

ESCOLA DE L'ART DE VIURE

EL ARTE DE VIVIR DESPIERTOS

GUIÁ PRÁCTICA CON IDEAS,
PROPUESTAS, CONSEJOS,
RECETAS, CANCIONES, POEMAS,
PRÁCTICAS, EJERCICIOS....

art despiure



Thich Mat Hanh

Más información en
www.escuela.kikumistu.com

BENEFICIOS DE LA ATENCIÓN PLENA



- Vivimos en una sociedad sobre estimulada.
- Cuando hay una práctica sólida de mindfulness somos menos reactivos/as.
- Disminuye el cortisol (la hormona del estrés).
- Se ralentiza el envejecimiento cerebral.
- Aumenta el bienestar percibido.
- Estamos más conectados con la vida. Eres más entusiasta.

EL ENTUSIASMO



SONRIO

Tu sonrisa cambia tu estado de ánimo y el de los que te miran. Tu cara no está hecha para ti, está hecha para los demás. Tu sonrisa puede transformar el mundo. No lo dudes!

- Sonríe nada más despertarte, y reconoce que el día que se inicia te ofrece la oportunidad de transformarte y de transformar el mundo.
- Sonríe cuando te mires al espejo.
- Sonríe cuando mires o hables con alguien. Cuando hables por teléfono aunque nadie te vea (es muy efectivo).
- Sonríe cuando estés solo/a, cuando camines o cuando leas .
- Sonríe antes de dormirte.
- Ejercicio respiratorio: Inspira por la nariz i al espirar sonríe. (3 veces).



SONRIO

"When you smile, the whole world smiles with you" "Cuando tú sonríes, todo el mundo sonríe contigo" Louis Armstrong



"Por tu sonrisa haces la vida más bella" Thich Nhat Hanh

La sonrisa es un sistema de doble dirección. Sonreímos cuando algo nos produce alegría, pero nuestra sonrisa también puede ser fuente de nuestra alegría.



PRESENTE

3 LLAVES HACIA EL PRESENTE

1. La atención de lo que piensas.
2. La percepción de lo que sientes.
3. La conciencia de lo que haces.

EL ARTE DE PARAR. LA CAMPANA DE LA PLENA CONSCIENCIA

"Escucha, escucha, este sonido maravilloso me devuelve a mi verdadero hogar"



DES-OCÚPARSE

Estar des-ocupado es vivir la vida en contacto con la dimensión máxima. En la dimensión máxima, no hay nada que hacer. Ya somos eso que queremos llegar a ser. Estamos felices, libres de ansiedad y preocupaciones. Esa es la forma de ser que el mundo necesita más.



COMPROMISO

ME COMPROMETO A VIVIR EN BENEFICO DE TODOS

LOS SERES Personas, animales, vegetales y minerales.

Si no hay compromiso no hay transformación.

Me comprometo conmigo mismo/a y con los demás.

ONG



PARA

PARA, RESPIRA, CELEBRA

Para, deja lo que estés haciendo y detente por completo.

Respira suavemente e intenta relajarte.

Sonríe y celebra el milagro de la vida que se está dando justo en este momento.

PARO, RESPIRO, SIENTO (...tensiones del cuerpo, el paisaje, las sensaciones....)

"HE LLEGADO, ESTOY EN CASA"

RESPIRA

"Cuando inspiro regreso a mi isla interior, a mi hogar. Bellos árboles hay en mi isla interior, fuentes de agua clara, pájaros felices y sol, aire puro. Cuando espiro estoy bien. Yo disfruto regresando a mi isla."



Si respiras estás vivo/a. Si respiras conscientemente es como si estuvieras más "vivo/a" todavía, como si despertaras a la vida de verdad. Respirar conscientemente te ayudará a venir al momento presente, te tranquilizará y te hará sentir vivo/a.

RESPIRA

La respiración es la unión entre el cuerpo y la mente.

Ejercicio simple: (lentamente) Inspira y espira por la nariz y sonríe al espirar. (3 veces) *"Con 3 respiraciones puedo volver a casa"* Thay Soy consciente de la inspiración y espiración, incluidas las pausas entre ellas.

Pranayamas: Inspira contando a 4, aguanta el aire contando a 16, espira contando a 8. (6 veces) (Para antes de un examen, hablar en público, antes de meditar...)

