

Como organizar a prática durante a semana de 25 de agosto a 1 de setembro

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

- Nesta semana, inclua em cada sessão de meditação as seguintes 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; uma breve reflexão sobre os benefícios da prática da meditação na sua experiência e, por fim, a dedicação.
- Pratique a Meditação no Corpo de Luz pelo menos três vezes durante a semana.
- Use a Meditação de Transformar o Negativo em Positivo durante a semana quando considerar necessário.

Quarta-feira 26/08, sexta-feira 28/08 e domingo 30/08:

(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 27/08, sábado 29/08 e segunda-feira 31/08:

(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, pratique a Meditação da Mente Semelhante ao Céu.

Terça-feira 01/09:

(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