

ATENCIÓN:

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

WWW.ESCUELA.KIKUMISTU.COM

ESCUELA DEL ARTE DE VIVIR

ENCUENTRO DEL
ARTE DE VIVIR.
MEDITACIÓN
Y CREATIVIDAD
ONLINE

SÁBADO 2 DE MAYO DE 2020

MADRE

SANGHA DE L'ART DE VIURE



Escola de l'Art de Viure

Creativitat i Consciència Plena



ORDEN DEL DÍA

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



EL DÍA EN QUE MURIÓ MI MADRE

THICH NHAT HANH

El día que murió mi madre, escribí en mi diario:

"Ha llegado una grave desgracia a mi vida".

Sufrí durante más de un año después del fallecimiento de mi madre. Pero una noche, en las tierras altas de Vietnam, dormía en mi ermita. Soñé con mi madre.

Me vi sentado con ella y estábamos teniendo una conversación maravillosa. Se veía joven y hermosa, con el pelo suelto. Era tan agradable sentarse allí y hablar con ella como si nunca hubiera muerto.

Cuando me desperté eran las dos de la madrugada y sentí con mucha fuerza que nunca había perdido a mi madre. La impresión de que mi madre todavía estaba conmigo era muy clara.

Comprendí entonces que la idea de haber perdido a mi madre era solo una idea.

Era obvio en ese momento que mi madre siempre está viva en mí.

(sigue en la siguiente página...)



(...viene de la anterior)

Abrí la puerta y salí. Toda la ladera estaba bañada por la luz de la luna. Era una colina cubierta de plantas de té, y mi choza estaba colocada detrás del templo a mitad de camino.

Caminando lentamente a la luz de la luna a través de las hileras de plantas de té, noté que mi madre todavía estaba conmigo.

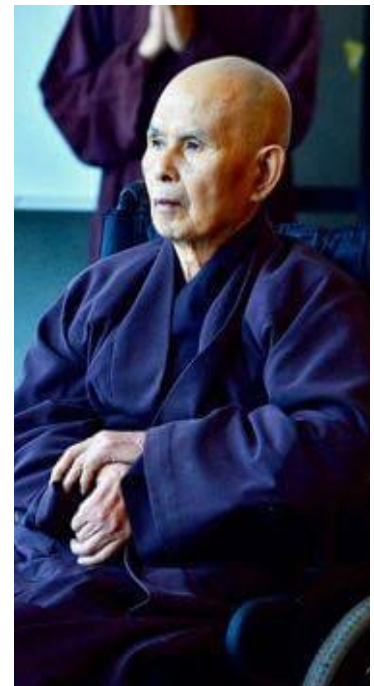
Sabía que este cuerpo no era mío sino una continuación viva de mi madre y mi padre y de mis abuelos y bisabuelos.

De todos mis antepasados. Esos pies que vi como "mis" pies eran en realidad "nuestros" pies.

Juntos, mi madre y yo estábamos dejando huellas en el suelo húmedo.

A partir de ese momento, ya no existía la idea de que había perdido a mi madre.

Todo lo que tenía que hacer era mirar la palma de mi mano, sentir la brisa en mi cara o la tierra bajo mis pies para recordar que mi madre siempre está conmigo, disponible en cualquier momento.



Thich Nhat Hanh

SANGHA DE L'ART DE VIURE



MEDITACIÓN

Inspirando...

soy consciente de que estoy
inspirando.

Espirando...

soy consciente de que estoy
espirando.

Inspirando...

veo la imagen de mi madre.

Espirando...

la abrazo y sonrío.

Inspirando...

reconozco el amor incondicional de
mi madre,

Espirando...

lo abrazo y sonrío.

Inspirando...

reconozco a mi madre en mi
mismo/a

Espirando...

me abrazo y sonrío.

Inspirando...

me reconozco a mi misma/o como
madre de mis hijos (de todo tipo)

Espirando...

abrazo a mis hijos y sonrío.





EN EL DÍA DE LA MADRE

«Festejando un día tan especial, no solamente queremos felicitar a todas las mamás, también queremos exaltar el espíritu maternal, actitud presente en todo ser humano que, adherido a una visión de crecimiento, derrama amor, comprensión y es capaz de “dar a luz” ideas que alimentan un despertar de crecimiento.

Aprovechemos este día tan sublime para proyectar en la pantalla de nuestra mente la imagen de la persona que, como madre, nos dio vida; tanto sea que se encuentre en la dimensión física o en la eternidad.

Envolvamos esa imagen en la energía radiante de la gratitud por haber sido colaboradora de propósitos más profundos del Universo que reclamaba nuestra presencia.

Sintamos que es posible hacer eso, inclusive superando diferencias que hayamos tenido con ella en algún momento del pasado.



(sigue de la página anterior)

Como seres libres que somos, comprendamos en este momento que toda relación de amor es un constante proceso de aprender, sea por el éxito de los actos sabios ó por la superación del error.

