Bibliografia Básica sobre Meditación

**Prácticas de meditación-mindfulness:**

BATCHELOR, Martine (2003). *Meditar para vivir.* Madrid. Ed. Gaia

GARTH, Maureen (2000): *El espacio interior. Meditaciones para todas las edades, de 9 a 99 años.* Ed. Oniro.

GOLDSTEIN, J. KORNFIELD, J. (2007): *Vipassana. El camino para la meditación interior.* Barcelona, Ed. Kairós

JOHNSON, Will (2009): *La postura de meditación. Manual práctico para meditadores de todas las tradiciones.* Ed. Herder.

KABAT-ZINN, J. (2009). *Mindfulness en la vida cotidiana. Donde quiera que vayas ahí estás*. Barcelona, Paidós.

\*SIMÓN, V. (2011) *Aprender a practicar mindfulness.* Sello Editorial.

\*TEASDALE, J. WILLIAMS, M., SEGAL, Z.(2014). *El camino del mindfulness. Un plan de 8 semanas para liberarse de la depresión y el estrés emocional.* Ed Paidós. (Libro de trabajo fundamental que utilizaremos en el programa MBCT)

WALLACE, B. Allan (2006): *El poder de la meditación para alcanzar el equilibrio.* Ed. Oniro.

WILLIAMS, J.M., SEGAL, Z., KABAT-ZINN, J. (2007): *Vencer la depresión. Descubre el poder de las prácticas del mindfulness.* Barcelona, Ed. Paidós.

**Enseñanzas de Psicología Budista - Dharma:**

Ayya Khema, (2007). *Siendo nadie, yendo a ninguna parte*. Ed. Indigo.

BATCHELOR, Stephen (1996). *Budismo sin creencias. Guía contemporánea para despertar*. Madrid. Ed. Gaia.

Pema Chödron (2004) *Los lugares que te asustan.* Oniro Ediciones.

Pema Chödron (1994) *Comienza Donde Estás. Guía para vivir compasivamente.* Gaia Ediciones.

Pema Chödron (1996): *Cuando Todo Se Derrumba. Palabras sabias para momentos difíciles.* Gaia Ediciones.

\*KORNFIELD, J. (2008): *La sabiduría del corazón. Una guía a las enseñanzas universales de la psicología budista.* Ed. La Liebre de Marzo.