

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 25 DE ABRIL DE 2020

EL AMOR INCONDICIONAL
Y UNIVERSAL
NOS HACE LIBRES





ORDEN DEL DÍA

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



¿QUÉ ES EL AMOR?

EL VERDADERO AMOR A TRAVÉS
DE LOS SIGUIENTES CUATRO ELEMENTOS:

1- Bondad incondicional o benevolencia:

Es la capacidad de dar alegría y felicidad a la persona que amas. Implica aprender a observar atentamente a quien amamos porque si no logramos comprender, no podremos amar. La comprensión es la esencia del amor y resulta preciso dedicar tiempo a estar presentes para observar profundamente.

A eso se le llama comprensión.

2-Compasión:

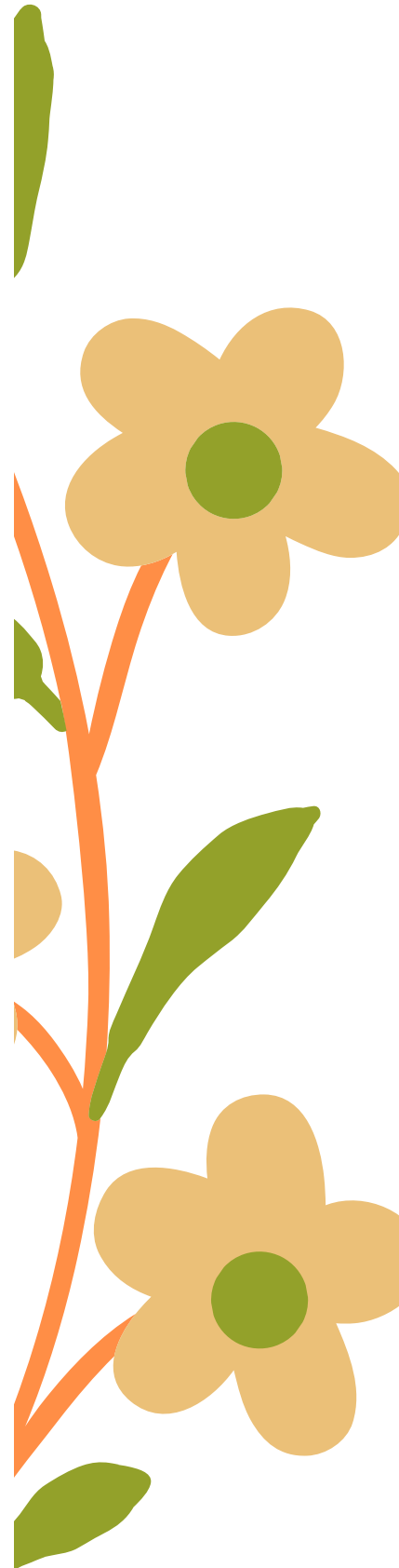
Se define como el deseo y la posibilidad de aliviar el sufrimiento de otra persona. Para conocer la naturaleza de su sufrimiento y ayudarla, también hay que observarla y escucharla profundamente generando amor y felicidad. Para eso es necesaria la meditación. Meditar es observar a fondo la esencia de las cosas.

3-Alegría:

Si en el amor no hay alegría, no se trata de verdadero amor. Si estamos sufriendo y llorando todo el tiempo o si lloramos por la persona que amamos, eso significa que no se trata de un verdadero amor, incluso puede llegar a ser lo opuesto a él.

4-Ecuanimidad y libertad:

El verdadero amor permite alcanzar la libertad. Cuando se ama de verdad se le brinda al otro una absoluta libertad. Si no es así, no se trata de un verdadero amor. El otro debe sentirse libre, no solo por fuera, sino también por dentro.



¿QUÉ ES EL AMOR? EL VERDADERO AMOR A TRAVÉS DE LOS SIGUIENTES CUATRO ELEMENTOS:

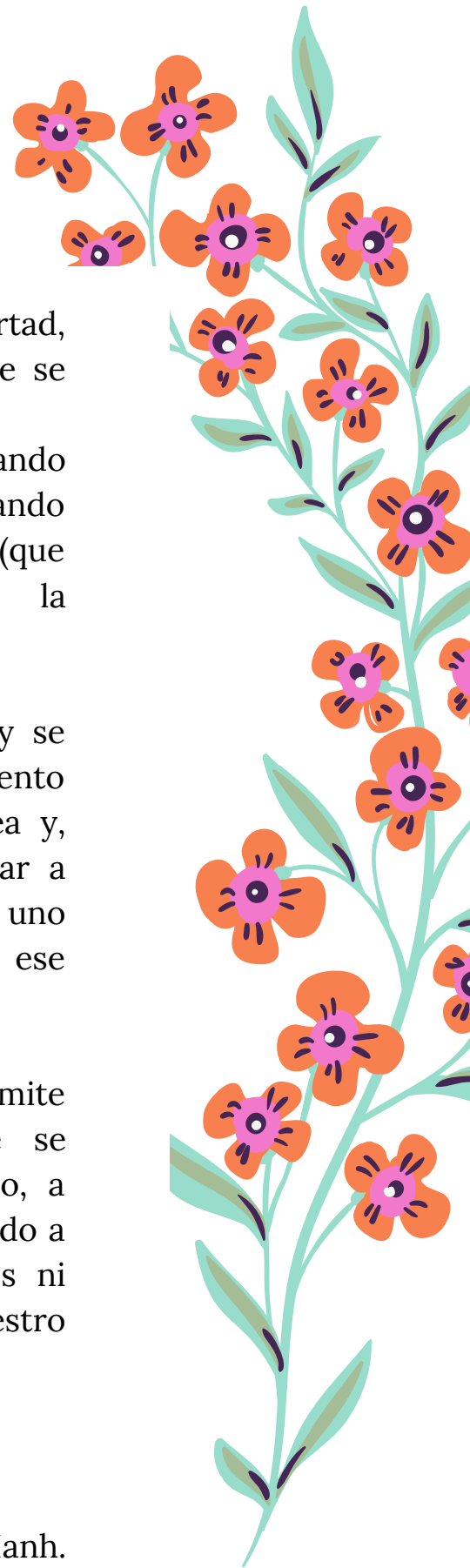
La bondad, la alegría, la compasión y la libertad, aspectos del amor verdadero, son cualidades que se hallan innatas en todos los seres humanos.

