

Anotações - Curso de meditação na USP - 05/08/2019

A ciência da meditação (livro)

Menos oxigênio

Menos batimentos cardíacos

Wallace (estudo) Alterações fisiológicas no cérebro

Cérebro diferente para meditadores.

8 semanas de prática de 40 min. diária

"Musculação" do cérebro

Quem medita o cérebro atrofia menos.

Outros sistemas também são beneficiados.

Caminho profundo

Nível 1 - monges e yogis

Nível 2 - vive a vida normal, mas uma linhagem.

Caminho amplo

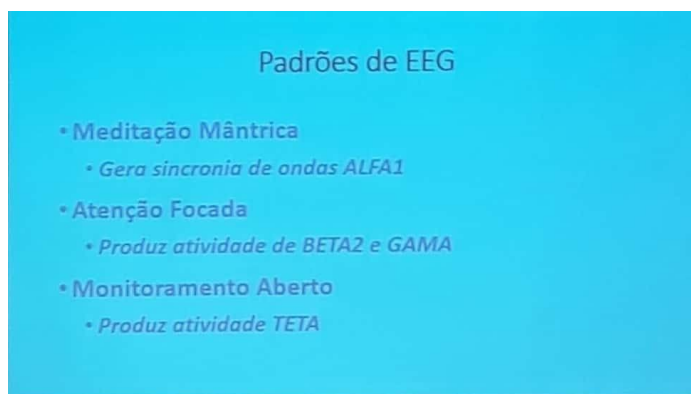
Nível 3 (sem espiritualidade)

Mindfulness, transcendental

Nível 4 modismos

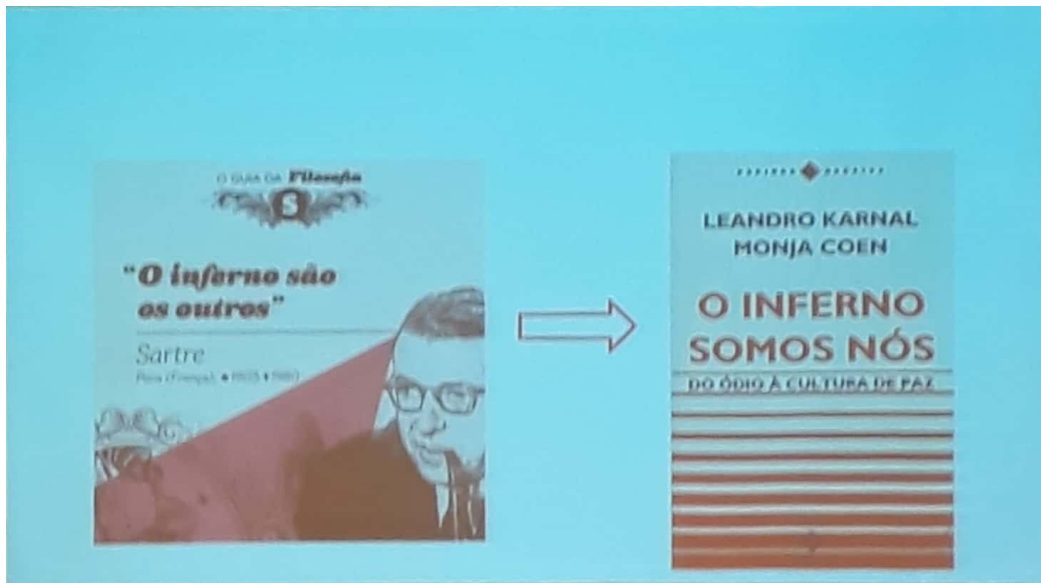
Mindfulness at your risk

App



Pranayama regulariza toda bioquímica do corpo. Você melhora um pouco de qualquer doença.

Deveria ser uma prática médica regular.



Meditação não é uma técnica é um estado de consciência.

Meditar = Testemunhar

Não interferir.

Treinar virtudes.

- Desapego: abrir mão do controle, de interferir, transcender apego e aversão.
- Aceitação
- Não julgamento
- Confiança

Pára de respirar, transcende a dualidade.

Abrir mão do sofrimento.

Este resumo foi feito para meus estudos pessoais sem rigor acadêmico ou científico.
Espero que lhe seja útil.

Fernando Salvio

<http://fernandosalvio.com.br>