

ESCOLA DE L'ART DE VIURE

art de viure



*Propuestas para practicar la
Plena Consciencia...en casa
(en mi vida cotidiana)*



Thich Mat Hanh Spain

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

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 el cuerpo.

Identificar, reconocer tu cuerpo.

Inspiro, siento todo el cuerpo

Espiro, sonrío a todas las células del cuerpo

4

Relajar la tensión del cuerpo.

Inspiro, soy consciente de esta tensión en el cuerpo.

Espiro, suelto, relajo esta tensión en el cuerpo. Con cada respiración enviaré amor y gratitud a todas las células de mi cuerpo, agradeciéndoles su solidario y armonioso funcionamiento.

5

Al levantarme

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.



6

Al ir al baño

Con cada paso al poner el pie izquierdo sobre la tierra diré: «Paz», al poner el pie derecho diré: «Amor», entregando a la tierra mi deseo profundo de paz y amor para el planeta.

7

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

8

Al ducharme, sentiré el agua en contacto con el cuerpo. Sentiré el agua fluyendo hacia abajo de mi cuerpo y me permitiré soltar las preocupaciones de la mente y las tensiones del cuerpo, entregándolas al fluir del agua.

9

Entraré en contacto con los alimentos del desayuno, sintiendo su olor, sabor, colores, y masticándolos con las dos partes de mi boca hasta que se transformen en líquido, ofreciéndole este regalo a mi estómago para que no tenga que trabajar tan duramente (segregando una gran cantidad de ácidos para deshacer y digerir trozos enteros de materia).

10

Elegiré un pequeño recorrido de mi mañana y seré consciente del desplazamiento de mi cuerpo en el espacio. ¿Qué parte del cuerpo está en tensión? Soltaré la tensión descubiertas, centrando mi atención en esa parte del cuerpo. Inspiro, sé que esta tensión está en mí. Espiro, relajo la tensión en esta parte del cuerpo.



11

APondré la atención en mi forma de estar de pie: ¿El cuerpo está relajado?, ¿Dónde pongo el peso? ¿la columna está recta?, ¿los hombros abiertos?, ¿la cabeza es la continuación de mi columna? El equilibrio y la relajación de mi cuerpo ayudarán al equilibrio y la paz de la mente. Los pies en contacto equilibrado con la tierra, la cabeza con mente serena en contacto con el cielo.

12

Subiré conscientemente todas las escaleras que encuentre en mi camino. Inspiro, un escalón, un pie: «He llegado». Espiro, otro escalón, otro pie: «Estoy en casa». Llegar, ¿adónde? Llegar a mí misma/o, a mi momento presente.

13

Todos los semáforos en rojo serán mis campanas de atención. Haré tres respiraciones profundas y conscientes. Inspiro, siento la totalidad de mi cuerpo, incluso el gesto de mi cara. Espiro, sonrío, relajo, suelto todo mi cuerpo.

14

Los sonidos de teléfonos, puertas, relojes, etc. serán mis campanas de atención. Observaré el impulso que me lleva a responder al teléfono automáticamente, haré una respiración profunda y consciente antes de contestar. Inspiro, sonrío a mi ansiedad. Espiro, relajo todo mi ser.

15

Intentaré tener momentos de consciencia en el día, y sonreiré a todas las células del cuerpo, las llenaré de amor y gratitud por su armónico y solidario funcionamiento. Inspiro, soy consciente de los millones de células de mi cuerpo. Espiro, les sonrío y las lleno de amor y gratitud.



16

Seré consciente de mis **pensamientos** cuando aparezcan. La mente es la raíz de todos los fenómenos. Un pensamiento correcto puede cambiar el mundo, una palabra es un pensamiento oculto manifestado, una acción. Inspirando, observo los pensamientos venir. Espirando, observo los pensamientos partir.

17

Seré consciente de mis **palabras**. La palabra tiene el poder de curar, de sanar. ¿Qué construyo con mis palabras? ¿Son útiles mis palabras? ¿O solo son un gasto de energía? ¿Cómo es mi tono, agradable o desagradable? Cada noche anotaré lo que he creado con la mayor parte de mis palabras.

18

Esta semana detendré al menos tres veces al día el impulso automático de hablar. Cuando esté con otras personas, cerraré conscientemente la boca y en lugar de hablar, respiraré y sonreiré, me daré cuenta de que no es tan importante dar siempre mi opinión sobre todas las cosas.

