

ESCOLA DE L'ART DE VIURE
WWW.ESCUELA.KIKUMISTU.COM

TOCAR LA TIERRA

3 POSTRACIONES

Plum Village

Cuando tocamos la tierra, nos hacemos pequeños/as, con la simplicidad de un niño/a pequeño /a. Cuando tocamos la tierra, nos hacemos grandes, como el árbol viejo que hunde sus raíces profundamente en el suelo, bebiendo de la fuente de la que maman todas las aguas. Cuando tocamos la tierra, inspiramos toda la fortaleza y estabilidad y espiramos nuestro sufrimiento, es decir, nuestros sentimientos de ira, odio, miedo, inadecuación y tristeza.

Thich Nhat Hnah



Thich Mat Hanh Spain

art de viure

INTRO

Los Tres Toques de la Tierra

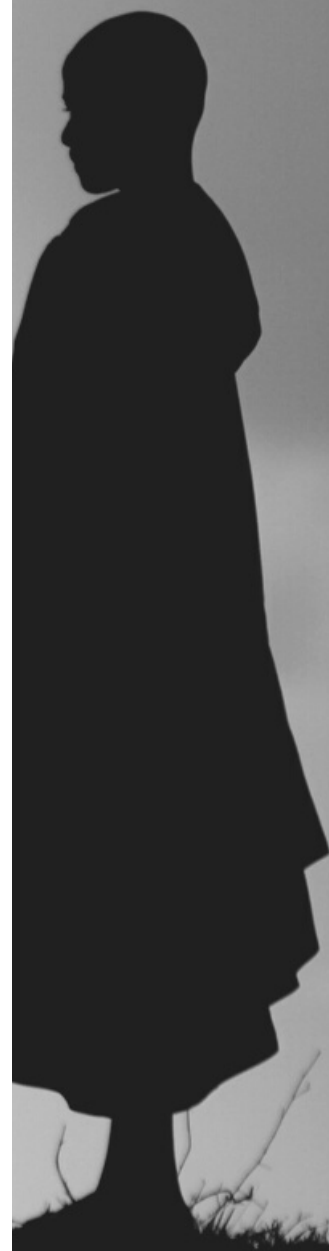
Este es el texto completo que guía la práctica de los Tres Toques de Tierra que usamos en nuestros centros de práctica y sanghas en la Tradición de Plum Village. La práctica de los Tres Toques de la Tierra nos da la oportunidad de entrar en contacto profundo con la realidad del interser entre el espacio y el tiempo.

Después de practicar con este texto estándar, te animamos a que escribas el tuyo propio, para que puedas profundizar aún más en tu práctica.

Para comenzar esta práctica, te invitamos a juntar tus palmas frente a tu pecho en forma de capullo de loto. Si estás con otros, a uno de vosotros/as le puede gustar asumir el papel de maestro de campana, invitar la campana y leer el texto para que otros practiquen. Si estás solo/a, puedes invitar la campana y leer el texto en voz alta.

Luego, baja suavemente hasta el suelo de modo que las cuatro extremidades y la frente descansen cómodamente en el suelo. Mientras tocas la Tierra, coloca las palmas de las manos hacia arriba, mostrando su apertura a las Tres Joyas: el Buda, el Dharma y la Sangha. Cuando tocamos la Tierra, respiramos toda la fuerza y estabilidad de la Tierra y exhalamos nuestro sufrimiento: nuestros sentimientos de ira, odio, miedo, insuficiencia y dolor.

Disfruta tu práctica



**ENTRAR EN CONTACTO
PROFUNDO CON LA
REALIDAD DEL INTERSER**

PRIMER TOQUE DE TIERRA

(puestos en pie)

Al tocar la Tierra, me conecto tanto con mis ancestros y descendientes espirituales, como con mis ancestros y descendientes sanguíneos

(campana) tocar la tierra

Mis antepasados espirituales incluyen al Buda, los bodhisattvas, la noble Sangha de los discípulos de Buda, [añade los nombres de otras personas que te gustaría incluir] y mis propios maestros espirituales que aún viven o ya fallecieron. Están presentes en mí porque me han transmitido semillas de paz, sabiduría, amor y felicidad. Han despertado en mí recursos de comprensión y compasión. Cuando miro a mis antepasados espirituales, veo a aquellos que son perfectos en la práctica de los entrenamientos de Plena Consciencia, comprensión y compasión, y a aquellos que aún son imperfectos. Los acepto todos porque veo mis propios defectos y debilidades. Consciente de que mi práctica de los entrenamientos de la Plena Consciencia no siempre es perfecta, y que no siempre soy tan comprensivo/a y compasivo/a como me gustaría ser, abro mi corazón y acepto a todos mis descendientes espirituales. Algunos de mis descendientes practican los entrenamientos de una manera que invita a la confianza y el respeto, pero también hay quienes se encuentran con muchas dificultades y están constantemente sujetos a altibajos en su práctica.

