

# Mindfulness Practice

Free Online Session  
Guiado por: Oscar Gimenez



*Calm Connection*



## Septiembre 11

- 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

“Una vez que puedas comunicarte contigo mismo, podrás comunicarte exteriormente con más claridad.

La entrada es la salida ”.

*Thich Nhat Hanh*

*Te invitamos a la práctica de Mindfulness  
el viernes 11 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!*



---

## Claridad

En esta práctica vamos a explorar nuestra relación con la claridad y la calma, y vamos a invitar a nuestra mente y nuestro cuerpo a tomar conciencia de ella.

En esta breve práctica, exploraremos algunas formas de traer energía y alerta a su mente.

Relajar 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 estar presente. Sintiendo lo que surge dentro de mí y me doy cuenta de la claridad de mi experiencia.

Sin juicio, solo lo veo, lo observo.

Y vuelvo a mi respiración.

### Inhalo y exhalo

Noto como algunas sensaciones de algunos de los sentidos se destaca mientras otras están presentes, pero como de fondo.

Noto como la claridad viene acompañada por la calma.

Descubro lo que está ahí.

### Inhalo y exhalo

Tomo conciencia de lo que estoy consciente ahora. Del cuerpo o de pensamientos.

Permito que la claridad surja nuevamente y observo esta experiencia sin juzgar nada, sin rechazar nada.

Y vuelvo a mi respiración.

### Inhalo y exhalo

Cuando estoy en calma, la claridad surge.

Observo mi respiración, tomo conciencia de las sensaciones que surgen ahora y las observo sin juzgar.

Siento la claridad de lo que estoy viviendo ahora y lo dejo ser, no lucho.



---

Y vuelvo a mi respiración.

## **Inhalo y exhalo**

Descubro que en la claridad se incluyen varias sensaciones... abraza a todas por igual.

Y la claridad invita a la sensación de calma.

Muevo mi atención a las sensaciones más relevante que se hacen presentes en esta experiencia de contacto con la calma y la claridad... un pensamiento, una reacción, una inquietud.... Solo la observo sin juzgarla y veo con claridad lo que siento, lo que es más relevante o importante en este momento.

Y vuelvo a mi respiración.

## **Inhalo y exhalo**

Me doy cuenta de las sensaciones que me han visitado en esta práctica.

Me doy cuenta que están en mí, tengo más claridad y a la vez calma. No peleo con eso. Solo acepto todo lo que surge en el cuerpo y en la mente.

## **Inhalo y exhalo**

La claridad no juzga nada, solo permite identificar lo que hay

## **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.