Respiración abdominal. Coge aire lentamente y en poca cantidad para que llegue a la parte baja de los pulmones. Nota que se hincha la barriga poniendo una mano encima.





TRANSFERENCIA PSICOLÓGICA

Transfiero mi estado psicológico (anímico) a los otros, tanto en positivo como en negativo.

La plena consciencia nos hace dar cuenta de cuando estamos haciendo una transferencia psicológica.

Al NO hacer una PAUSA entonces transferimos nuestro estado anterior al siguiente. Transfiero mi esta emocional entre una actividad y otra.



LOS 4 ALIMENTOS

Los alimentos del cuerpo físico: Dieta saludable, bio, ética...

SOMOS LO QUE COMEMOS

Las impresiones sensoriales: Cada sentido es una puerta.

La volición: Lo que deseamos, lo que nos mueve. ¿Mi deseo profundo me hace feliz a mí y. a los demás?

La consciencia: El almacén de las semillas sembradas por nuestros ancestros, nosotros y la sociedad. ¿Qué semillas estoy regando?



RELAJACIÓN PROFUNDA

Hacer una relajación profunda como mínimo una vez al día.

ESCÁNER CORPORAL

Tumbado/a hacer un recorrido mental consciente por todo el cuerpo desde los pies a la cabeza.

Puedo hacer un recorrido de gratitud. Dar las gracias y sonreír a cada parte.

Puedo detenerme poniendo atención especial en aquellas partes de mi cuerpo que están doloridas o que necesitan especial atención.



LA FELICIDAD

¿ QUÉ ES PARA MÍ LA FELICIDAD?

¿ QUÉ ES PARA MÍ LA PLENITUD?

REVISAR TU CONCEPTO DE LA FELICIDAD

"Tu concepto de la felicidad puede ser un obstáculo para tu felicidad."

LA FELICIDAD



"La felicidad es ausencia de sufrimiento" Thay

DIFERENCIA ENTRE ALEGRÍA Y FELICIDAD

"Cuando tienes sed, encontrar agua te genera alegría, cuando la bebes sientes felicidad, desaparece la sed y ya no hay sufrimiento."

- Puedo dirigir mi atención hacia aquello que me da felicidad.
- Puedo generar hábitos de felicidad.

TENEMOS EL DEBER DE SER FELICES



LAS 5 CLAVES PARA FOMENTAR LA FELICIDAD

1. Soltar. Dejar ir.*
2. Regar las semillas positivas.
3. Alegría basada en la atención plena.
4. Concentración.
5. Visión profunda.

**SIN LODO NO HAY
LOTO.**

El arte de abrazar el sufrimiento.

*No podemos retener. Para estar vivos/as cada vez que inspiramos tenemos que espirar. Lo último que haremos será soltar al espirar.



EL SESGO NEGATIVO

Darnos cuenta de que automatizamos el bienestar.

Podemos tener la tendencia de recordar más lo negativo. Esto no viene de nuestro pasado primitivo en el que nuestro cerebro estaba preparado para recordar el peligro y poder huir.

Nuestro cerebro no es "inteligente" hay que educarle porque viene de fabrica con un chip primitivo.

La idea es ser consciente de ese sesgo negativo y darme cuenta de si en este momento concreto me es necesaria o no esa protección, y en ese caso poner el foco en el positivo.

LA RADIO DE LA MENTE

La mente es como una radio. Si estoy en un canal no estoy en otro.

Si queremos ser felices tenemos que conectar con los pensamientos positivos o de alegría.

Cuando aparecen pensamientos negativos: los abrazo y los deajo pasar.

Cómo cambio de canal: Bajamos la energía de la mente al cuerpo, a la respiración, volviendo al presente, y el canal desaparece.

EL CUERPO SIEMPRE ESTÁ EN EL PRESENTE, EN EL AQUÍ Y EL AHORA.

PERCEPCIONES SENSORIALES Y LAS SEMILLAS DE LA ALEGRÍA

A través de nuestras percepciones sensoriales puedo regar las semillas de la alegría.

Por tanto, YO PUEDO CULTIVAR MI PRÓPIA FELICIDAD.

Somos el/la jardinero/a de nuestras semillas.

Las malas semillas es suficiente con no regarlas, solo me ocupo de regar las buenas.

LAS SENSACIONES



- Agradables
- Desagradables
- Neutras
- Mixtas

"Práctica: Poner atención en lo NEUTRO y convertirlo en AGRADABLE.

