

Grupo de Meditación

Òscar Carrera

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



La evolución del ego

- Nacimiento El inicio de la separación
- Infancia Afianzando el “yo”. Soy el centro.
- Adolescencia Consolidando el “yo”. Dejadme en paz
- Edad adulta “yo”, “lo mío” y el resto: El director
- Muerte La disolución con el todo



La expresión del ego

- ¿Cómo relacionarse con el personaje?
- ¿Cómo reconocer el ego? ¿Qué hacer con él?
- ¿Hay que erradicar el ego?
- ¿Qué es la tiranía del ego?
- Y... ¿El ego espiritual?



Meditación: disolviendo el ego

Vamos a observar nuestra:

1. Determinación
2. Estabilidad
3. Apertura
4. Flexibilidad
5. Realización

Vamos a darle un descanso al ego, que también se lo merece...

¿Estoy viviendo mi camino de vida? ¿Si ahora muriera, tendría resentimiento? ¿Quién soy yo?



