

ESCUELA DEL ARTE DE VIVIR  
ENCUENTRO ONLINE DEL ARTE DE VIVIR.  
MEDITACIÓN Y CREATIVIDAD  
Sangha de l'Art de Viure Desperta



*Los 7 Entrenamientos de la  
Mente en la Diversidad*

*Sábado 13 de junio de 2020*



Escola de l'Art de Viure  
Creativitat i Consciència Plena

[www.tnhspain.com](http://www.tnhspain.com)  
[www.escuela.kikumistu.com](http://www.escuela.kikumistu.com)

B/N



---

---

## ORDEN DEL DÍA

---

Tema de esta sesión:

### Los 7 Entrenamientos de la Mente en la Diversidad

- Tiempo de Silencio /  
Meditación
- Lecturas entre todas/os.
- Propuestas para casa
- Compartir

---

## INTRODUCCIÓN

---

La sangha “Art de Viure” acoge todos los aspectos de diversidad de nuestra sangha y la riqueza que representan en nuestra comunidad y nuestras vidas. Reconocemos también que la diversidad, aceptación, comprensión y comunicación no son cualidades que solamente se dan por sí mismas, sino que las debemos cultivar de manera amorosa y diligente dentro de nosotros.

Cuando miramos profundamente, nos damos cuenta, como sangha, de que existen muchas fuerzas que pueden crear división entre las personas, como el racismo, el sexismo, la homofobia, la discriminación por la edad, la envidia, el estatus económico y otros. Buscamos cómo entrenar nuestra mente para, en primer lugar, identificar estas barreras en nosotros mismos y en la sociedad y, en segundo lugar, transformarlas y pasar a la acción para aliviar el sufrimiento que causan.

Esta mañana, recitaremos los Siete Entrenamientos en la Diversidad.

La práctica de estos entrenamientos es una oportunidad de empezar el viaje y disminuir o incluso hacer desaparecer la sensación de separación en nuestra vida.

Nuestro maestro Thich Nhat Hanh escribió: “Debemos mirar juntos profundamente para poder desarrollar las visiones que nos ayuden a nosotros y a nuestros hijos a encontrar caminos más adecuados para vivir de manera saludable, feliz y para sanar nuestra vida.”



---

## ENTRENAMIENTO 1

---

Consciente del sufrimiento causado al querer imponer mi propia opinión o creencias culturales sobre otras personas, me comprometo a entrenarme en abstenerme de obligar a los demás, en ningún sentido, a través de la autoridad, amenaza, soborno, o adoctrinamiento a adoptar mi propio sistema de creencias.



---

## ENTRENAMIENTO 2

---

Consciente del sufrimiento causado por denegar o invalidar la experiencia de otra persona, me comprometo a entrenarme en abstenerme de hacer suposiciones o emitir juicios sobre creencias y actitudes que son diferentes de las mías o que son incomprensibles para mí. Me comprometo a tener la mente abierta y aceptar otros puntos de vista, a tratarlos con bondad, respeto y la disposición de aprender más sobre su visión del mundo.



---

## ENTRENAMIENTO 3

---

Consciente del sufrimiento causado por la violencia intrínseca al tratar a los demás como inferiores o superiores a mi mismo, me comprometo a esforzarme en no infravalorar ni idealizar el trabajo, la integridad y felicidad de cualquier ser humano. Reconociendo que mi verdadera naturaleza no está separada de los otros me comprometo a tratar a cada persona que llega a mi consciencia con la misma amabilidad, atención y ecuanimidad que ofrecería a un amigo querido.



---

## ENTRENAMIENTO 4

---

Consciente del sufrimiento causado por nuestros actos (sean o no intencionados) de rechazo, exclusión, huida o indiferencia hacia las personas que son cultural, física, sexual o económicamente diferentes de mí, me comprometo a esforzarme en no aislarme junto a la gente de experiencia parecida a la mía, y en no estar solamente con las personas con las cuales me siento a gusto. Me comprometo a buscar maneras de diversificar mis relaciones y aumentar mi sensibilidad hacia personas de diferentes culturas, etnias, orientaciones sexuales, edades, habilidades físicas, sexo y medios económicos.