Ejemplo: Caminar, beber un vaso de agua, ver un día de sol...

PLENA CONSCIENCIA EN LAS 4 POSICIONES DEL CUERPO



- DE PIÉ: Estoy de pie. Hago 5 respiraciones. Siento el cuerpo.
- EMPIEZO A CAMINAR: Inspiro y beso la tierra con un pié. Espiro y beso la tierra con el otro pié. 5 respiraciones.
- ME SIENTO: Estoy atento/a a todo el movimiento para sentarme. 5 respiraciones.
- ME TUMBO: Hago 5 respiraciones. Ecáner corporal.

PARAR ANTES DE REACCIONAR



PARO para RESPONDER, en lugar de REACCIONAR.

Paro y hago 5 respiraciones.

Entre el ESTÍMULO y la RESPUESTA hay un ESPACIO, y ese espacio es la RESPIRACIÓN CONSCIENTE, que nos permite OBSERVAR.

Al OBSERVAR me puedo preguntar: ¿ESTO ES VERDAD?

EJERCICIO ANTE UNA EMOCIÓN



- 1º Reconócela (qué emoción es, cómo se llama)
 - 2º Acéptala (ya está aquí, ahora no hay más remedio que aceptarla)
 - 3º Abrázala (como si fuera una niña)(la mamá abraza al niño que llora sin saber por qué llora)
 - 4º Compréndela (ahora sí puedes intentar saber de donde viene esa emoción y por qué se ha producido)
 - 5º Suéltala (dite a ti mismo/a: "Yo no soy esta emoción, ahora está en mi pero yo soy mucho más que esta emoción y la puedo dejar ir).
- *Ejemplo de la mamá y su bebé llorando

DAR GRACIAS



- No des nada por hecho, da las gracias por todo.
- Ejercicio por la mañana al despertar: "Las 3 gracias". Inspiro, doy gracias, espiro. (3 veces) (doy gracias por 3 cosas distintas, lo primero que me venga a la cabeza, cuanto más simple mejor).
- Puedo una lista en una hoja de papel de todas las cosas por las que puedes dar gracias. No la tires, puedes ir rellenándola. También puedes hacer cada día una nota dando gracias por algo distinto y echarla a un bote de cristal. Al final de cada semana o mes o año las lees todas...te ayudará a darte cuenta de lo rico/a que eres.

DAR GRACIAS



- **Ejercicio reparador:** Ve a visitar (mucho mejor que si le envías un mensaje o que si le llamas por teléfono) a alguien que haga tiempo hizo algo importante por ti, algo por lo que le estés muy agradecido/a y simplemente cuéntale lo agradecido/a que estás, explícale que necesitabas decírselo en persona, mirándole a los ojos, y abrázalo.

EMPEZAR DE NUEVO



1. REGAR LA FLORES. Cuando podemos reconocer con sinceridad la cualidades hermosas de los demás, resulta muy difícil seguir albergando los sentimientos de ira y resentimiento.
2. EXPRESAR ARREPENTIMIENTO. Expresamos nuestro pesar por el daño que hayamos podido causar.
3. RECONOCER LA DIFICULTAD QUE NOS HA CAUSADO LA SITUACIÓN. Expresamos el modo en que los demás nos han dañado.

Palabra amorosa y escucha profunda. / Contrato de paz

COMUNICACIÓN CORRECTA



HABLA AMOROSA

Qué decimos, Cómo lo decimos, Desde dónde lo decimos.

(El cuento del rey y el sabio)

ESCUCHA PROFUNDA

No escuchar desde la mente sino desde el corazón. Sin prejuicios, sin juicios. Escuchar de forma neutra. No adivinar lo que él otro va a decir. En lugar de estar escuchando al otro nos estamos escuchando a nosotros/as mismos/as.

No identificarse con lo que el otro dice. Simplemente escuchar, en silencio interior.

COMUNICACIÓN CONMIGO MISMO/A



- Me escucho?
- Qué mentiras me cuento?
- Me juzgo constantemente?
- Me escucho profundamente a mi mismo/a sin juzgarme?

ESPIRITUALIDAD



La espiritualidad tiene que ser consecuente con una ética determinada.

LA ATENCIÓN CORRECTA

- El aprecio y el cuidado por la vida y todos sus seres sintientes o no.
- EL problema del antropocentrismos de occidente (el hombre como medida de todo).
- La Comprensión, La Compasión, El Amor, La Libertad.