Que esa energía de la gratitud transmita para nuestra madre todo aquello que un ser humano precisa para ser feliz en la dimensión en que se encuentre.

Que podamos sentir como eso hace justicia con un proceso de equilibrio de nuestras vidas, manteniendo siempre nuestra autonomía y criterio, pero al mismo tiempo participando de la equidad y compensación de las energías sagradas de la vida.

Aprovechemos este momento para incluir en la programación a todas las personas que a lo largo de la vida y en diferentes papeles, también nos proyectaron esa energía de lo maternal despertando en nosotros el sentimiento de estar protegidos, amparados, comprendidos y, principalmente, promovieron un despertar que nos permitió crecer. Iluminemos todas esas personas con la fuerza radiante del éxito, paz y gran felicidad.

Sintamos como proyectando ese sentimiento, todo nuestro cuerpo, mente y espíritu se llena de amor que nos hace tanto bien.





¡Salve, María! Mansa doncella Oye la oración de una doncella. Desde estas rocas yertas y salvajes mis rezos flotarán hasta ti. Dormiremos seguros hasta la mañana aunque los hombres sean aún tan feroces. ¡Doncella, observa las cuitas de otra doncella! ¡Madre, oye a tu hija suplicante! ¡Salve, María! ¡Salve, María! ¡Inmaculada! Cuando desde este peñón nos deslicemos hacia el sueño, y tú nos protejas bajo tu manto los duros escollos nos parecerán blandos. Ríes, y el aroma de las rosas flotas obre este abismo sin aire. ¡Madre, oye implorar a tus niños! ¡Doncella, llama a otra doncella! ¡Salve, María! ¡Salve, María! ¡Sirvienta pura! Los demonios de la tierra y el aire huyen de la gloria de tus ojos, no pueden habitar aquí con nosotros. Aún así, queremos doblegar al destino, y volver contra tí tu sagrado consuelo. La doncella intercederá a favor del niño que implore a su Padre. ¡Salve.

CANCIÓN

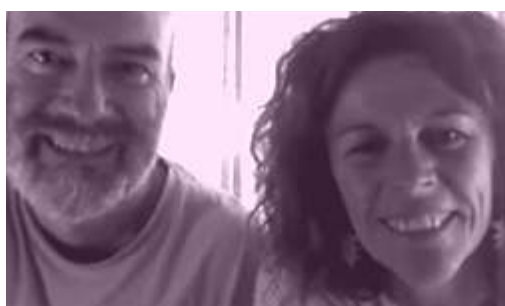
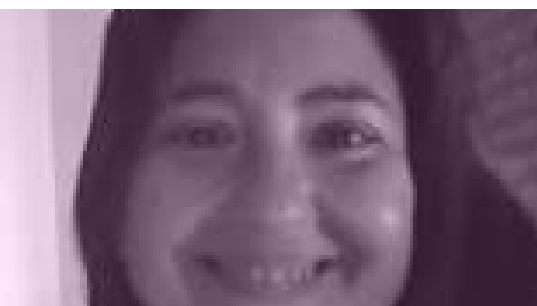
Ave Maria-Franz Schubert

Ave Maria! Jungfrau mild, Erhöre einer Jungfrau Flehen, Aus diesem Felsen starr und wild Soll mein Gebet zu dir hinwehen. Wir schlafen sicher bis zum Morgen, Ob Menschen noch so grausam sind. O Jungfrau, sieh der Jungfrau Sorgen, O Mutter, hör ein bittend Kind! Ave Maria! Ave Maria! Unbefleckt! Wenn wir auf diesen Fels hinsinken Zum Schlaf, und uns dein Schutz bedeckt Wird weich der harte Fels uns dünken. Du lächelst, Rosendüfte wehen In dieser dumpfen Felsenkluft, O Mutter, höre Kindes Flehen, O Jungfrau, eine Jungfrau ruft! Ave Maria! Ave Maria! Reine Magd! Der Erde und der Luft Dämonen, Von deines Auges Huld verjagt, Sie können hier nicht bei uns wohnen, Wir woll'n uns still dem Schicksal beugen, Da uns dein heil'ger Trost anweht; Der Jungfrau wolle hold dich neigen, Dem Kind, das für den Vater fleht. Ave



Escuchar en Youtube





IDEAS PARA COMPARTIR

¿Reconozco a mi madre?

¿Amo a mi madre? ¿cómo la amo?

¿Sé amar a mi madre?

¿Sé ver a "mi madre" en otras personas?
¿Incluso en los desconocidos?

¿Qué es el "amor de madre? (Lo recibo? Lo doy? A quién? De quién?)

¿Me siento amado/a por mi madre?
¿mis otras madres?

¿Me reconozco a mi misma/o como madre
de otros?

¿Sé amar a mis hijos? (del tipo que sean)