

GUÍA DEL CURSO

Como aplicar el curso

Antes de empezar el curso descarga los materiales correspondientes a la sección “antes de empezar” o prepáralos para leerlos en línea.

- **Lee el descargo de responsabilidad y esta guía**

Hay 3 secciones principales:

1. Materiales teóricos (pdf)
2. Materiales prácticos (audio)
3. Registros (pdf)

Teoría

La teoría es un apoyo importante para saber qué estamos practicando y como practicar adecuadamente. Para cada semana, encontraras diferentes archivos en pdf, con el contenido necesario para seguir el curso.

Dedica un tiempo a entender la teoría de cada semana antes de realizar las prácticas correspondientes. Ésta contiene en muchos casos aspectos prácticos que facilitan y motivan la práctica.

En el temario podrás encontrar algunos conceptos resaltados en un cuadrado, enfatizando conceptos clave.

Los audios (mp3)

Los audios dan instrucciones prácticas de como realizar la práctica diaria de meditación. Antes de sentarte a practicar, lee los conceptos teóricos y las indicaciones prácticas correspondientes a la semana.

Se pueden usar los audios para meditar siempre que sea necesario, pero cuando consideres que no los necesitas, deja de usarlos (se recomienda repasarlos de vez en cuando cada cierto tiempo).

Para poner los audios de meditación, primero mira que meditación corresponde a la semana, y descárgala de la sección de “materiales prácticos”.

Los registros

Los registros son materiales útiles para motivar la práctica, y subrayar la relación entre pensamientos, emociones y sensaciones corporales.

Además, son útiles para mirar en retrospectiva nuestros avances y poder generalizar la práctica a la vida cotidiana.

No hace falta que imprimas los registros. Mi recomendación es que consigas un cuaderno y vayas anotando lo que se indica en los registros a modo de diario.

Hay dos tipos de registro, el de la meditación formal, y el de la práctica informal:

- Rellena cada día el hueco de ambos registros que corresponda con el día de la semana en el que te encuentres. Rellena la fecha, la hora el hueco de los pensamientos/estado emocional/reflexiones y en el caso del registro de la práctica cotidiana, anota la práctica cotidiana que has llevado a cabo ese día. Por ejemplo, caminar consciente.
- En los registros de la práctica formal, puedes también escribir tus reflexiones sobre la práctica del amor compasivo.

En la segunda página del registro de la práctica cotidiana, tienes anotadas las tareas con respecto a dicha práctica para la semana.

Los registros son útiles sobre todo durante las 8 semanas que dura el curso, pero una vez acabado el mismo, puedes seguir con ellos hasta que sientas que has asentado la rutina a tu día a día, o puedes simplificarlos y anotar las cuestiones a modo de diario que sean relevantes para ti.

Te doy la Bienvenida, y espero que este curso sea de utilidad para ti.

Sinceramente,

Gaizka.



This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License. To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/> or send a letter to Creative Commons, PO Box 1866, Mountain View, CA 94042, USA.