"Si no es amor lo puedes soltar. Libertad, el AMOR es LIBERTAD"



AMOR



El verdadero amor es incondicional y universal.

- Practica actos de bondad. Practica la empatía, la compasión, el altruismo. Nada te hará sentir más feliz. No hay mayor felicidad que vivir al servicio de todos los seres.
- Ama a tu familia, a las personas (a las que te caen bien y a las que no), a los animales, a la naturaleza, a las cosas, al planeta.
- Ámate a tí mismo/a. Pero no podemos servir a los demás si antes no sabemos servirnos-amarnos a nosotros/as mismos/as.

LA ATENCIÓN COMO AMOR



- Poner atención a las cosas es amarlas.
- Perdona. Todas las personas lo hacen lo mejor que pueden en función de su nivel de consciencia.
- Actitud ecológica. (Ya no basta con no ensuciar, ahora hay que ayudar a limpiar. Hay que cuidar el planeta de forma proactiva).
- Pon atención a lo que haces y estarás amando. (lavando los platos, barriendo...) Poner atención a las cosas es amarlas.

LA MEDITACIÓN DEL AMOR



1. Respiro y me pido perdón por el daño me causo a mi mismo/a.
2. Respiro y pido perdón por el daño que he causado a los demás.
3. Respiro y perdono el daño que me han causado los demás.

LAS 2 PROMESAS



*Prometo desarrollar mi **comprensión** para vivir en paz con la gente, animales, plantas y minerales animales, plantas y minerales.*

Mmm... ¡ah! Mmm... ¡ah! Mmm... ¡ah!

*Prometo desarrollar mi **compasión** para proteger la vida de la gente, animales, plantas y minerales animales, plantas y minerales.*

Mmm... ¡ah! Mmm... ¡ah! Mmm... ¡ah!



EL SILENCIO



"Gracias al silencio profundo viene la paz. La auténtica paz, la paz de la que surge luego toda actividad. El silencio es el campo más revolucionario de la vida." Antoni Blay

- Busca tiempo para estar tú solo/a.
- Crea en tu casa un espacio para tu recogimiento.
- Practica el silencio, la quietud,...respira y deja de pensar.
- Dedica un día a la semana al silencio, a hablar poco, ha evitar ruidos, música alta, noticias, conversaciones innecesarias.
- Apaga la TV, desconecta el móvil, apaga la luz y enciende la vela...
- ATENCIÓN: El silencio se impregna de la energía del último sonido.

LA CREATIVIDAD



“Cada (tic-tac) es un segundo de la vida que pasa, huye, y no se repite. Y hay en ella tanta intensidad, tanto interés, que el problema es sólo saberla vivir. Que cada uno resuelva como pueda”. “Pies, ¿para qué los quiero si tengo alas pa’ volar?” Frida Kahlo

CREATIVIDAD ES TRANSFORMACIÓN



Si tú te transformas, transformas el mundo.

- *No tengas miedo a ser creativo/a.*
- *Tu sonrisa, tu amor, tu actitud ante la vida son tus pinceles.*
- *Tú eres el artista de tu vida. Cada día tienes un lienzo en blanco ante ti. Solo de ti depende qué pintar en él, de qué color...*
- *Recuerda que la creatividad es tu potencial para transformar tu existencia.*
- *Transfórmate tú y transformarás lo que te rodea.*

LOS TRES NIVELES DE LA CREATIVIDAD



1. La supervivencia
2. La vanidad
3. El Amor
4. La Espiritualidad

EL PRINCIPIANTE



"El maestro sirvió el té al aprendiz y llenando la taza hasta arriba esta empezó a rebosar y dijo: Al igual que la taza, estás lleno de opiniones y especulaciones. ¿Cómo vas a aprender si no empiezas por vaciar tu taza?"

"Sólo sé que no sé nada" Sócrates

- Acuérdate que no sabes nada de nada. Sé humilde. Hoy todo es nuevo.
- Vacíate para poderte volver a llenar.
- No des nada por hecho, no des nada por sabido.
- Recibe cada momento como nuevo, único, como si fuera la primera vez que lo ves, pues de hecho así es.
- Atrévete a aprender cada día una cosa nueva.

LA ACEPTACIÓN



"Serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, Valor para cambiar las cosas que sí puedo cambiar, Sabiduría para conocer la diferencia" Reinhold Niebuhr

Permite que las cosas ocurran.

