

ATENCIÓN:
Si vas a imprimir este
documento, hazlo
con tinta blanco
y negro.
Cuidemos
la Madre
Tierra.

ESCUELA DEL ARTE DE VIVIR

ENCUENTRO DEL
ARTE DE VIVIR.
MEDITACIÓN Y CREATIVIDAD
ONLINE

SANGHA DE L'ART DE VIURE

SESIÓN SÁBADO 18 DE ABRIL DE 2020

ESPECIAL
DÍA MUNDIAL DE LA CREATIVIDAD
DÍA MUNDIAL DE LA MADRE TIERRA

WWW.ESCUELA.KIKUMISTU.COM



Escola de l'Art de Viure
Creativitat i Consciència Plena

ORDEN DEL DÍA

- Tiempo de Silencio.
- Lecturas entre todas/os.
- 21 de abril Día Mundial de la Creatividad.
- 22 de abril Día Mundial de la Tierra. (anexo)
- Meditación
- Compartir



¿MEDITACIÓN Y CREATIVIDAD VAN DE LA MANO?: LA RESPUESTA ES UN CONTUNDENTE SÍ

Atención Plena (Meditación-Mindfulness) y Transformación (Creatividad) son lo mismo.

Ramón Leonato_"La meditación nos permite retomar el camino y recuperar la simplicidad esencial del espontáneo latir del corazón. La meditación hace la vida más bella, alivia la dureza existente y aporta la dulzura que inspira el amor."

Pablo d'Ors_"Lo que realmente mata al hombre es la rutina ; lo que le salva es la creatividad, es decir, la capacidad para vislumbrar y rescatar la novedad. Si se mira bien – y eso es en lo que consiste la meditación- todo es siempre nuevo y diferente."

Thich Nhat Hanh_"Al meditar no nos alejamos de la sociedad, no nos escapamos de ella, sino muy por el contrario, nos preparamos para reinsertarnos adecuadamente en ella".

Kabat-Zinn_"La verdadera meditación es cómo vivimos nuestra existencia momento a momento. Se trata de observar cuántas veces perdemos la cabeza, recuperar la atención y empezar de nuevo".

Mihaly Csikszentmihalyi_"La mayoría de las cosas que son interesantes, importantes, y humanas son resultado de la creatividad. La creatividad resulta tan fascinante que cuando nos entregamos a ella, sentimos que estamos viviendo más plenamente que durante el resto de la vida".

Antonio Blay_"Se trata de la capacidad fundamental del ser humano de producir transformaciones en su existencia".

Henri Matisse_"Crear es expresar lo que se tiene dentro de sí".

Gururaj Ananda Yogui_"Siendo creativo estás expresando el verdadero sentido de nuestro Creador. Por eso la creatividad es tan importante. Las personas al meditar se hacen más creativas de forma creciente, y al hacerse más creativos se acercan cada vez más y más al Creador que reside en su interior".

Kiku Mistu Thou_"La meditación es el camino de descenso hacia tu yo verdadero, el que te permite transformarte a ti mismo, y la creatividad es el camino de ascenso hacia el gozo de vivir, lo que te permite transformar todo aquello que te rodea".

Estate Atento/a y Despierta tu Espíritu Creativo! Tu Meditación y tu Creatividad van de la mano. A través de la Atención Plena (Meditación) y la Creatividad descubrirás tu potencial para transformarte a ti mismo y a todo lo que te rodea. Expande tu Espíritu!, Despliega tu Espiritualidad!





MEDITACIÓN

Inspirando...

soy consciente de que estoy inspirando.

Espirando...

soy consciente de que estoy espirando.

Inspirando....

viajo a mi interior puro y verdadero.

Espirando...

salgo a fuera con mi creatividad transformadora.

Inspirando...

soy consciente de la Madre Tierra,

Espirando...

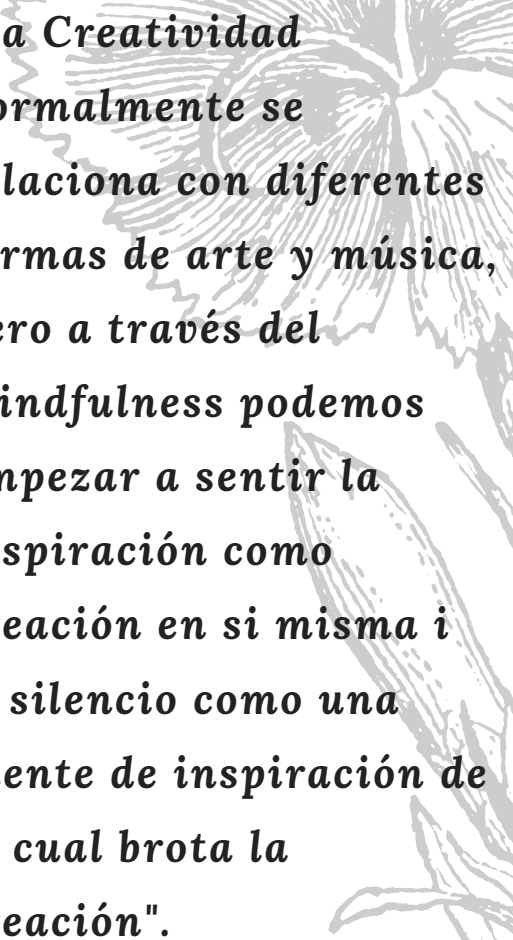
abrazo a mi Madre Tierra.

Inspirando...

encuentro el amor en mi interior,

Espirando...

amo a todos los seres del universo.



"La Creatividad normalmente se relaciona con diferentes formas de arte y música, pero a través del mindfulness podemos empezar a sentir la respiración como creación en si misma i el silencio como una fuente de inspiración de la cual brota la creación".

Thich Naht Hanh



IDEAS PARA COMPARTIR

¿Cómo me siento?

Mis sufrimientos

Mis alegrías

¿Por qué estoy agradecida/o?

¿Tengo el apoyo que necesito? ¿En qué me apoyo?

¿Me estoy cuidando lo suficiente ?

¿Qué puedo hacer para cuidarme más...para alimentar mis alegrías?

SI ME CUIDO YO, CUIDO EL MUNDO

"Podemos ser felices aquí y ahora. Si escribiéramos todas las cosas que tenemos ya mismo por las que alegrarnos no tendríamos suficiente con diez páginas"
Thich Nhat Hanh

