# NS Paraguay – Espacio de Vida Contemplativa

Guía de práctica

---

## 1. Versión larga – lectura antes de la práctica o recitación personal

**Practicamos**

**Practicamos silencio y contemplación**, como una forma sencilla de estar presentes en la vida.

No practicamos una religión ni seguimos una doctrina. No es necesario creer en nada ni adoptar una identidad.

Durante la práctica, **permanecemos presentes**: con el cuerpo, la respiración y lo que va ocurriendo.

No buscamos experiencias especiales. No luchamos con los pensamientos. No forzamos el cuerpo ni la mente.

Cuando surge una sensación, la observamos. Cuando surge un pensamiento, lo dejamos pasar. Cuando aparece incomodidad, la habitamos con atención.

El silencio es parte de la práctica. La sencillez también.

Las palabras son pocas y funcionales. La práctica vale más que la explicación.

Si algo no se entiende, no es un problema. **Estar aquí, con honestidad, es suficiente.**

**Camino en silencio, camino con sencillez, camino para el bien.**

---

## 2. Versión breve - recordatorio

**Practicamos silencio y contemplación.** No seguimos una religión ni buscamos experiencias especiales. La práctica es permanecer presentes, con atención y sencillez. **Camino en silencio, camino con sencillez, camino para el bien.**

---

## 3. Versión ultrabreve - propósito

**Camino en silencio, camino con sencillez, camino para el bien.**

---

## Instrucciones de uso

- **Versión larga:** leer al inicio de prácticas grupales o recitar en soledad.
- **Versión breve:** para recordatorio esencial, ejemplo: al responder preguntas o llegar al espacio.
- **Versión ultrabreve:** en voz alta o mentalmente como propósito al iniciar una práctica.