Conecta con Áyin

Un momento para parar y escucharte

Una práctica de contemplación de 3 a 5 minutos. Áyin se asocia con el ojo y, simbólicamente, con la mirada interior. Dedica este rato a observar cómo estás y qué necesitas.

1. Busca un momento para ti

Siéntate en un lugar tranquilo, con los pies apoyados. Afloja los hombros y respira despacio tres veces, sin forzar.

2. Observa la letra

Mira la Áyin de la tercera página durante unos instantes. Recorre su forma con la mirada y observa cómo sus trazos están unidos.

3. Elige cómo conectar

Visualización: cierra los ojos, si te resulta cómodo, e imagina la letra en verde salvia frente a ti. Si la imagen se desvanece, puedes volver a mirarla.

Con la lámina impresa: coloca suavemente la mano izquierda sobre la letra, sin presionar. Puedes cerrar los ojos y llevar tu atención al contacto de la mano con el papel, con la intención de conectar con su energía.

4. Quédate unos minutos

Permanece así de 2 a 3 minutos, respirando con naturalidad. Observa cualquier sensación, emoción o pensamiento, sin buscar una respuesta concreta. No necesitas sentir nada especial.

5. Cierra el ejercicio

Abre los ojos poco a poco y pregúntate: «¿Qué necesito ahora?». Anota una palabra o una pequeña acción que quieras dedicarte hoy.

Intención: «Me permito ver con claridad lo que siento, lo que necesito y lo que quiero elegir».

Connect with Ayin

A moment to pause and listen to yourself

A 3- to 5-minute contemplative practice. Ayin is associated with the eye and, symbolically, with looking within. Take this time to notice how you feel and what you need.

1. Make time for yourself

Sit somewhere quiet with your feet resting on the floor. Relax your shoulders and take three slow breaths, without forcing them.

2. Look at the letter

Look at Ayin on the printable page for a few moments. Follow its shape with your eyes and notice how its strokes connect.

3. Choose how to connect

Visualisation: close your eyes, if that feels comfortable, and imagine the letter in sage green in front of you. If the image fades, you can look at it again.

Using the printed sheet: gently rest your left hand on the letter, without pressing down. You can close your eyes and focus on the contact between your hand and the paper, with the intention of connecting with its energy.

4. Stay for a few minutes

Remain like this for 2 to 3 minutes, breathing naturally. Notice any sensations, emotions or thoughts without looking for a particular answer. You don’t need to feel anything special.

5. Bring the practice to a close

Slowly open your eyes and ask yourself: “What do I need right now?” Write down a word or a small action you would like to do for yourself today.

Intention: “I allow myself to see clearly what I feel, what I need and what I want to choose.”

Áyin / Ayin

Observa · Respira · Escúchate / Observe · Breathe · Listen to yourself



Puedes imprimir esta página y apoyar la mano izquierda sobre la letra durante el ejercicio.
Print this page and rest your left hand on the letter during the practice.

Vuelve a ti, sin prisa. / Come back to yourself, at your own pace.