

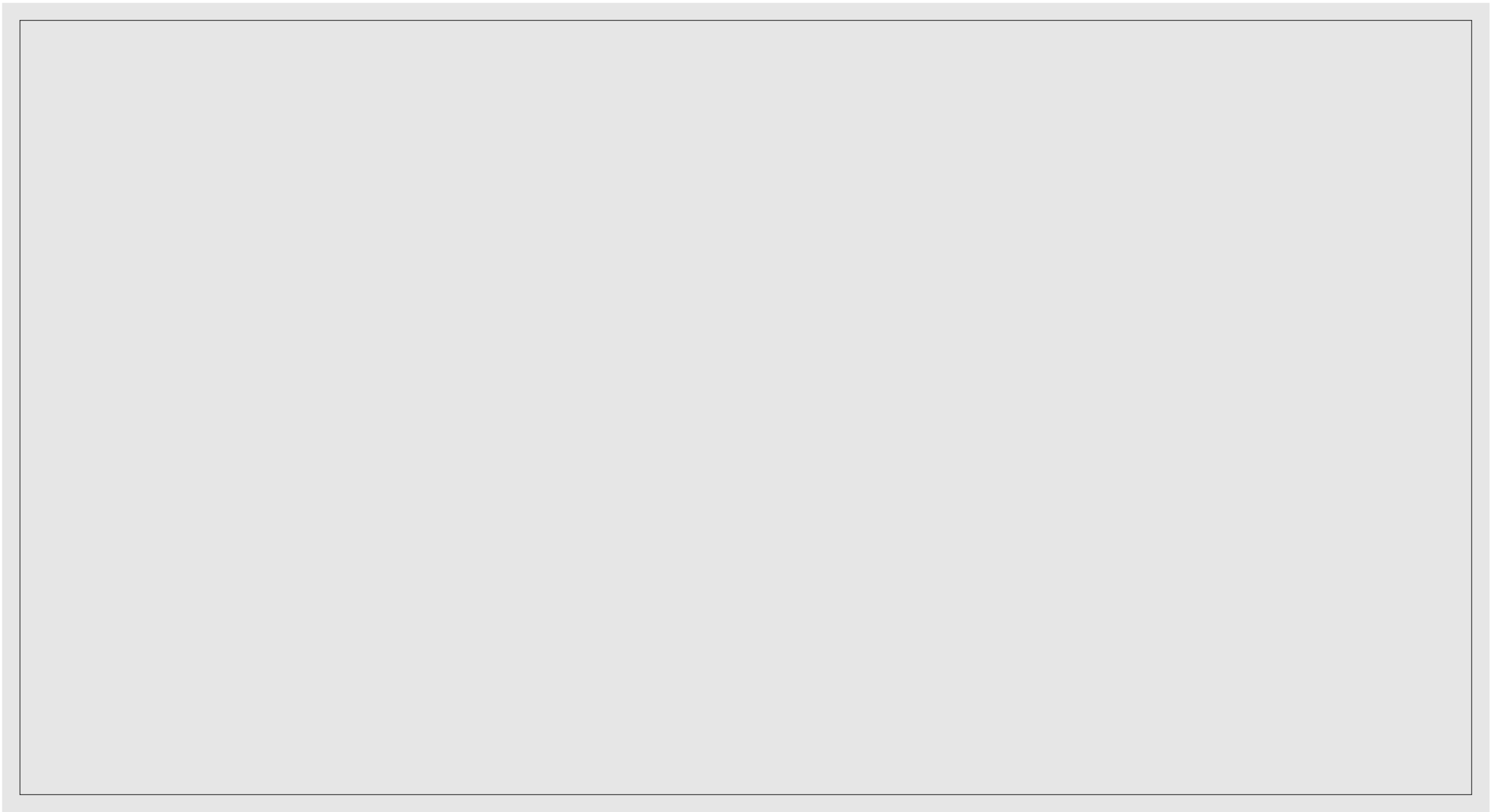
QUE FAZER NA PRÁTICA?

Utilizar os Sentidos
Plenamente;





**ESTEJA ONDE VOCÊ
ESTÁ**





**ESTEJA CONSCIENTE
DA PRESENÇA
SILENCIOSA DE CADA
OBJETO**



**OUÇA OS SONS, NÃO OS
JULGUE. OUÇA O
SILÊNCIO POR TRÁS DO SOM**



**OBSERVE O RITMO DE SUA
RESPIRAÇÃO**

**SINTA O AR FLUINDO
DE DENTRO PARA
FORA. SINTA A
ENERGIA VITAL
DENTRO DO SEU
CORPO**



**ASSIM VOCÊ ACORDA
DO SONHO DO
TEMPO, ENTRANDO
NO TEMPO PRESENTE**