A través de una profunda observación, escuchando atentamente, estando presentes y practicando cotidianamente un contacto con nuestro interior (que puede ser a partir de la meditación) podremos aprender a desarrollarlas.

Esta apreciación del amor trasciende la pareja y se refiere a la posibilidad de desarrollar un sentimiento pleno hacia la vida, hacia aquello que nos rodea y, también, hacia uno mismo: la capacidad de amar a otros se relaciona con la capacidad de amarse a uno mismo. El yo se convierte en un nosotros y ese nosotros en un todo.

En este sentido, el amor es una comunión: permite unirnos y fundirnos. Además, potencialmente se encuentra en nosotros el sano impulso al vuelo, a ser libres del apego que asfixia y lastima, respetando a nuestra pareja, compartiendo la vida sin miedos ni angustias, ofreciéndole nuestra presencia, nuestro aprendizaje, humilde y amorosamente.

Del libro "El Verdadero Amor" de Thich Nhat Hanh.





MEDITACIÓN

Inspirando...

soy consciente de que estoy inspirando.

Espirando...

soy consciente de que estoy espirando.

Inspirando....

viajo a mi interior donde reside el amor verdadero.

Espirando...

me siento libre.

Inspirando...

me doy cuenta de que soy un ser hecho de amor,

Espirando...

amo sin condiciones.

Inspirando...

encuentro un espacio de amor infinito en mi interior,

Espirando...

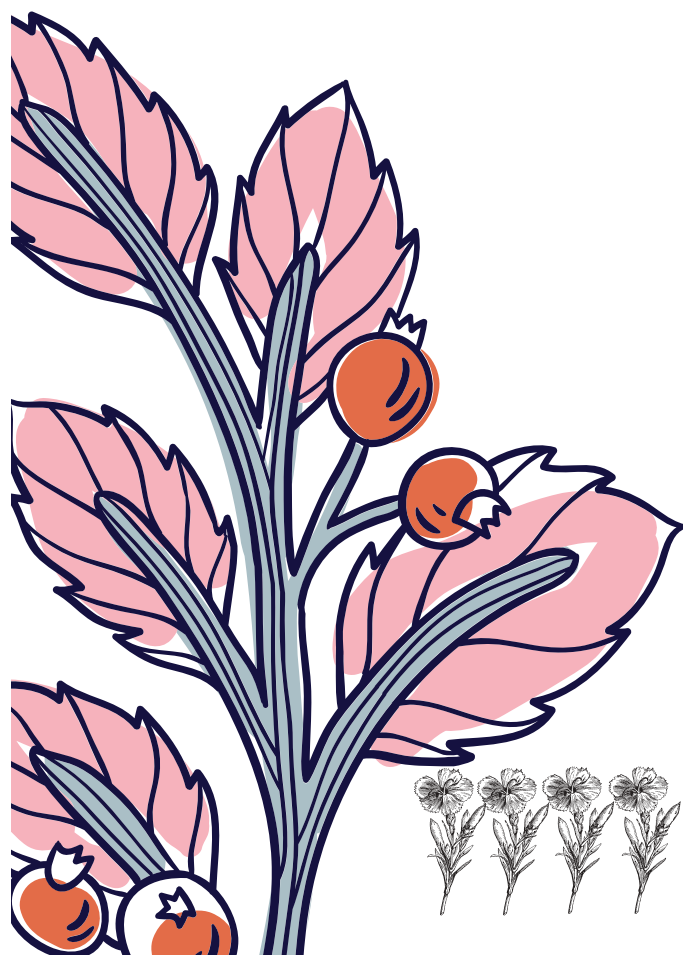
amo a todos los seres del universo.

La Ecuanimidad

Es un estado de estabilidad y compostura psicológica que no se ve perturbado por la experiencia o exposición a emociones, dolor u otros fenómenos que pueden causar la pérdida del equilibrio de la mente.

La Compasión

La compasión conjuga la empatía y la comprensión hacia el sufrimiento de los demás.





**"El verdadero AMOR
es incondicional
y universal"**

SANGHA DE L'ART DE VIURE

CANCIÓN

***"Si no es AMOR tu lo
puedes soltar,
lo puedes soltar,
lo puedes soltar.***

***Si no es AMOR tu lo
puedes soltar,
lo puedes soltar,
lo puedes soltar.***

**LIBRE,
el AMOR es LIBRE.
LIBRE!"**

Thich Naht Hanh
Plum Village



IDEAS PARA COMPARTIR

¿Amo? ¿cómo amo? ¿a quién? ¿a qué?

¿Me siento amada/o?

Qué puedo hacer para ampliar espacio de amor en mi interior

¿Amo incondicionalmente?

¿Amo universalmente?

¿Siento que el amor verdadero me hace libre?

¿Qué práctica puedo hacer para mejorar la calidad de mi amor?

