

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



*Empezar de Nuevo
Regar las Flores*

Sábado 6 de junio de 2020



Escola de l'Art de Viure
Creativitat i Consciència Plena

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





ORDEN DEL DÍA

Tema de esta sesión:

Empezar de Nuevo / Regar las Flores.

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

EMPEZAR DE NUEVO

Empezar de nuevo es observar profunda y honestamente nuestro interior, nuestras acciones, palabras y pensamientos pasados, e iniciar de nuevo una fresca relación con nosotros mismos y con los demás.

En nuestros centros de práctica celebramos el empezar de nuevo como comunidad cada dos semanas, y de forma individual siempre que queramos.

Practicamos empezar de nuevo para clarificar nuestra mente y conservar la frescura de la práctica. Cuando sentimos que aparecen obstáculos en nuestras relaciones con la familia o amigos y alguno de nosotros se siente herido, sabemos que ha llegado el momento de empezar de nuevo.

A continuación se detallan las cuatro partes de una sesión formal de empezar de nuevo.

Cuando alguien esté hablando, no se le interrumpe. Los demás participantes practican la escucha profunda y están atentos a su respiración.



EMPEZAR DE NUEVO REGAR LAS FLORES.

1-Regar las flores.

Es la ocasión de expresar nuestro aprecio por otra persona. Podemos mencionar ejemplos concretos de hechos o palabras que han suscitado nuestra admiración. Es una oportunidad para poner en relieve, para hacer brillar lo mejor de esa persona y fomentar el desarrollo de sus cualidades positivas.



EMPEZAR DE NUEVO EXPRESAR ARREPENTIMIENTO

2. Expresar arrepentimiento.

Si creemos que hemos cometido alguna torpeza en nuestras acciones, pensamientos o palabras y no hemos tenido ocasión de disculparnos, este es el momento de hacerlo.



EMPEZAR DE NUEVO MOSTRAR NUESTRA HERIDA.

3. Mostrar nuestra herida.

Podemos contar cómo nos ha herido alguna interacción con nuestros seres queridos o compañeros, por alguna de sus acciones, palabras o pensamientos. Para mostrar nuestra herida primero mencionamos dos cualidades positivas que hayamos apreciado sinceramente en esa persona, para regar la flor. Esto suele hacerse en reuniones de a dos con el otro practicante, no en reuniones de grupo. Si lo deseas, puedes solicitar la presencia de una tercera persona de confianza.



EMPEZAR DE NUEVO
EXPRESAR UN PROBLEMA PERSISTENTE
Y PEDIR AYUDA.

4. Expresar un problema persistente y pedir ayuda.

A veces, nuestro dolor, nuestra dificultad tiene su origen en hechos del pasado que afloran en el presente. Al hablar en el círculo de esa cuestión que intentamos manejar desde hace tiempo, permitimos que los demás nos comprendan mejor y puedan darnos la ayuda que realmente necesitamos.



EMPEZAR DE NUEVO

Practicar el **empezar de nuevo** nos permite cultivar el habla amorosa y la escucha profunda.

Empezar de nuevo es una práctica para reconocer y valorar los elementos positivos que hay en nuestras familias o grupos. Podemos darnos cuenta de que, por ejemplo, nuestra compañera de trabajo comparte su inspiración generosamente, o que nuestro hijo cuida las plantas y las flores con amor.



EMPEZAR DE NUEVO

Reconocer los rasgos positivos de los demás nos ayuda también a reconocer nuestras propias cualidades positivas. Junto a estos rasgos positivos todos tenemos debilidades, como hablar desde la ira o quedar atrapados en nuestras percepciones erróneas.

Cuando practicamos «regar las flores» ayudamos a que se desarrollen nuestras cualidades positivas y, al mismo tiempo, hacemos que se atenúen los problemas de otra persona. Igual que en un jardín, al regar las flores de la bondad amorosa y la compasión propias y de los demás, sustraemos energía de las malas hierbas de la ira, los celos y las percepciones erróneas.



EMPEZAR DE NUEVO

Podemos practicar el **empezar de nuevo** todos los días expresando nuestro aprecio por nuestros colegas o disculpándonos al momento cuando decimos o hacemos algo que les hiera.

También podemos hacerles saber con amabilidad si nos sentimos heridos por ellos.

La salud y la felicidad de toda la comunidad dependen de la armonía, la alegría y la paz que existan



PROPUESTAS PARA CASA

CUARTA SEMANA

Me lavaré los dientes con la mano izquierda, para contrarrestar la ansiedad, el impulso de correr y correr.

EMPEZAR DE NUEVO

Intentaré "Regar las Flores" de las personas que me rodean.

Intentaré disculparme cuando crea que he herido a otra persona.

Si me siento herido/a por alguien, intentaré hacérselo saber con amabilidad.

Si es necesario, pediré ayuda.

LOS CINCO ENTRENAMIENTOS

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 mi?

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

consciencia plena

¿Riego las flores de mi familia, de mis compañeros/as?

¿Que cualidades positivas tienen estas personas?

¿He cometido alguna torpeza con mis acciones, pensamientos o palabras? ¿He tenido ocasión de disculparme?

¿Me ha herido alguna interacción con algún ser querido o compañero/a? ¿Tengo el valor de decírselo amablemente?

¿Necesito ayuda con mi problema?

regar las flores

