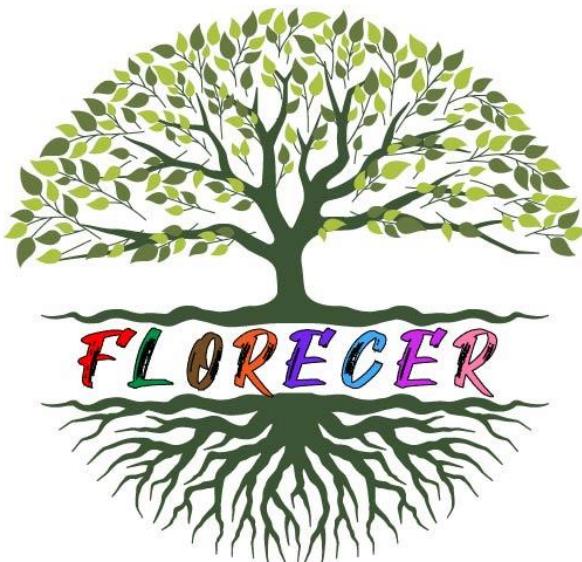




Mindfulness Practice

Free Online Session

Guiado por: Oscar Gimenez



Calm Connection



www.H-Connection.us

Octubre 02

- 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



El regalo máspreciado que podemos ofrecer a los demás
es nuestra presencia.

Cuando la práctica de Mindfulness abraza a quienes
amamos, ellos florecen.

Thich Nhat Hanh

*Te invitamos a tocar el milagro de estar vivo aquí y ahora
en la práctica de Mindfulness del viernes 02 de Octubre
a la hora que corresponda en tu país, indicadas en la imagen.*

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

¡Te esperamos!

Florecer

La función de la práctica de Mindfulness es sanar y transformar mientras observamos profundamente lo que nos rodea para descubrir qué es lo que realmente hay. La energía que producimos calma la mente y toca el corazón de las cosas. En esta práctica ganamos una sabiduría que nos permite liberarnos del sufrimiento y de las ataduras. Nos damos cuenta de lo que hay dentro nuestro y alrededor nuestro, somos más frescos y más vivos en nuestra existencia cotidiana.

El practicante de Mindfulness es como una flor de loto en su proceso de florecer.

Busco una posición que sea cómoda para el cuerpo...

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.

Estoy aquí, sostenido por la tierra debajo de mí, amado por tantos en la tierra y en mi corazón.

Inhalo y exhalo

Estoy respirando... estoy vivo... Soy suficiente, tal como soy... Estoy a salvo.

Inhalo y exhalo

Traigo a mi mente mi vida presente en la imagen de un jardín. Sin juicio lo observo. Tal vez es una pradera o un gran campo... o como sea.

Permito que se activen mis sensaciones: los perfumes, la brisa, el calor del sol...

Inhalo y exhalo

Estoy respirando... estoy vivo.... Soy suficiente, tal como soy.... Estoy a salvo.

Inhalo y exhalo

Muevo mi atención a las flores de mi jardín... sus colores, sus formas y tamaños, sus perfumes.... Su flexibilidad ante la brisa...

Las observo sin juicio, son mis flores...

Inhalo y exhalo

Si me visita alguna sensación, emoción o pensamiento, lo dejo pasar.

Estoy respirando... estoy vivo.... Soy suficiente, tal como soy..... Estoy a salvo.

Vuelvo a la respiración y continúo observando con curiosidad mis flores.

Inhalo y exhalo

Muevo mi atención a cada flor y las reconozco, les doy un nombre a cada una... un hijo, un nieto, un título de estudio, un logro profesional, mi casa propia, una acción amorosa de servicio, un amor realizado, un amigo querido... son mi florecer, pero no son mi posesión... cada flor tiene su propósito y su destino... son más per no son "yo"

Inhalo y exhalo

Me doy cuenta que mi naturaleza es florecer... observo el jardín de mi vida y veo como resaltan sus flores.

Reconozco en mi florecer la expansión de la vida que está en mí. En cada florecer la vida se hace más intensa en mí, a la vez que suelto para que cada flor cumpla con su destino.

Estoy respirando... estoy vivo.... Soy suficiente, tal como soy..... Estoy a salvo.

Inhalo y exhalo

Con los ojos de la mente invito una imagen de las personas que me rodean, que están más cercanas o tal vez a las personas que quiero... Traigo una fotografía de todos ellos o tal vez puedo decir sus nombres...

Y les digo a cada uno

- Que estés a salvo en tu vida
- Que estés bien en tu cuerpo y en tu espíritu
- Que puedas florecer con abundancia
- Que sepas descubrir las semillas de la alegría y la felicidad que están en ti.
- Que puedas vivir fresco, sólido y libre.

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 puedes abrir tus ojos, moverte lentamente, estirarte y conectar con tu presente.