



CONSCIENCIA PLENA

POR:

Alicia Lizcano

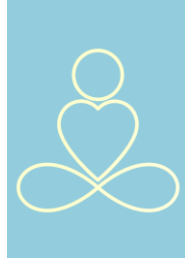


ALQUIMIA
del **CIELO**



Meditación





CONSCIENCIA PLENA

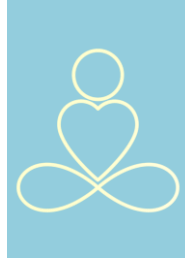
La meditación es una experiencia de encuentro contigo mismo, de descubrimiento con tu Universo interior. Hay diferentes técnicas para hacerlo, pero tal como me decían los ángeles, “menos técnica, más intuición” y es allí a partir de la conexión que sienta tu alma con alguna(s) de las formas que se plantean, encontrarás la respuesta.

En mi experiencia no hay formas correctas o incorrectas de hacerlo, simplemente la invitación es a hacerlo con consciencia comprendiendo que esta práctica habitual te llevará a la conexión con tus propias respuestas y de allí podrás ver más claramente tu camino, tus próximos pasos.

Puedes hacer que la meditación se convierta en una práctica de 24 horas, 7 días a la semana, es decir una práctica diaria, y esto lo logras haciendo consciencia y presencia en este momento que estás viviendo. No existe el pasado, tampoco el futuro, solo lo que estás viviendo en este momento mientras lees estas líneas. Y como muchas de las cosas que hacemos, se va convirtiendo en una rutina en tu vida el estar atento a lo que experimentas: tu cuerpo, tus emociones, tu entorno, tu espacio.

Para empezar esa conexión con el presente puedes hacer uso de una herramienta que va contigo y tienes “a la mano” y esa es la respiración. Otra es centrarte en los latidos de tu corazón.





CONSCIENCIA PLENA

Cuando experimentas la dinámica de tu cuerpo cambias el foco de atención de lo externo a lo interno. La conexión con tu cuerpo siempre te traerá en conexión con el momento presente, ya que es el vehículo que tenemos para experimentarnos en este planeta tierra y que mejor que conocerlo, honrarlo y agradecerle por todos los procesos que hace a diario sin que nosotros a nivel consciente se lo solicitemos.

Como ves tienes muchas formas de meditar y solo es necesario tu compromiso contigo mismo y disposición para que no lo sientas como algo forzado o que se “debe” hacer porque todo el mundo lo hace o porque es la moda, sino por darte la oportunidad de experimentar todos los beneficios que puede traer a tu vida.

¡Adelante alma valiente que todo está dado para tu mayor bienestar!

Con amor,

Alicia Lizcano





CONSCIENCIA PLENA

BITÁCORA DE EXPERIENCIAS

