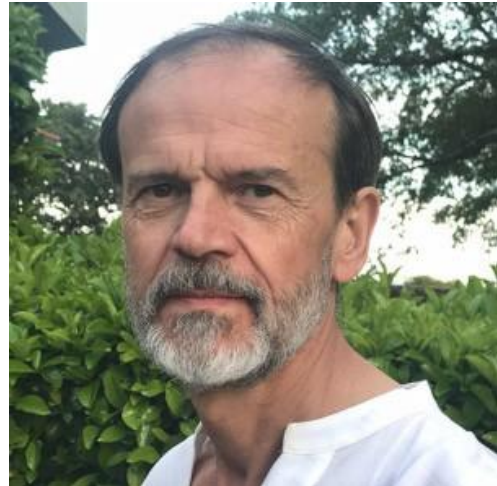


Juan Manzanera

Juan Manzanera (Valencia, 1957): Comencé mi proceso espiritual en el colegio católico al que asistí de niño. Empecé a tener mis primeras experiencias de meditación después de recibir la Comunión en Misa. También allí tuve acceso a las primeras enseñanzas sobre la empatía y el amor a los demás.



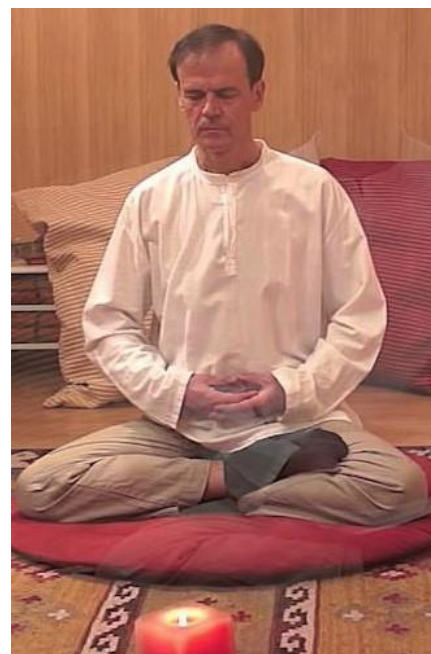
Más tarde en la juventud conocí el budismo tibetano de la mano de los venerables, **Lama Thubten Yeshe** y **Lama Zopa Rinpoché**. Me ordené monje budista con **S. S. el Dalai Lama** y viví en un monasterio durante doce años.

En el budismo aprendí a conocer la mente y adquirí una visión más amplia y profunda de lo que somos y hacia dónde vamos. También tuve la fortuna de profundizar en las enseñanzas sobre compasión.

He estudiado psicología occidental. Me licencié como psicólogo en la universidad e hice diversas formaciones académicas. Soy Licenciado en Psicología Clínica (colegiado en Madrid, M-20401), diplomado en Psicoterapia Gestalt (AETG). Estoy formado en Psicoterapia Integrativa con **Claudio Naranjo** (programa SAT). Tengo formación en EMDR. Además tengo un Master en Terapia Breve Estratégica y formación en Terapia de Aceptación y Compromiso.

Concibo que la práctica fundamental del camino espiritual se resume en el desarrollo e integración de sabiduría y compasión; entendiendo como sabiduría la lucidez que trasciende el mundo creado por la mente y por compasión el compromiso de contribuir a aliviar el dolor del mundo.

Llevo impartiendo cursos de meditación más de 30 años y he creado la **Escuela de**



Meditación en Madrid. La Escuela fue creada con el fin de dar a conocer la filosofía y práctica de la meditación. Se enfoca la meditación como una forma de terapia personal que conduce al desarrollo de una mayor conciencia. Los elementos claves del trabajo son el desarrollo de la atención hacia aspectos cruciales de la vida, el conocimiento interior a través de la experiencia del vacío y el desarrollo de la bondad incondicional. El método emplea fundamentalmente técnicas de meditación de la tradición budista.

Soy autor de los libros: *El placer de meditar*, *La mirada del maestro*, *Meditación: la felicidad callada* (Ed. Dharma), *El hallazgo de la serenidad* (Ed. Martínez Roca).