- Querer cambiar, a toda costa, las cosas que nos suceden y no nos gustan, genera mucho sufrimiento. A veces está en nuestras manos hacer cambios pero otras veces no.
- La realidad solo se puede aceptar. Aceptación no significa resignación.
- Aceptación significa aceptar el reto de las circunstancias que se presentan con actitud positiva y con la responsabilidad de que lo que piense, haga y sienta es lo que voy a atraer y voy a recibir.
- Acepta el reto de tus circunstancias cada día.
- No reacciones ante las circunstancias. Pregúntate cómo responder y elige la respuesta más adecuada. Recuerda que los "marrones" nos permiten desarrollar nuestra creatividad.

LA ATENCIÓN

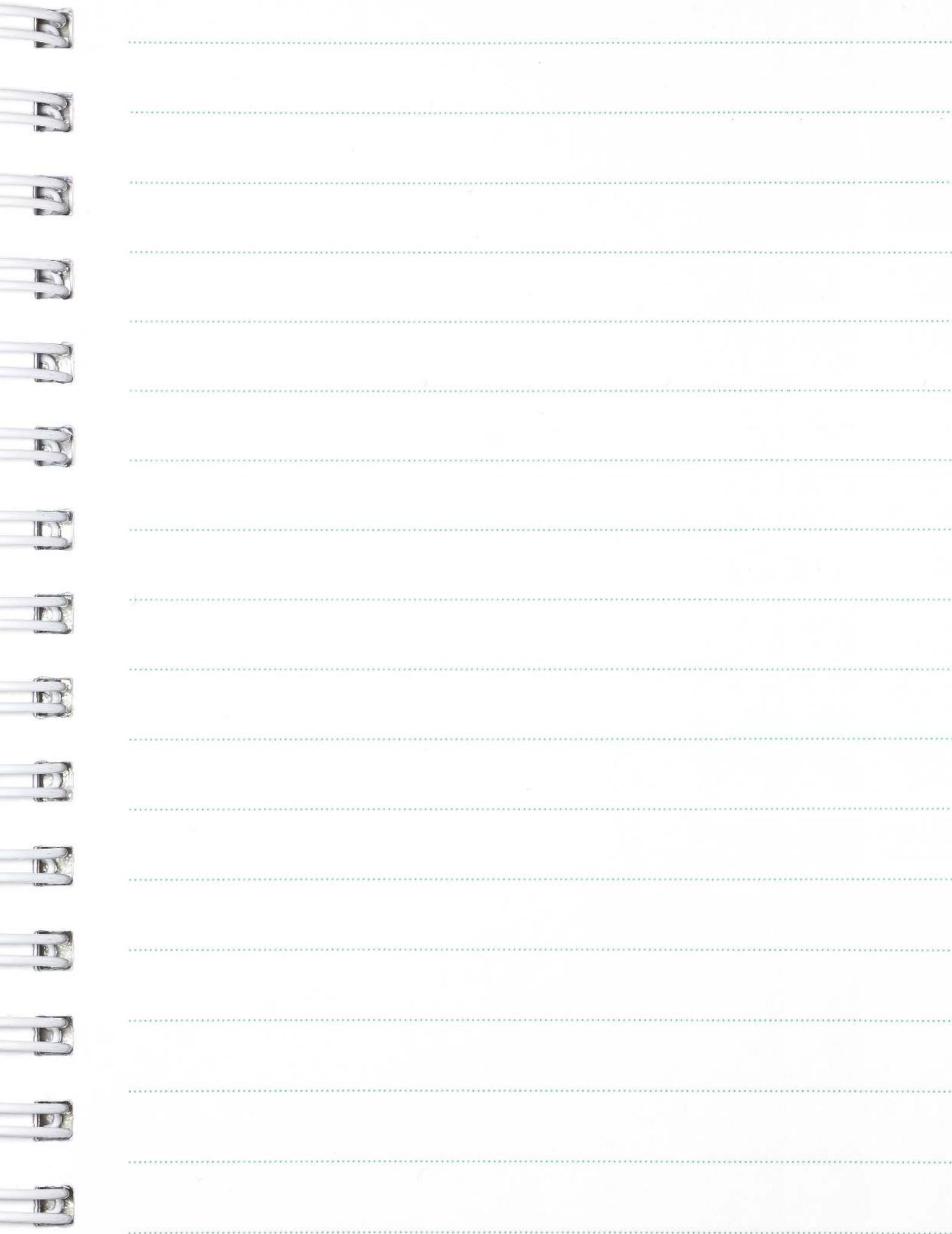


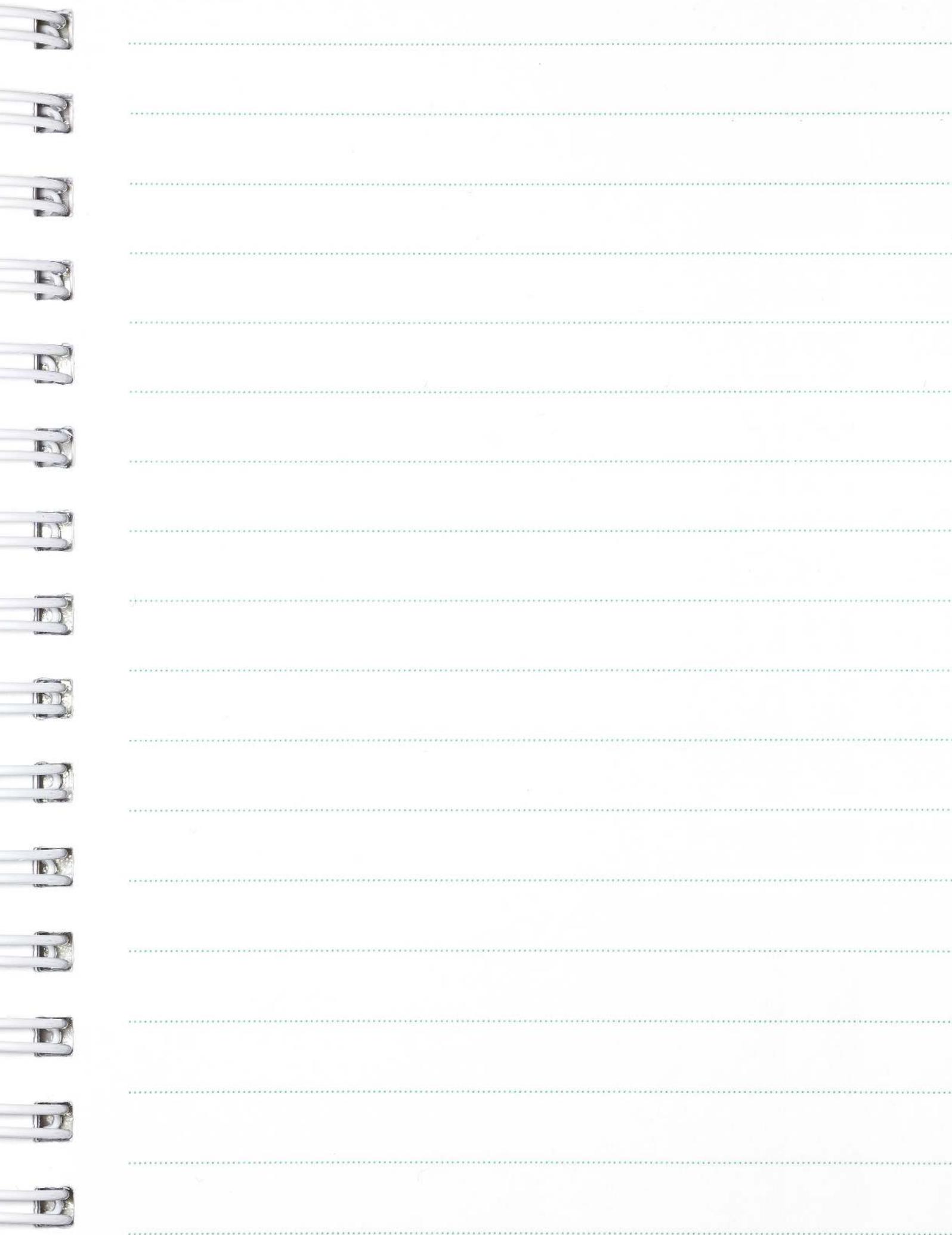
No hay arma más eficaz que la atención. Simone Weil.

