

MEDITACIÓN EN LA VIDA COTIDIANA

"Nuestra vida cotidiana es una excelente oportunidad para meditar cada instante. ."

Compartiendo nuestra vida diaria podemos animarnos mutuamente con nuestra práctica y juntos construir diligencia y solidez. Compartir una casa con otros es una oportunidad para desarrollar comprensión y compasión por nosotros mismos y por aquellos con quienes vivimos. Al ser conscientes de las personas con las que compartimos la casa, podemos identificar y apreciar sus cualidades positivas, creando una atmósfera de armonía. Sabemos que cuando la otra persona es feliz, nosotros también somos felices.

Podemos mostrar nuestro respeto a nuestros compañeros y al espacio que compartimos al ayudar a mantenerlo limpio y ordenado. Intentamos ser considerados con ellos. De esta manera podemos crear un ambiente de apoyo para practicar la bondad amorosa a través de sus palabras, pensamientos y acciones.

El mejor regalo que podemos ofrecer a nuestros compañeros practicantes es nuestra práctica de la atención plena. Nuestra sonrisa y nuestra respiración consciente comunican que estamos haciendo todo lo posible para encontrar paz dentro de nosotros mismos y esperamos contribuir a la paz en la comunidad también. Debemos recordar mantener la comunicación fluida y nuestra felicidad también fluirá.

La cocina también es un espacio de práctica meditativa. Tengamos atención cuando cocinemos o limpiemos en este espacio. Hagamos nuestra tarea de una manera relajada y serena, siguiendo nuestra respiración y manteniendo nuestra concentración en el trabajo. Podríamos comenzar nuestro trabajo dando las gracias.

Mientras cocinamos, damos suficiente tiempo para que no nos sintamos apurados. Esta conciencia nos guiará a cocinar alimentos saludables infundidos con nuestro amor y atención plena.

Cuando estamos limpiando la cocina o lavando nuestros platos, lo hacemos como si estuviéramos limpiando el altar o lavando al bebé Buda. Al lavarnos de esta manera, sentimos que la alegría y la paz se irradian dentro y alrededor de nosotros.



DESPERTAR POR LA MAÑANA

Cuando nos despertamos por la mañana y abrimos los ojos, podemos recitar la siguiente gatha:

"Al despertar esta mañana sonrío consciente de que tengo 24 horas nuevas ante mí. Me propongo vivir plenamente en cada momento, y a mirar a todos los seres con ojos de compasión"

Podemos empezar el día con la alegría de una sonrisa y la aspiración de dedicarnos al camino del amor y la comprensión. Somos conscientes de que hoy es un día nuevo y fresco, y tenemos 24 preciosas horas para vivir.

Intentamos levantarnos de la cama inmediatamente después de seguir tres respiraciones profundas para entrar en la Plena Consciencia. No demoramos nuestro despertar. Es posible que nos guste sentarnos y masajear suavemente la cabeza, el cuello, los hombros y los brazos para que la sangre circule. Podemos hacer algunos estiramientos para relajar nuestras articulaciones y despertar nuestro cuerpo.

Al dar el primer paso del día:
"Caminar sobre la Tierra es un milagro
Cada paso consciente nos revela el maravilloso
Dharmakaya*"

*Dharmakaya significa el cuerpo (kaya) de las enseñanzas (dharma) del Buda, la manera de comprender y amar.

Podemos lavarnos o hacer lo que necesitemos antes de dirigirnos hacia la sala de meditación. Nos damos el tiempo suficiente para no tener que apresurarnos. Beber una taza de agua tibia también es bueno para nuestro sistema a primera hora de la mañana.

Disfruta del cielo de la mañana. Los pájaros te saludan. Respira profundamente y disfruta del aire fresco. Mientras caminamos lentamente hacia el pasillo, dejamos que la mañana llene nuestro ser, despertando nuestro cuerpo y mente a la alegría de un nuevo día.



