

Mindfulness Practice

Free Online Session
Guiado por: Oscar Gimenez



Calm Connection

 @hconnected

 H-Connection.us

 **connecti**on
Connecting Personal Power

Septiembre 18

- 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

“Muchas personas están vivas pero no
tocan el milagro de estar vivo”

Thich Nhat Hanh

*Te invitamos a tocar el milagro de estar vivo aquí y ahora
en la práctica de Mindfulness del viernes 18 de Septiembre
a la hora que corresponda en tu país, indicadas en la imagen.*

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

¡Te esperamos!



Milagro de estar vivo

En esta práctica vamos a explorar nuestra conciencia de estar presentes y tocar el milagro de estar vivos.

Inhalando sé que estoy respirando

Exhalando me doy cuenta de estar vivo

Inhalo y exhalo

Permito que los ojos se cierren y tomo conciencia de estar en una postura de meditación cómoda.

Y comienzo a sintonizar la experiencia de la respiración corporal.

Descanso con cada inhalación y exhalación mientras siento el movimiento en el cuerpo.

Inhalo y exhalo

Me conecto con esta sensación de quietud. De estar presente.

Permito que surjan pensamientos y sensaciones. Los observo como una danza interminable dentro de mí.

Sin juicio, solo los miro. Son como una fuente de donde surge el agua viva.

Es el milagro de sentir lo que siento

Inhalo y exhalo

Muevo mi atención a mis manos apoyadas en mis piernas, y las muevo casi imperceptiblemente como intentando cerrarse.

Voy más mi mano poco a poco y notando que observo. Mis manos se hacen presentes a mi conciencia y observo el milagro de la vida en este movimiento.

Inhalo y exhalo

Ahora voy a acompañar el movimiento de mis manos con la respiración, suavemente inhalo y mi mano se abre. Exhalo y mi mano se cierra.

Y permito que surjan sensaciones y solo las observo... vuelvo a mi respiración coordinada con mis manos.

Inhalo y exhalo

Toco el milagro del pensamiento unida con el cuerpo, el milagro de la intención convertida en acción.

Inhalo y exhalo

Muevo mis manos al corazón y busco sentir como está latiendo sin que yo se lo pida. Si no lo escucho puedo buscar mi pulso en la muñeca.

Me quedo reconociendo y sintiendo el regalo de ese movimiento.



Y vuelvo a mi respiración.

Inhalo y exhalo

Regreso mis manos sobre mis piernas y muevo mi atención a mi respiración. Tomo conciencia de su ritmo natural y suave. Danzo durante unos momentos con ese ritmo milagroso.

Inhalando tomo de la vida lo que hay para mí y exhalando devuelvo a la vida lo que he cambiado en mi

Inhalo y exhalo

Con curiosidad permito que surjan en mi mente los milagros que hay en mi vida: dar la vida, recuperar la salud, amar, volver a amar, reír y soñar junto a otras personas, reencontrar, sobrevivir...

los reconozco, los observo con los ojos de la mente y los abrazo con el corazón.

Inhalo y exhalo

Mientras respiro invito a la emoción de la gratitud por haberme permitido darme el tiempo para hacer esta práctica.

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 yo pueda vivir fresco, sólido y libre.

Que los otros puedan vivir frescos, sólidos y libres.

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.