



Escola de l'Art de Viure
Creativitat i Consciència Plena

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



el arte
de vivir
despierto

Plena Consciencia

Sábado 16 de mayo de 2020



www.tnhspain.com
www.escuela.kikumistu.com

B/N



ORDEN DEL DÍA

Tema de esta sesión:

La Plena Consciencia

- Tiempo de Silencio.
- Lecturas entre todas/os.
- Meditación
- Canción
- Compartir
- Tiempo de Silencio.

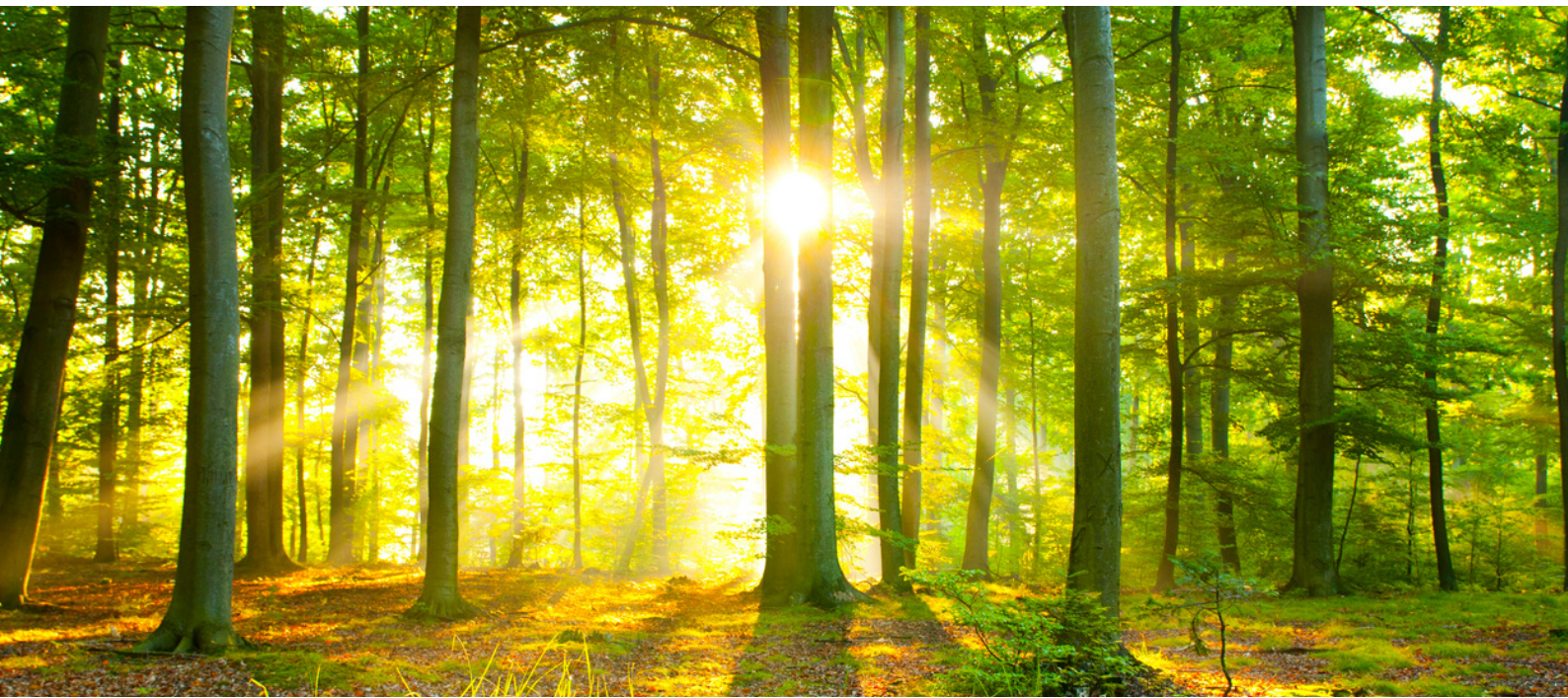
PLENA CONSCIENCIA THICH NHAT HANH

“Con consciencia plena, podemos preservar nuestra alegría interior. Podemos crear un fundamento de amor, paz y libertad dentro de nosotros mismos.”

La consciencia plena (mindfulness) es la energía de estar consciente y despierto en el presente. Es la práctica continua de tocar la vida profundamente en cada momento. La práctica de la consciencia plena no requiere que vayamos a ningún lugar diferente. Podemos practicar la consciencia plena en nuestra habitación o en nuestro desplazamiento de un lugar a otro. Podemos seguir haciendo las mismas cosas que hacemos siempre, andar, sentarse, trabajar, comer, hablar, con la diferencia de que las hacemos siendo conscientes de lo que estamos haciendo.