Thich Mat Hanh Spain

art desirure

www.escuela.kikumistu.com

LA CAMPANA DE PLENA CONSCIENCIA

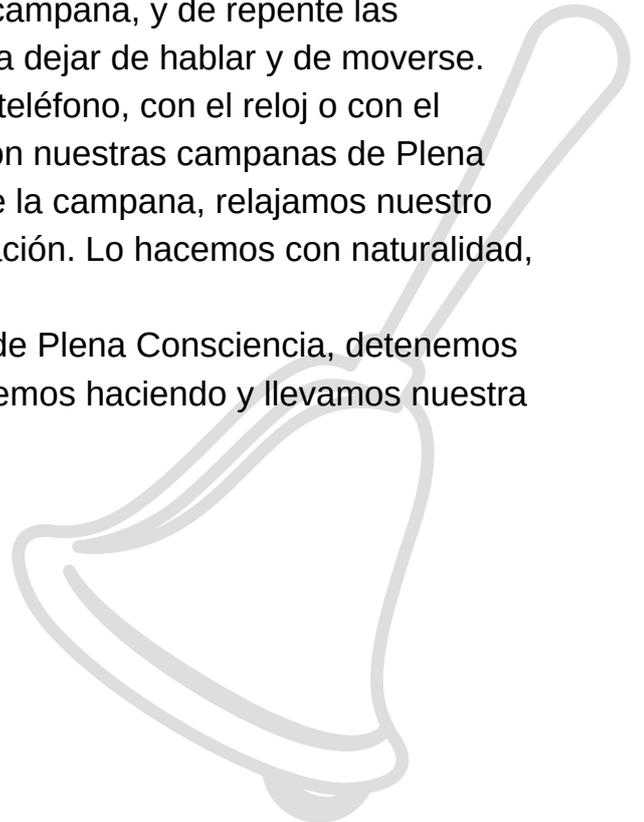
"Escucha Escucha,
este maravilloso sonido
me trae de vuelta
a mi verdadero hogar."

En la Escola de l'Art de Viure escucharás una campana, y de repente las personas a tu alrededor se van a detener, van a dejar de hablar y de moverse. Esto puede suceder también con el sonido del teléfono, con el reloj o con el sonido de la campana del monasterio. Estas son nuestras campanas de Plena Consciencia. Cuando escuchamos el sonido de la campana, relajamos nuestro cuerpo y somos conscientes de nuestra respiración. Lo hacemos con naturalidad, con placer y sin solemnidad ni rigidez.

Cuando escuchamos una de estas campanas de Plena Consciencia, detenemos nuestra conversación o cualquier cosa que estemos haciendo y llevamos nuestra atención a nuestra respiración.

La campana que suena nos ha llamado:

**Escucha Escucha,
este sonido maravilloso
me devuelve
a mi verdadero hogar.**



Al detenernos a respirar y restaurar nuestra calma y nuestra paz, nos liberamos, nuestro trabajo se vuelve más agradable y el amigo que tenemos frente a nosotros se vuelve más real. En casa podemos usar como nuestras campanas de Plena Consciencia el sonido de nuestro teléfono, las campanas de la iglesia local, el llanto de un bebé o incluso el sonido de los camiones de bomberos y las ambulancias. Con solo tres respiraciones conscientes podemos liberar las tensiones en nuestro cuerpo y mente y regresar a un estado de frescura y claridad.

"Para, Respira, Celebra."



Thich Mat Hanh Spain

artdeviure

www.escuela.kikumistu.com

NOBLE SILENCIO

"Es maravilloso constatar cómo conseguimos grandes cambios en la quietud más absoluta. Porque no es solo que el silencio sea curativo, también lo es la quietud. Ante todo hay que decir que el silencio en quietud es muy diferente al silencio en movimiento." Pablo d'Ors

Al final de la última actividad por la noche y hasta después del desayuno a la mañana siguiente, observamos un periodo de silencio profundo. Esto es muy sanador. Dejamos que el silencio y la tranquilidad penetren en nuestra carne y huesos. Permitimos que la energía de la Sangha y su Plena Consciencia penetren en nuestro cuerpo y mente. Regresamos a nuestros dormitorios lentamente, conscientes de cada paso. Respiramos profundamente y disfrutamos de la quietud y el fresco. No hablamos con la persona que camina a nuestro lado; él o ella también necesita nuestro apoyo. Podemos quedarnos solos afuera con los árboles y las estrellas durante unos diez minutos, luego entrar para usar el baño, cambiarnos e irnos a dormir.

Acostados de espaldas, podemos practicar la relajación profunda (escáner) hasta que llegue el sueño. Por la mañana, nos movemos con cuidado y en silencio, tomándonos el tiempo para respirar, para ir al baño y luego procedemos de inmediato a la sala de meditación. No tenemos que esperar a nadie. Cuando vemos a alguien en el camino, simplemente juntamos nuestras palmas y hacemos una reverencia, permitiéndole que disfrute de la mañana como lo hacemos nosotros. Necesitamos que todos participen para que la práctica sea profunda y alegre. Gracias por su alegre práctica.