---

## ENTRENAMIENTO 5

---

Conscientes del sufrimiento causado por el hecho de pertenecer a un grupo privilegiado con capacidad de aprovecharse de otros pueblos, me comprometo a evitar la explotación de cualquier grupo o persona en ningún sentido, incluido el económico, sexual, intelectual o cultural. Me comprometo a examinar con sabiduría y clara comprensión los caminos para utilizar mis privilegios y habilidades en beneficio de todos y me comprometo a practicar la generosidad en todos los aspectos de mi vida y hacia todos los seres humanos, sin importar las diferencias culturales, étnicas, sexuales, raciales, de edad, físicas o económicas.



---

## ENTRENAMIENTO 6

---

Consciente del sufrimiento causado a mí y a otros por el miedo y la ira que surgen durante los conflictos o desavenencias, me comprometo a entrenarme para evitar las reacciones defensivas y expresiones violentas por sentirme herido, o utilizar el lenguaje o argumentos cognitivos para justificar mi razonamiento. Me comprometo a comunicarme y expresarme con la plena consciencia, hablando desde el corazón de forma auténtica, con paciencia y compasión. Me comprometo a practicar la escucha profunda y honesta teniendo en cuenta a todas las partes en disputa, y a permanecer en contacto con mis aspiraciones más elevadas de reconocer la naturaleza búdica en todos los seres.



---

## ENTRENAMIENTO 7

---

Consciente del sufrimiento causado por la ignorancia o los malentendidos que alimentan opiniones rígidas, los estereotipos, la estigmatización de un ser humano como “diferente” y la marginación de grupos culturales, me comprometo a entrenarme para ser más tolerante con otras actitudes culturales, visiones del mundo, tradiciones étnicas y experiencias de vida diferentes de las mías. Me comprometo a abrirme a la humildad y la expansión, a reconocer con compasión la experiencia del sufrimiento en todos los seres y a unirme con alegría a las manifestaciones culturales de felicidad y fiestas en todo el mundo.



---

## PROPUESTAS PARA CASA

---

### QUINTA SEMANA

Sentiré el agua en contacto con mi cuerpo. Al ducharme sentiré el agua fluyendo hacia abajo de mi cuerpo y me permitiré soltar las preocupaciones de mi mente y las tensiones de mi cuerpo entregándolas al fluir del agua.

### LOS SIETE ENTRENAMIENTOS EN LA DIVERSIDAD

Intentaré entrenarme en alguno de los 7 Entrenamientos en la Diversidad,, en su totalidad o en alguna parte donde crea que estoy preparada/o para comprometerme.

### LOS CINCO ENTRENAMIENTOS DE LA PLENA CONSCIENCIA

Intentaré entrenarme en alguno de los 5 Entrenamientos de la Plena Consciencia, en su totalidad o en alguna parte donde crea que estoy preparada/o para comprometerme.



## IDEAS PARA COMPARTIR

¿Cómo ha ido mi práctica de la semana?

¿He conseguido incorporarla en mi agenda diaria? ¿He notado algún cambio en mí?

¿Estoy comprometido/a con los 5 Entrenamientos de la Plena Consciencia?

consciencia plena

¿Soy autoritario/a?  
¿Puedo comprometerme a evitar la explotación de cualquier grupo o persona en ningún sentido?

¿Suelo emitir juicios sobre creencias y actitudes que son diferentes de las mías?

¿Suelo tratar a los demás como inferiores (o superiores) a mí mismo/a?

¿He rechazado, huido o mostrado indiferencia a alguien por ser distinto a mí?  
¿Suelo expresarme violentamente a la defensiva?

¿Puedo entrenarme para ser más tolerante con otras actitudes culturales, visiones del mundo...etc?

diversidad