

Instrucciones y Consejos para la practica de Mindfulness

1. Cuerpo, postura firme, estable y relajada.
2. Mente despierta y relajada, no expectante ni distraída.
3. Lleva la atención al cuerpo y postura
4. Lleva la atención a la respiración
5. Cuando la atención esté establecida y enfocada, llévala figurativamente frente a ti
6. Con Cada inspiración aumenta la atención, con cada expiración relájate, suelta y permite que la atención plena se expanda
7. Espera, atento con calma y confianza
8. Meditar es prestar atención plena, experimentar y comprender (saber con claridad) todo evento que ocurra (objeto de meditación) sin apego ni identificación. No es experimentar algo bueno que has leído, te han explicado o deseas
9. No estás tratando de cambiar la experiencia o experimentar lo que tú (tu mente) quieres que suceda. Estás tratando de saber y comprender (ver con claridad) lo que está sucediendo tal como es.
10. Tienes que aceptar y ver tanto las experiencias buenas (agradable) como las malas (desagradable) sin apego ni rechazo
11. No te sientas molesto por la mente pensante. No estás practicando para evitar el pensamiento, sino para detectar y reconocer atentamente el pensamiento cuando surge.
12. El objeto de atención no es realmente importante: la atención plena que ES consciente tiene una importancia real. Si la observación se realiza con la actitud correcta, cualquier objeto es el objeto correcto.

13. Solo presta atención al momento presente. No te pierdas en pensamientos sobre el pasado. No te dejes llevar por pensamientos sobre el futuro.

14. El Agradecimiento, la Aceptación y el Amor deben formar parte de Ti.

José Luís Molinuevo