SOLEDAD

La soledad no se trata de estar solo en lo alto de las montañas, o en una cabaña en lo profundo del bosque, no se trata de escondernos de la civilización. La verdadera soledad nace de un corazón estable que no se deja llevar por ni la multitud; ni por nuestras penas del pasado, ni las preocupaciones por el futuro, ni la ilusión por el presente. No nos abandonamos a nosotros mismos; no perdemos nuestra Plena Consciencia. Refugiarse en la respiración consciente y volver al momento presente, es refugiarse en la hermosa y serena isla que hay dentro de cada uno de nosotros.

Participamos junto con la Sangha para meditar sentados, caminar, comer, trabajar, pero siempre estamos también dentro de nuestra propia isla. Podemos disfrutar de estar junto a nuestros hermanos y hermanas, pero no estamos atrapados y perdidos en las emociones y las percepciones. En cambio, vemos que la Sangha es nuestro apoyo. Cuando vemos a una hermana moverse con Plena Consciencia, hablar con amor y disfrutar de su trabajo, ella es nuestro recordatorio para volver a nuestra propia fuente de Plena Consciencia. Volver a la Plena Consciencia es volver a la soledad.

Cuando disfrutamos de nuestro tiempo con las personas y los amigos que nos rodean y no nos sentimos perdidos en nuestras interacciones con los demás, entonces, incluso en medio de la sociedad, podemos sonreír y respirar en paz, viviendo en nuestra isla interior.



HE LLEGADO, ESTOY EN CASA

"He llegado, estoy en casa". Significa que la felicidad es posible. La libertad es posible. Justo ahora. Justo aquí. Thich Nhat Hanh.

Después del trabajo estamos deseando llegar a casa. Después de un largo día siempre queremos volver al hogar. Si pasamos una temporada lejos de casa, la añoramos, nos sentimos extraños y tenemos ganas de volver. Queremos que el tiempo pase rápido, pues queremos llegar a nuestra casa.

Podemos llamar casa al lugar donde habitamos, pero nos equivocamos, pues sin duda es solo temporal.

Siempre hay una casa que no nos abandona y es nuestro ser. Porque aunque nuestro cuerpo nos fallara, dentro subyace nuestra conciencia, que sí que estará con nosotros hasta el final de los días.

Cada momento presente, podemos volver a casa. Así, de esta manera, estemos donde estemos, nunca nos sentiremos extraños, pues siempre estaremos en nuestro hogar.

Estoy en casa.

Thich Nhat Hanh nos dice:

He llegado. Estoy en casa al mismo tiempo que continúo dando pasos, ya he llegado, ya estoy en casa.

He dejado de deambular.

He llegado a la Tierra Pura, una verdadera casa, donde puedo entrar en contacto con mis antepasados y mis descendientes.

Puedo tocar el paraíso de mi niñez y todas las maravillas de mi vida. Ya no estoy preocupado con ser o dejar de ser, con ir o venir, con nacer o morir.

Estoy en mi verdadera casa, no tengo miedo, no hay ansiedad.

Tengo paz y liberación.

Mi verdadera casa es el aquí y el ahora.



Thich Nhat Hanh Spain

art desirure

www.escuela.kikumistu.com

AL SALUDAR A ALGUIEN

"Una flor de loto para ti, futuro Buda".

Juntar la palmas de las manos en forma de loto inclinándonos cuando saludamos a alguien es muy agradable y es una tradición muy bella. Espero que trates de hacerlo de vez en cuando. Si la forma de tulipán es más familiar para ti, para visualizarlo puedes decir: " un tulipán para ti, futuro Buda"

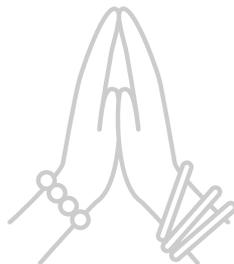
Es necesario que veamos al Buda en la persona que está ante nosotros. Si practicamos esto regularmente podremos ver grandes cambios en nosotros. Desarrollaremos humildad y comprenderemos nuestras capacidades y limitaciones. Cuando aprendemos a respetar a los otros, sabremos cómo respetarnos a nosotros mismos.



INCLINARSE O NO INCLINARSE

Thay les ha dicho a sus alumnos con frecuencia:
"Inclinarse o no inclinarse no es la cuestión.
Lo importante es estar atento".

Cuando saludamos a alguien con una reverencia, tenemos la oportunidad de estar presentes con esa persona y con la naturaleza del despertar, de la Budeidad, dentro de nosotros y dentro de la otra persona. No nos inclinamos solo para ser corteses o diplomáticos, sino para reconocer el milagro de estar vivos.



Thich Mat Hanh Spain

art desirure

www.escuela.kikumistu.com