

QUE JUSTIFICA ESTA PRACTICA

Te estarás preguntando por qué hacer este tipo de practica, y las respuestas son variadas, pueda ser que quieras eliminar tu estrés, en este primer segmento nos dedicaremos a esto, o pudiera ser que quieras respuestas al por que de nuestra experiencia de vida, o como sentirte mas pleno, también hablaremos de esto mas adelante.

Estres - Expansión de la conciencia

EXPANSION DE LA CONCIENCIA

Por otro lado, si tu búsqueda es mas espiritual estamos seguros que alguna vez te has preguntado ¿quién soy?, ¿por qué estoy aquí?, ¿cuál es el significado de la vida?, ¿cuál es mi propósito?, todos nos hacemos estas preguntas en algún momento en nuestras vidas, la curiosidad y el deseo de saber son totalmente naturales, aun cuando éramos unos niños nos preguntábamos quiénes somos y por qué estamos aquí, sentimos un profundo deseo de saber la verdad que todos llevamos dentro de nosotros; el deseo de saber quienes somos, por que estamos aquí y por que vivimos, y la importancia que le das a estas preguntas, influyen en las decisiones que tomas en tu vida, decisiones que eventualmente te llevarán a descubrir a tu verdadero ser;

No importa de dónde seas, qué edad tengas, qué tipo de cultura o educación hayas recibido, hay una experiencia que nunca cambia; la verdad eterna de quiénes somos, esta verdad es constante para cada uno de nosotros, nunca cambia, es una experiencia humana, sin influencia de edad, sexo, religión o fronteras. Esta experiencia es conocida con distintos nombres dependiendo de dónde hemos crecido, pero la experiencia es universal. Algunas de estos nombres son: samadi, el trascendente, el vacío, tao, la paz que va más allá del entendimiento, algunos lo llaman el bien, Ser, unión con Dios o conciencia. Si quieres una vida mas feliz y sin estrés, o expandir tu conciencia al grado mas alto de iluminación, de la manera que lo llames no importa, lo realmente importante es que vuelvas a contactar ese espacio interno de bienestar, quietud y tranquilidad, pues es imposible describir adecuadamente la experiencia utilizando palabras.

Hagamos un ejercicio,

Responde estas preguntas