Imagina que estás de pie con un grupo de personas, contemplando un hermoso amanecer. Pero mientras que otros se están empapando la vista, tú luchas. Estás inquieto con tus proyectos y preocupaciones. Piensas sobre el pasado y el futuro. No estás presente para apreciar la experiencia. De modo que en vez de disfrutar del amanecer, dejas que la riqueza del momento pase inadvertida.

Supón, sin embargo, que lo miras desde otra perspectiva. ¿Qué pasa si cuando tu mente comienza a divagar, diriges tu atención a tu inspirar y espirar? Conforme vas practicando esta respiración profundamente, vas regresando al presente. Tu cuerpo y tu mente se juntan completamente como una unidad, permitiéndote estar totalmente disponible para presenciar, contemplar y disfrutar del escenario. Regresando al ‘hogar’ de tu respiración, recuperas esa maravilla del amanecer.



A menudo estamos tan ocupados que nos olvidamos de lo que estamos haciendo o de quiénes somos. Conozco muchas personas que dicen olvidarse incluso de respirar. Nos olvidamos de mirar a las personas que amamos hasta que se han ido. Incluso cuando tenemos algún tiempo libre, no sabemos cómo entrar en contacto con lo que está ocurriendo dentro de nosotros. Así que encendemos la televisión o cogemos el teléfono como si de este modo pudiéramos escapar de nosotros mismos.

La consciencia de la respiración es la esencia de la consciencia plena. Según el Buda, la consciencia plena es la fuente de la alegría y la felicidad. La semilla de la consciencia plena está en cada uno de nosotros, pero generalmente olvidamos regarla. Si sabemos cómo tomar refugio en nuestra respiración, en nuestros pasos, podremos tocar nuestras semillas de paz y alegría y dejaremos que se manifiesten para nuestro regocijo. En vez de tomar refugio en el concepto abstracto de Dios, Buda o Alá, nos daremos cuenta de que Dios puede ser tocado en nuestra respiración y nuestros pasos.

Esto suena fácil, y cualquiera puede hacerlo, pero se necesita práctica. La práctica de parar es crucial. ¿Cómo nos paramos? Nos paramos por medio de la inspiración, la espiración y nuestros pasos. Esta es la razón de que nuestra práctica básica sea la respiración consciente y el caminar consciente. Si dominas estas prácticas, podrás practicar el comer consciente, beber consciente, cocinar consciente, conducir consciente, etc., y estarás siempre en el aquí y ahora.

La práctica de la plena consciencia (smṛti en sánscrito) lleva a la concentración (samādhi) que a su vez conduce a la sabiduría [insight] (prajña). El discernimiento que obtenemos de la meditación en consciencia plena puede liberarnos del miedo, la ansiedad, y la ira, permitiéndonos ser verdaderamente felices. Podemos practicar la consciencia plena utilizando algo tan simple como una flor. Cuando sostengo una flor en mi mano, soy consciente de ella. Mi inspiración y espiración me ayudan a mantener mi consciencia. En vez de quedarme abrumado por otros pensamientos, sostengo mi disfrute por la belleza de la flor. La concentración misma se convierte en una fuente de alegría.



Si queremos disfrutar plenamente de los dones de la vida, debemos practicar la consciencia plena en cada momento. Ya estemos cepillándonos los dientes, preparando el desayuno o conduciendo hacia el trabajo. Cada paso y cada respiración puede ser una oportunidad para la alegría y la felicidad. La vida está llena de sufrimiento. Si no tenemos suficiente felicidad de reserva, no tendremos medios para cuidar de nuestra desesperanza. Disfruta tu práctica con una actitud relajada y suave, con una mente abierta y un corazón receptivo. Practica la comprensión y no por guardar las apariencias. Con consciencia plena, podemos preservar nuestra alegría interior, y así manejar mejor los retos de nuestras vidas. Podemos crear un fundamento de amor, paz y libertad dentro de nosotros mismos.

Thich Nhat Hanh



Hermana Chân Khôn

MEDITACIÓN DE LA PLENA CONSCIENCIA

La vida sólo es posible en el momento presente. El presente es la vida: tu cuerpo y el mundo están en él.

¿Estamos nosotros disponibles para la vida?

Comprendemos que para nosotros esto tan aparentemente sencillo nos resulta de extremada dificultad ya que nuestra caprichosa mente nos mantiene aferrados al pasado (“si hubiera hecho esto... o lo otro... si hubiera dicho esto o aquello”... etc.) o bien fantasea con un futuro inexistente creyendo ilusoriamente que somos dueños de los millones de variables que influirán en las manifestaciones de nuestro futuro.

