

Mindfulness Practice

Free Online Session

Guiado por: Oscar Gimenez



Calm Connection

 @hconnected

 H-Connection.us

Agosto 28

- 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





Conectar con el poder del presente

Inhalando sé que estoy respirando

Exhalando me doy cuenta que estoy vivo

Cuando respiro con conciencia permito que mi mente se una con mi cuerpo y regrese a mi casa, el presente

Inhalo y exhalo

Enfoco mi atención en mis sensaciones... las observo como si estuviesen danzando en mi cuerpo ... disfruto de esta danza

Si hay alguna sensación desagradable, la observo y reconozco ... respiro y permito que baje su volumen y la suelto, la dejo pasar

Inhalo y exhalo

Mientras respiro con mi ritmo permito que las sensaciones den lugar a la calma y permanezco con mi respiración.

Inhalo y exhalo

Muevo mi atención a los pensamientos que está produciendo mi mente... y tomo uno de ellos. Observo cada palabra de ese pensamiento sin juicio. Lo suelto y permito que se vaya como si fuera una nube movida por el viento.

Libero la mente y abro un amplio espacio de calma

Inhalo y exhalo

Enfoco mi atención en los ruidos que están a mi alrededor o en mi propio cuerpo. mi respiración, el latido de mi corazón... los observo y los reconozco ... y mientras inhalo y exhalo a mi ritmo los convierte en una suave música de fondo y abro un espacio de calma y armonía ... nada me perturba...

Inhalo y exhalo

Muevo mi atención a las imágenes que hay en mi mente.... Mientras respiro permito que aparezcan imágenes en mi mente

Inhalo y exhalo

De todas las imágenes elijo visitar una imagen que me conecta con la calma

Inhalo y exhalo

Detallo los colores, los ruidos, los aromas de la imagen... solo la observo, sin juicio. Permito que la imagen desaparezca lentamente Y me dejo contagiar por su calma.



Inhalo y exhalo

Ahora muevo mi atención a mi corazón, tal vez lo siento latir. Pongo mi mano en el centro de mi pecho.
Observo mi capacidad para dar y recibir... sin juicio

Que yo pueda saber cómo nutrir las semillas de la alegría en mí todos los días

Que yo pueda saber cómo nutrir las semillas de alegría en otros

Inhalo / Exhalo

Que yo pueda ser libre de apego y aversión, pero no ser indiferente.

Que los otros estén libres de apego y aversión, pero no sean indiferentes.

Inhalo / Exhalo

Que yo pueda vivir fresco, sólido y libre

Que los otros puedan vivir frescos, sólidos y libres

Inhalando, veo el camino.

Exhalando, me siento pleno de alegría.