

Como organizar a prática durante a semana de 19 a 25 de agosto

Veja as explicações detalhadas de cada prática no material de apoio que está disponível.

- Inclua em cada sessão de meditação todas as quatro etapas: a preparação – a postura do corpo e acalmar a mente; a motivação – encontrar sua motivação sincera e pessoal; a prática da meditação em si; e a dedicação.
- Pratique a Meditação de Purificação com Luz pelo menos três vezes durante a semana.
- Use a Meditação de Transformar o Negativo em Positivo durante a semana quando precisar.

Ao final de cada dia, reflita sobre as suas ações de corpo, palavra e mente do dia e observe se as ações foram positivas ou negativas. Quando você se lembrar de ações negativas, use a meditação Transformando Experiências Negativas em Positivas para reviver a experiência e depois se imaginar respondendo de modo positivo, em vez de negativo, às dificuldades enfrentadas.

Quarta-feira 19/08, sexta-feira 21/08 e domingo 23/08:

(Tempo total por volta de 15 minutos)

Inicie sua prática encontrando uma postura confortável para seu corpo a partir dos pontos explicados no material de apoio.

Realize a Meditação com foco na respiração, por exemplo, utilizando como foco as sensações do ar entrando e saindo pelas narinas.

Quando sentir que está um pouco mais atento e concentrado, faça a prática de Escanear o corpo.

Quinta-feira 20/08, sábado 22/08 e segunda-feira 24/08:

(Tempo total por volta de 15 minutos)

Inicie sua prática encontrando uma postura confortável para seu corpo a partir dos pontos explicados no material de apoio.

Realize a Meditação dos Nove Ciclos de Respirações. Faça a prática de Atenção básica e quando a mente estiver um pouco mais estável, praticar a Meditação da Mente Semelhante ao Céu.

Terça-feira 25/08:

(Tempo total por volta de 7 a 10 minutos)

Inicie sua prática encontrando uma postura confortável para seu corpo a partir dos pontos explicados no material de apoio.

Realize a Meditação com foco na respiração, por exemplo, utilizando como foco as sensações do ar entrando e saindo pelas narinas.

Boa prática e boa semana!

Ilana

Curso Aprendendo a Meditar com Ilana Gorban – Centro Shiwa Lha