19

Intentaré **escuchar a los demás**. Dejaré de hacer lo que estoy haciendo, miraré a esa persona y pensaré: «Estoy aquí para ti, para escucharte». Centraré la atención en la respiración sin juzgar lo que oigo. Intentaré no interrumpir, dejar que esa persona se exprese.

20

Seré **consciente de lo que escucho**: ¿Me produce bienestar? ¿Me produce malestar? Intentaré no participar en conversaciones dañinas o en aquellas en que se habla mal de otras personas. En esas ocasiones, intentaré que surja la compasión.



21

Seré **consciente de mis juicios** automáticos sobre todos y sobre todo, dándome cuenta de que quizá no posea datos suficientes y verdaderos para juzgar. Anotaré diariamente las veces que he emitido o pensado un juicio automático.

22

Seré consciente de cómo me afecta **lo exterior a mí**. Cómo me afecta lo que creo que piensan los demás de mí, el clima, el medio ambiente. Anotaré diariamente mis identificaciones con lo exterior a mí y lo que esas identificaciones me producen al dejarme llevar como una hoja que arrastra el viento.

23

Seré consciente y anotaré los **pensamientos** que hay a menudo en mi mente, y al lado escribiré: me produce bienestar, me produce malestar... ¿Cómo me alimento a través de la mente? ¿Me construyo, me destruyo, me acepto, me juzgo, me comprendo y me amo, me desprecio y me odio...me proporciono paz, ansiedad, felicidad, sufrimiento...?

24

Esta semana me comprometo a crear al menos tres veces al día las condiciones necesarias para darme a mí misma/o **alegría y felicidad** a través de pensamientos y actos. A la noche anotaré estos actos, y si no he hecho ningún acto que me dé alegría, me diré cosas auténticas bellas.

25

Me comprometo a no alimentar los pensamientos que me producen **malestar**. Cada vez que aparezcan diré: «Hola, ya te conozco, te sonrío y te dejo partir, sigue tu camino». Me centraré en sentir mi respiración, cambiaré ese pensamiento por otro que me dé alegría. Es como cambiar un cd que no nos gusta por otro más agradable.



26

Tomaré consciencia de la **aceptación**: ¿Me comprendo, me acepto y me amo a mí mismo como soy? Consciente de que hay muchas cosas que aún debo transformar, escribiré en una lista las cosas que vaya descubriendo que me gustan de mí, y en otra lista, las cosas que me gustaría transformar.

27

Seré consciente de cualquier formación mental, de todo lo que aparezca en la mente. Estaré muy atento a la respiración mientras observo cómo surge, se mantiene y se desvanece, no para reprimirlo o ahuyentarlo sino para cuidarlo. Lo identificaremos, lo reconoceremos llamándolo por su nombre.

28

Me concentro en la formación mental que está presente. ¿Cómo ha venido? ¿Qué causas la han originado? ¿Cuáles son sus raíces? ¿Qué alimentos la nutren? Observar la relación con las cuatro clases de alimentos: comida, bebida; impresiones sensoriales; deseo profundo; consciencia.

29

Esta mañana, al despertar, sonrío.

Tengo veinticuatro nuevas horas ante mí.
Prometo vivirlas plenamente mirando el mundo con los ojos de la compasión

30

Al levantarme

Caminar sobre esta tierra es un milagro.
Cada paso que doy en plena consciencia me revela las maravillas del Paraíso/Dharmakaya.



31

Al poner los pies en el suelo

Si por descuido
piso hoy un pequeño insecto,
que no sufra demasiado y sea
liberado. ¡Honor al bodhisattva
de la tierra de la gran felicidad!

32

Al abrir la ventana

Por la ventana contemplo el
Dharmakaya.
¡Qué maravillosa es la vida!
Atento en todo instante
mi mente es clara como una límpida
ola.

33

Al abrir el grifo

El agua desciende de la fuente
desde lo alto de la montaña.
El agua brota de la fuente
desde las profundidades de la tierra.
El agua fluye milagrosamente. Mi
gratitud es infinita.

34

Al lavarme las manos

El agua corre por mis manos.
Que haga un buen uso de ella
para preservar nuestro hermoso
planeta.

