

Mindfulness Practice

Free Online Session

Guiado por: Oscar Gimenez



Calm Connection



Octubre 09

- 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

A veces parece ser difícil encontrar un significado y un propósito.
Pasamos tanto tiempo ocupados que nos olvidamos de PARAR Y MIRAR dentro de nosotros mismos para ver y abrazar lo que es, tal como es.

*Te invitamos a tocar el milagro de estar vivo aquí y ahora
en la práctica de Mindfulness del viernes 09 de Octubre
a la hora que corresponda en tu país, indicadas en la imagen.*

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

Parar y mirar

A veces parece difícil encontrar un significado y un propósito.

Pasamos tanto tiempo ocupados que nos olvidamos de PARAR Y MIRAR dentro de nosotros mismos para ver y abrazar lo que es, tal como es.

La práctica de Mindfulness consiste justamente en apagar por un momento las programaciones automáticas, muchas veces responsables del sufrimiento y conectar con lo que hay alrededor y en nuestro interior. En esta práctica nos aproximamos al bullicio de nuestros pensamientos o a la intensidad de las sensaciones y emociones solo para observarlas con la intención de no ponerles etiquetas, solo reconocerlas y soltarlas. Para ayudar a no etiquetar (bueno o malo) dar un nombre a la emoción o al pensamiento y decirle algo así como “hola tristeza” “tensión en mi rodilla” “hola pensamiento estoy cansado”.

Esta práctica la haremos en dos momentos: con los ojos abiertos y luego con los ojos cerrados.

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

Inhalando sé que estoy respirando

Exhalando me doy cuenta de estar vivo

Inhalo y exhalo

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

Aun con los ojos abiertos, me conecto con esta sensación de quietud. De estar presente.

Permito que la luz y los colores ingresen por mis ojos. Solo me doy cuenta y tomo conciencia de la luz.

Muevo mi mirada alrededor mío y reconozco lo que hay. Solo lo observo, sin juicio. Lo reconozco por su nombre: pared cercana, ventana blanca, techo de madera... Paro y miro las cosas como son o como las puedo percibir.

Evito poner adjetivos, porque ellos pertenecen al mundo de mis etiquetas, de mis juicios. Sigo observando

Inhalo y exhalo

Reconozco lo que es, lo abrazo como es y amablemente lo dejo ir, lo suelto.

Inhalo y exhalo

Muevo mi atención a mis manos. Las observo, las reconozco con la mirada y el tacto.



Las reconozco como expresión de lo que puedo hacer, crear, acariciar, de dar y recibir amor, de conectar.

Reconozco lo que es, lo abrazo como es y amablemente lo dejo ir, lo suelto.

Inhalo y exhalo

Tomo tres respiraciones conscientes y me dispongo a cerrar los ojos o descanso mi mirada suavemente en un punto delante de mí con una leve inclinación hacia abajo.

Mientras respiro comienzo a tomar conciencia de lo que sucede dentro.

Identifico las sensaciones corporales que se hacen presentes... las observo sin juicio. Las llamo por su nombre y si no tienen nombre le pongo un nombre. "hola tensión en mi rodilla" "sensación de calor" ... o lo que vaya apareciendo... la observo, la reconozco y muevo la atención a otra sensación.

Una a una las voy dejando pasar, me quedo poco tiempo con cada una ... las dejo fluir

Inhalo y exhalo

Reconozco lo que es, lo abrazo como es y amablemente lo dejo ir, lo suelto.

Inhalo y exhalo

Muevo mi atención a mis pensamientos. Los observo y los reconozco. Ellos son juicios. Evito etiquetarlos diciendo "este pensamiento es malo o negativo". Solo lo llamo por su nombre, le dices, por ejemplo, "hola, tengo rabia, te veo", "hola pensamiento estoy deprimido, te veo".

Lo observo, lo reconozco y lo dejo ir.

Inhalo y exhalo

Reconozco lo que es, lo abrazo como es y amablemente lo dejo ir, lo suelto.

Inhalo y exhalo

Muevo mi atención a mis sentimientos, a mis emociones. Permito que surjan y las observo. Me acompañan durante el día y a veces trato de ignorarlas.

Observo mis emociones. Las reconozco como más, pero sin juzgarlas. Las llamo por su nombre "hola alegría" "hola frustración". La llamo por su nombre y la dejo ir. Si me cuesta dejarlas ir inhalo profundo y exhalo con fuerza, invitándolas moverse...

Las observo, las reconozco y las dejo ir.

Inhalo y exhalo

Reconozco lo que es, lo abrazo como es y amablemente lo dejo ir, lo suelto.

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.