Recursos

Recursos en Nodualidad.info:

- [Libros en español](#)

Recursos externos:

Publicaciones:

- [La Mirada del Maestro](#) (Amazon)
- [La Mirada del Maestro](#) (Ed.Dharma)
- [El placer de meditar](#) (Amazon)
- [El placer de meditar](#) (Ed. Dharma)
- [Meditación - La felicidad callada](#) (Amazon)
- [Meditación - La felicidad callada](#) (Ed. Dharma)
- [El hallazgo de la serenidad](#) ([escuelademeditacion.com](#))

[Libros en Alfaomega.](#)

[Libros en Escuela de Meditación.](#)

Artículos y Entrevistas:

[Meditar: Vivir lo que somos](#) ([gaia.com](#))

["Y Osel me preguntó: 'Tú, Juan, ¿cuánto me quieres?'"](#) ([lavanguardia.com](#))

[Entrevista con Juan Manzanera](#) ([foroespiritual.org](#))

[Entrevista a Juan Manzanera / Versión PDF](#) ([verdemente.com](#))

[Entrevista con Juan Manzanera: «Meditar es una herramienta para dejar de sufrir»](#) ([yogaenred.com](#))

Otros recursos, vídeos:

[Serie: El placer de meditar \(7 episodios\)](#) ([gaia.com](#)) [Ejercicio de meditación "En Compasión"](#) ([insighttimer.com](#))

[Juan Manzanera, maestro de meditación: Todo es vacuidad y lucidez](#) ([EcocentroTV](#))

[Entrevistas Inspiradoras: Juan Manzanera 1](#) ([Yoga enRed](#))

Entrevistas Inspiradoras: Juan Manzanera 2 (*Yoga enRed*)

Entrevistas Inspiradoras: Juan Manzanera 3 (*Yoga enRed*)

Meditación del amor por Juan Manzanera (*Somos Gaia*)

Atención consciente - Juan Manzanera (*Somos Gaia*) Meditación de la compasión - Juan Manzanera (*Somos Gaia*)

Apple Podcasts: Meditación con Juan Manzanera

Webs y redes sociales:

Web: [Juan Manzanera - Escuela de Meditación, Blog](#)

Facebook: [Meditación Juan Manzanera](#)

Twitter: [Juan Manzanera](#)

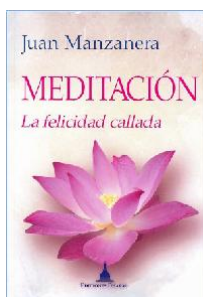
Libros en español



EL PLACER DE MEDITAR

Ediciones Dharma (2022)

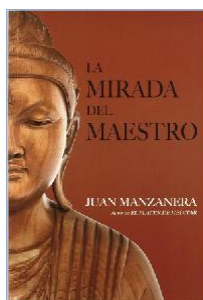
Somos muchos más de los que pensamos y meditar es una manera de vivir que nos acerca a descubrirlo. El placer de meditar nos enseña a vivir con más atención. La fe en uno mismo, el privilegio de amar, la insatisfacción del deseo, las relaciones difíciles y la impaciencia cotidiana, nos recuerdan que la felicidad está ya en nuestro interior y sólo necesitamos des hacernos de los estados mentales que nos impiden reconocer- la.. / [más](#)



MEDITACIÓN - LA FELICIDAD CALLADA

Ediciones Dharma (2017)

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... / [más](#)



LA MIRADA DEL MAESTRO

Ediciones Dharma (2010)

Mi maestro repetía que el ser humano tiene un potencial infinito y que la felicidad que todos buscamos se alcanza desarrollándolo. Decía que conforme vamos adquiriendo más capacidades, amor y sabiduría, más felicidad hay en nuestra vida. Cuando una persona llega a desarrollarse plenamente vive llena de gozo y bienaventuranza. Solía decir también que todo está en la mente y que tanto la confusión como la paz... / [más](#)