructivas vs. las emociones creativas</i>	52
<i>Soltar</i>	54
<i>Tirar los filtros</i>	57
<i>Perdón</i>	57
Relaciones	59

<i>Libertad en las relaciones</i>	59
<i>Proceso personal</i>	60
<i>Lazos que atan</i>	62
<i>Soltar las cadenas</i>	63
<i>Transformación</i>	63
<i>Respeto</i>	64
<i>Desapego</i>	65
El camino	66
<i>El camino medio</i>	66
<i>El camino de regreso</i>	67
<i>Paciencia</i>	69
El aquí y ahora	70
<i>Presencia</i>	70
<i>Apertura</i>	71
Transformar al mundo	71
<i>Responsabilidad</i>	71
<i>Purificación de karma</i>	73
<i>En tiempo de crisis</i>	74
<i>Hacer con H</i>	75
<i>El cambio es ahora</i>	76
Energía	77
<i>La Shakti o la energía primordial</i>	77
<i>Chakras</i>	78
<i>La energía sexual</i>	83
<i>Los elementos</i>	84
<i>Las cualidades iluminadas del zodiaco</i>	85
Ser feliz	86

Capítulo 5 Una vía: La Cabalá.	89
Creación	90
Los vasos	93
El árbol de la vida	95
Las esferas	96
Conexión con el árbol de la vida	100
Anexo 1	101
Los diferentes cuerpos	101

Plataforma de contenidos interactivos

Para tener acceso al material de la plataforma de contenidos interactivos del libro: *Mente alerta vida sana*, 1a. edición, siga los siguientes pasos:

1. Ir a la página: <http://libroweb.alfaomega.com.mx>
2. Ir a la sección Catálogo y seleccionar la imagen de la portada del libro, al dar doble clic sobre ella, tendrá acceso al material descargable.

NOTA: Se recomienda respaldar los archivos descargados de la página web en un soporte físico.