



GRUPO DE PRÁCTICAS DE MINDFULNESS

Jueves de 19:00 h a 20:30 h, sesiones quincenales

Formato de la sesión

- 1.- Acomodarse lo más en silencio posible antes de las 19h
- 2.- Comentarios sobre la práctica o lectura recomendada 15 minutos
- 3.- **Inicio del silencio** con la práctica formal con instrucciones 25 minutos
- 4.- Descanso opcional para levantarte, hacer estiramientos 5 minutos.
- 5.- Práctica formal sin instrucciones con metta final **y fin del silencio** 25 minutos
- 6.- Preguntas y respuestas y comentarios sobre la práctica 15 minutos

Temario de las prácticas

1. El trabajo corporal: la influencia la posición en la atención y la concentración
2. Las opciones de atención a un objeto: la respiración, el movimiento, el cuerpo etc...
3. Opciones de mejora de la atención centrada. Contar, palabras, movimientos, energías.
4. La observación de los distintos planos de la atención. La visión de la práctica Zen.
5. El camino desde la meditación de concentración hasta la meditación abierta.
6. Las posibilidades de la atención al cuerpo en distintas tradiciones del Vipassana y el Zen.
7. La atención a las sensaciones del cuerpo y su función profunda para deshacer nudos.
8. La observación de pensamientos, emociones. Una metodología sobre cómo hacerla
9. La gestión de los cinco sentidos durante la práctica de la meditación.
10. La observación profunda de los contenidos mentales y su función durante la práctica.
11. La exploración del funcionamiento de la mente. Conciencia normal, meditativa y pura.
12. La observación de la conciencia pura más allá del pensamiento y lo conceptual.
13. La meditación Zen y la meditación Vipassana: distintos enfoques mismo objetivo.
14. La meditación de los cuatro inconmensurables dar y recibir: Tonglen.
15. La meditación de los cuatro inconmensurables de amor: Metta Bhavana
16. La meditación de los cuatro inconmensurables del gozo: La alegría empática.
17. La meditación final de los cuatro inconmensurables: La ecuanimidad.