35

Al cepillarme los dientes

Al cepillar mis dientes
prometo embellecer mis palabras.
Con cada palabra justa
nace una flor en el jardín de mi
corazón.



36

Al enjuagarme la boca

Al enjuagarme la boca, mi corazón se purifica.
El universo está perfumado de flores. Las actividades del cuerpo, de la palabra y de la mente se calman. Mi mano en la mano de Buda, camino sobre la Tierra Pura.

37

Al ir al servicio

Ni impuro ni puro.
Ni creciente ni decreciente.
Esos conceptos sólo existen en nuestra mente.
La realidad del interser es incomparable.

38

Al mirarme en el espejo del baño

El espejo de la plena consciencia refleja los cuatro elementos.
La belleza está en el corazón del que brota el amor.
La belleza está en la mente que sabe ser vasta

39

Al lavarme los pies

Paz y felicidad
de un solo dedo de mi pie
paz y felicidad
de todo mi cuerpo.

40

Al invitar la campana

Cuerpo y mente en perfecta armonía
Os envío mi corazón con el sonido de esta campana. Que todos los que la escuchen salgan del olvido y trasciendan toda ansiedad y dolor.

Al escuchar la campana

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



41

Al encender el ordenador

Al encender el ordenador
mi mente toca la consciencia
profunda.
Prometo transformar mis energías de
hábito para que el amor y la
comprensión puedan crecer.

42

Al coger el coche

Sé por qué cojo el coche.
Me hago uno con él.
Si el coche corre, yo corro.
La felicidad no tiene destino.
Ser feliz aquí y ahora, esa es la
felicidad.

43

Al mirarme en el espejo del coche

El espejo de la plena consciencia
refleja los cuatro elementos.
La belleza está en el corazón del que
brota el amor.
La belleza está en la mente que sabe
ser vasta

44

Al coger el teléfono

Las palabras recorren miles de
kilómetros para llevar amor y
sabiduría. Que mis palabras puedan
favorecer la comprensión y el
amor.
Que sean puras como joyas
y bellas como flores.

45

Al encender la luz

La plena consciencia es luz.
El olvido es tinieblas.
La plena consciencia me devuelve a
la vida. La plena consciencia
ilumina el mundo.



46

Consciente de las sensaciones

Las sensaciones vienen y van
como las nubes en un día de
viento.

La respiración consciente
es mi ancla

47

Al tirar la basura

En la basura veo la rosa,
en la rosa veo el compost.
Todo se transforma.

La vida es impermanencia.

48

Al mirar la televisión

La mente es una televisión con miles
de canales.

Elijo un mundo en calma y tranquilo
para que mi felicidad guarde su
frescura.

49

Inspiro, siento mis emociones.

**Espiro, sonrío y relajo mis
emociones.**

Inspiro, siento la mente.

Espiro, sonrío y relajo la mente.

50

Antes de empezar a comer, respiro
tres veces y recito la primera
contemplación:

Esta comida es un regalo del universo
entero: de la tierra, del cielo, de
numerosos seres vivientes y del
trabajo duro y amoroso de muchas
personas



51

Antes de empezar a comer, respiro tres veces y recito la segunda contemplación:
Comeré con gratitud y en plena consciencia para ser digno/digna de recibir esta comida.

52

Antes de empezar a comer, respiro tres veces y recito la tercera contemplación:
Que reconozca y transforme mis formaciones mentales insanas, especialmente la avidez, y aprenda a comer con moderación.

53

Antes de empezar a comer, respiro tres veces y recito la cuarta contemplación:
Que mantenga viva en mí la compasión al comer, de forma que reduzca el sufrimiento de los seres vivos, deje de contribuir al cambio climático y ayude a curar y preservar este precioso planeta.

54

Antes de empezar a comer, respiro tres veces y recito la quinta contemplación:
Acepto este alimento con el fin de nutrir la hermandad, construir mi sangha y alimentar mi ideal de servir a todos los seres.

55

Al tomar un té, una infusión o un café, sostendré la taza con las dos manos, respiraré tres veces y miraré en profundidad para ver la nube en mi taza.





Escola de l'Art de Viure
Ong. Imaginari Kiku Mistu
Sangha Thich Nhat Hanh
Comunidad Budista del Interser

www.escuela.kikumistu.com
www.tnhspain.com
www.plumvillage.org

artdeviure