

Vive Zen

“¿Visítas con regularidad a tu propio Ser?” Rumi

CONCIENCIA PLENA PARA MOMENTOS DE CRISIS

Sesión 1 - PAUSA

La pausa es la llave de entrada a la Conciencia Plena al Presente.

Luego de practicar tu meditación de esta semana, lleva a tu vida normal el hábito de hacer pausas cada día.

Puedes intentarlo donde sea. Por ejemplo cuando estés en la ducha, repentinamente date la orden **¡Pausa!** Y detente por unos segundos.

Explora qué está sucediendo en este momento en tu cuerpo, en tus emociones, en tus pensamientos, o en tu entorno y cuando lo hayas hecho retoma de nuevo lo que estabas haciendo.

Si tanto sólo te haces presente de súbito, tu energía completa cambia.

Incluso si es un instante nada más, sentirás que se produce algo en tí...te habrás conectado conscientemente con tu presente.