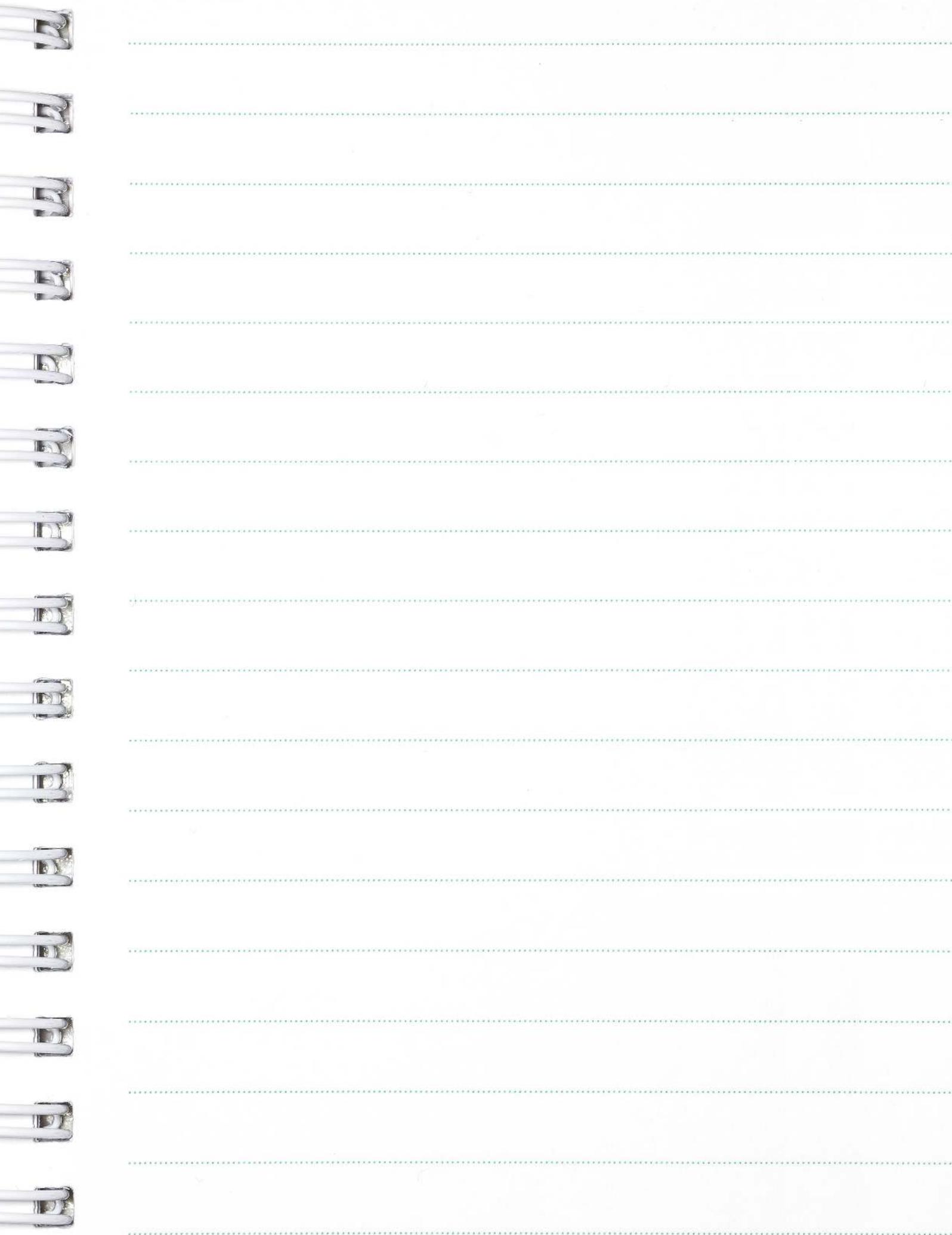
Sólo la atención y la estimación traídas a las cosas las individualiza."

Eugeni d'Ors

- Detente, abre bien los ojos y mira. Abre bien los oídos y escucha... observa como el viento acaricia tu cara... como tus pies acarician el suelo...
- Observa como en el momento presente ya lo tienes todo, no estás yendo a ninguna parte, ya has llegado. Cuando estás en ti estás en casa.
- Pon atención a tu respiración (normal, sin alterarla) y fácilmente volverás a ti.







art de viure

ESCOLA DE L'ART DE VIURE

escoladelartdeviure@gmail.com

www.escuela.kikumistu.com

Thou: 606974061

Amai: 677634031