

# Formación “Meditar para sanar”

## Una pausa

**akamimar**

ESCUELA DE YOGA  
& VIDA CONSCIENTE

## Parar para volver a lo simple

Es necesario parar. Parar para mirarnos aquí y ahora. También, parar para mirar atrás. Aunque llevamos poquito recorrido, ya hay mucha información y a veces se nos acumula en la cabeza y perdemos la perspectiva de lo esencial.

Por eso, la propuesta durante esta semana es que pares. Simplemente. Para. Para todo lo que puedas. Esta es la "tarea". Para y quédate contigo, presente en la respiración.

Realmente, en esto se resume prácticamente la meditación: **para, siéntate contigo, observa de manera consciente la respiración, ábrete a todo lo que aparece, acógelo amorosamente, ríndete a lo que ahora hay y eres. Una pausa amable, sencilla y consciente.**

Te diría que no cogieras ningún tema, ningún audio... que lo dejases reposar mientras "pausas". Mejor dicho: que te dejes reposar en una pausa. Y que ese tiempo que dedicas a leer, escribir, escuchar los audios... simplemente, te quedases en quietud, consciente de la respiración y el sentir. Todas las veces que puedas; todo el tiempo que puedas. Y a ver qué pasa. Puedes hacerlo en meditación. O no. Indaga. Juega. Prueba. **Experimenta la Pausa.**

Sé que es posible que lleves retraso con los temas, el cuaderno de viaje, algún audio... Que quieras aprovechar "que no hay tema" para ponerte al día. Hazlo si lo necesitas. Tú sabes mejor que nadie qué necesitas, qué te puede ayudar en este momento. Todo va a estar bien si lo haces desde un lugar consciente, desde una escucha sincera. Si nos damos cuenta de cuál es la motivación real para hacer lo que hacemos. Todo suma a nuestro proceso; todo es un pasito en el camino. Además, **siempre hay tiempo para una pausa.**

Una pausa tumbada en la cama antes de dejarnos llevar por el sueño. Una pausa en el semáforo en rojo. Una pausa de pie en la cocina mientras se calienta la cena. Una pausa mientras bajas en el ascensor. Una pausa en los segundos que tardas en llevarte el café a la boca y tragarlo. Una pausa mientras el agua cae en la ducha quitándote el champú del pelo.

**Una pausa puede ser, simplemente, un ciclo de respiración** (inspiración, retención, espiración, retención). Paras, cierras los ojos y te abres al sentir mientras se produce. Y luego continúas.

Nos complicamos mucho. Parece que lo rebuscado, lo complejo, es mejor. Pero el camino de vuelta a casa es un camino de vuelta al origen, a lo esencial, a lo simple.

¿Puedes ver lo sencillo e infinito de esta experiencia?

Lo comentaremos en la siguiente tutoría.

Que te disfrutes en las pausas.

Gracias, Akamimante.

[www.akamimar.com](http://www.akamimar.com)

**akamimar**

ESCUELA DE YOGA  
& VIDA CONSCIENTE