Mindfulness Practice

Agosto 21

Free Online Session

Guiado por: Oscar Gimenez

- Panamá 11.00 AM
- Miami 12:00 M (EST)
- Venezuela 12:00 M
- California 9:00 AM (PST)
- Qatar 7:00 PM
- España 6:00 PM
- Argentina 1.00 PM

Regístrate en Zoom
https://bit.ly/34LHWRe

Recibirás un correo con la confirmación y el link

Calm Connection

@hconnected H-Connection.us

Hconnection Connecting Personal Power

Cuando tienes paz en ti mismo y aceptas,
entonces estás lo suficientemente calmado para hacer algo,
pero si te dejas llevar por la desesperación, no hay esperanza.
Thich Nhat Hanh

Te invitamos a la práctica de Mindfulness
el viernes 21 de agosto
a la hora que corresponda en tu país, indicadas en la imagen.

Regístrate en zoom haciendo clic en
https://bit.ly/34LHWRe

¡Te esperamos!

Calma

Nos sentamos en una posición cómoda para que la columna este más relajada. Y tomo otra repiracion profunda. Y en la medida en que voy tomando esta respiración profunda siento que voy relajando todo mi cuerpo me conecto con la sensación de estar en quietud.

Dejo que mi respiración fluya como ella quiera en este momento.

Inhalo por la nariz y siento el calor tibio del aire que ingresa a mi cuerpo y me conecto con una suave ola de relajación que invade todo mi cuerpo mientras inhalo y exhalo.

Me conecto con la tierra donde están apoyados mis pies y tomo conciencia de estar enraizado en esta tierra que me conecta con la vida.

El sonido de la campana invita a comenzar la practica

Inhalando sé que estoy respirando

Exhalando me doy cuenta de estar vivo

Inhalo y exhalo

Estoy abierto ahora para recibir nuevos pensamientos nuevas sensaciones sin juicio. Los exploro.

Cada pensamiento sensación produce una emoción, solo la acepto, los veo y los dejo ir.

Inhalo y exhalo

Con cada respiración que tomo vienen nuevas sensaciones o tal vez es la misma. Y sin juicio la reconozco, ¡es mía!

Cada respiración trae una nueva energía y una nueva fresca: estoy vivo.

Inhalo y exhalo

Me quedo con mi respiración y permito que emerjan ideas e intenciones, las miro y las reconozco como mías.

Si hay alguna sensación o alguna idea que me molesta que me preocupa, que repetidamente se hace presente, la miro con compasión.

La abraza con amabilidad y con cariño como una madre que toma en brazos a su bebe enfermo o indispuesto, lo mira a los ojos con mucha compasión y lo cuida. Porque sabe que eso pasará.

Inhalo y exhalo

Respiro esta calma que estoy creando y permito que se dibuje una sonrisa en mi rostro, en mi cuerpo … y disfruto de la quietud.

Inhalo y exhalo

Si aún hay pensamientos o sensaciones que me molestan las hago más pequeñas. Las imagino como algo que se va haciendo más pequeñito. Y mientras respiro el lugar que eso va dejando se va llenado de energía, de mi intención. Porque cada vez que entra aire en mis pulmones, entra la vida.

Estoy observando como mi pensamiento cambia con mi sensación, y como mi sensación se convierte en clama, en frescura y serenidad y sigo respirando…

.. aquí y ahora

Inhalo y exhalo

Y ahora me enfoco en algún pensamiento de los que he tenido en este momento y que siento que me detiene, que es un peso. Lo tomo en mis manos, lo observo. Observo este pensamiento o esta sensación, sin juicio. Y en mis manos con los ojos de la mente y la fuerza del corazón lo convierto en un pájaro que toma vuelo y se va, lo suelto. Y cuando lo veo ir se libera mi mente.

Inhalo y exhalo

Muevo mi atención hacia la respiración que permite que entre la vida y la energía que me conecta con mi cuerpo y con mi presente. Y permito que esta energía comience a recorrer todo mi cuerpo y cada respiración aumenta esta energía de la calma.

Inhalo y exhalo

Me permito unos momentos sentir como esta energía se va haciendo más grande en la medida en que respiro.

Inhalo y exhalo

Permito que surjan pensamientos nuevos y transformados por la calma y tomo conciencia de como estoy ahora, y cuanto gano al estar en mi presente.

Inhalo y exhalo

Que sepa yo descubrir las semillas de la alegría y la felicidad que están en mí.

Que los demás sepan descubrir las semillas de la alegría y la felicidad que están en ellos.

Que pueda yo vivir en calma y clamar a los demás

Inhalando momento presente

Exhalando momento maravilloso

Tomo tres respiraciones conscientes y tomo nuevamente contacto con la silla en la que estoy sentado, con mi cuerpo, con la habitación en la estoy.

Y la campana invita a finalizar esta práctica.

Y Cuando estés listo puede abrir tus ojos, moverte lentamente, estirarte y conectar con tu presente.