

Grupo de Meditación

Òscar Carrera

Instructor de Mindfulness por el IEM y la U. de Brown



Meditación trascendental

1. Tener la postura como un ancla
2. Consciencia de la respiración, sólo observando
3. Atención sostenida acompañada de palabras
 - Entra/Sale
 - Atento/Dejo ir
 - Amor/Paz
 - Un/dos
 - Dentro/fuera
4. Aire hacia la coronilla al inhalar y hacia el vientre al exhalar
5. Soltar las palabras

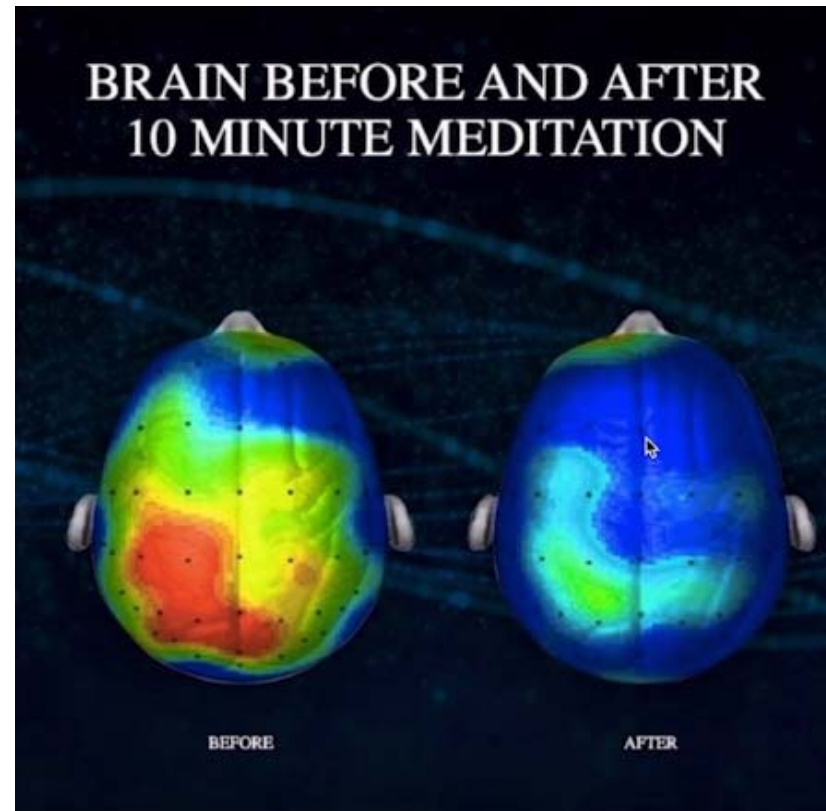


Durante la práctica

1. Ir haciendo un control de calidad sobre la postura
2. Ir renovando el compromiso de sostener la atención en la respiración cuando uno nota que se hace tenue.
3. Cuando notes que las palabras se desvanecen y un pensamiento quiere aparecer para sustituirlas, vuelve a pronunciarlas mentalmente para que actúen y el pensamiento se disuelva.



La meditació



Qué se mueve en el cerebro al respirar conscientemente