«Las memorias del pasado no son reales, son imágenes como las proyectadas en un cine (pero producen sentimientos reales, lloras... sufres una y otra vez recordando...). Algo que no es real puede crear sufrimiento real. Podemos estudiar el pasado pero desde el presente, podemos planificar el futuro pero sin perdernos en él, sin miedos, ansiedades, es solo un fantasma, no son la realidad.» «Cuando nos establecemos en la Plena Consciencia en el momento Presente somos libres.»

La Plena Consciencia es siempre Plena Consciencia de algo.

Para aprender a practicar la plena consciencia en nuestra vida diaria elegiremos cosas sencillas sobre las cuales poder aplicarla. Puesto que conocemos la dificultad de trabajar directamente con nuestra mente, a través de estas sesiones se sugeriremos una serie de prácticas siguiendo las enseñanzas del Sutra de la Respiración Consciente, comenzando por lo más sencillo: entrar en contacto con nuestro propio cuerpo.

MEDITACIÓN DE LA PLENA CONSCIENCIA

Cada semana practicaremos la Plena Consciencia sobre algo concreto y la semana siguiente **la práctica de compartir** se centrará en lo que hemos descubierto referido a nuestra práctica semanal.

En cada práctica semanal trabajaremos los cuatro puntos siguientes:

1) Ser conscientes de la respiración.
Identificar la inspiración como una inspiración, la espiración como una espiración:

Inspiro, sé que estoy inspirando.

Espiro, sé que estoy espirando.

2) Seguir la respiración.

Inspiro, sé si mi inspiración es larga/corta, superficial/profunda.

Espiro, sé si mi espiración es larga/corta, superficial/profunda.

3) Ser consciente de todo tu cuerpo.

Identificar, reconocer tu cuerpo.

Inspiro, siento todo mi cuerpo.

Espiro, sonrío a todas las células de mi cuerpo.

4) Relajar la tensión en el cuerpo.

Inspiro, soy consciente de esta tensión en mi cuerpo.

Espiro, suelto, relajo esta tensión en mi cuerpo.

Con cada respiración enviaré amor y gratitud a todas las células de mi cuerpo, agradeciéndoles su solidario y armonioso funcionamiento.





PROPUESTAS PARA CASA

PRIMERA SEMANA

Al levantarme «gatha del despertar»
y 3 o 4 respiraciones.

Inspiro, sé que estoy inspirando.

*Espiro, sonrío a la vida, a este nuevo
día y a mí mismo y a todas las células
de mi cuerpo.*

GATHA DEL DESPERTAR

*Al despertarme esta mañana,
sonrío. Veinticuatro nuevas horas me
aguardan. Prometo vivir plenamente
cada instante*

*Y mirar a todos los seres con los ojos
de la compasión.*

CANCIÓN

Por la puerta desierta

Por la puerta desierta,

Llena de hojas caídas,

Sigo el pequeño sendero.

La tierra es roja

como los labios de un niño. (bis)

De repente, soy consciente

de cada paso que doy. (bis)

Que doy, que doy, que doy, que doy.

De repente, soy consciente

De cada paso que doy.

Que doy, que doy, que doy, que doy

El silencio no es ausencia de ruido, es ausencia de ego

Poner atención a algo, es ponerlo
convertimos la ATENCIÓN en AMOR



IDEAS PARA COMPARTIR

¿Tengo espacios-momentos de silencio en mi vida diaria?



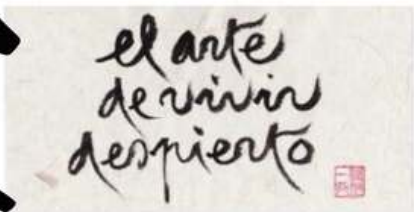
¿Tengo espacio para el silencio interior?

¿Practico la atención en mi vida? mis cosas, mi cuerpo, mis seres queridos, naturaleza...



¿Soy consciente del enorme poder transformador de la atención?

¿Qué es para mi la Plena Consciencia? Tengo momentos de PC en mi vida diaria?



¿Qué puedo hacer para traer la Plena Consciencia a mi vida?



¿Qué es para mi el Arte de Vivir Despierto? Vivo despierto/a? Soy un/a artista despierto?

¿Que puedo hacer con mi potencial creativo para transformarme y transformar el mundo?

El silencio es el primer paso para despertar la CREATIVIDAD

Convertimos el "Vivir despiertos" en un ARTE