De la misma manera, acepto a todos los antepasados de mi familia, tanto por parte de mi madre y como por parte de mi padre. Acepto todas sus buenas cualidades y sus acciones virtuosas, también acepto todas sus debilidades. Abro mi corazón y acepto a todos mis descendientes de sangre con sus buenas cualidades, sus talentos y también sus debilidades.

Mis antepasados espirituales, antepasados de sangre, descendientes espirituales y descendientes de sangre son todos parte de mí. Yo soy ellos y ellos son yo. No tengo un yo separado. Todos existen como parte de una maravillosa corriente de vida que se mueve constantemente.

[tres respiraciones]

(campana) nos ponemos en pie.



**ANCESTROS Y
DESCENDIENTES
ESPIRITUALES Y
SANGUÍNEOS**

SEGUNDO TOQUE DE TIERRA

(puestos en pie)

Al tocar la Tierra, me conecto con todas las personas y todas las especies que están vivas conmigo en este momento en el mundo.

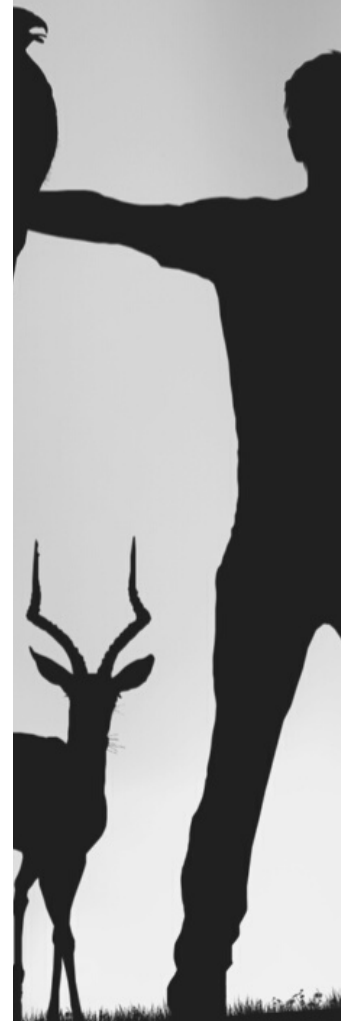
(campana) tocar la tierra

Soy uno con el maravilloso patrón de vida que se irradia en todas direcciones. Veo la estrecha conexión entre mí y los demás, cómo compartimos la felicidad y el sufrimiento. Soy uno con aquellos que nacieron con alguna discapacidad o que han quedado discapacitados debido a la guerra, a un accidente o una enfermedad. Soy uno con aquellos que están atrapados en una situación de guerra u opresión. Soy uno con aquellos que no encuentran felicidad en la vida familiar, que no tienen raíces ni paz mental, que tienen hambre de comprensión y amor, y que buscan algo hermoso, sano y verdadero para abrazar y creer. Soy alguien al borde de la muerte que tiene mucho miedo y no sabe lo que va a pasar. Soy un niño que vive en un lugar donde hay pobreza, enfermedad y miseria, sin futuro, cuyas piernas y brazos son como palos. También soy fabricante de bombas que se venden a países pobres. Soy la rana que nada en el estanque y también soy la serpiente que necesita el cuerpo de la rana para nutrir su cuerpo. Soy la oruga o la hormiga que el pájaro busca para comer, y también soy el pájaro que busca la oruga o la hormiga. Soy el bosque que está siendo talado. Yo soy los ríos y el aire que se están contaminando, y también soy la persona que tala el bosque y contamina los ríos y el aire. Me veo a mí mismo en todas las especies y veo a todas las especies en mí.

Soy uno con los grandes seres que se han dado cuenta de la verdad del no nacimiento y no muerte y que son capaces de mirar las formas del nacimiento, la muerte, la felicidad y el sufrimiento, con una mirada tranquila. Soy uno con esas personas que se pueden encontrar un poco en todas partes, tienen la capacidad de abrazar el mundo con un corazón de amor y brazos de acción solidaria, que tienen suficiente paz mental, comprensión y amor, que son capaces de entrar en contacto con lo que es maravilloso, nutritivo y sanador. Soy alguien que tiene suficiente paz, alegría y libertad, que es capaz de ofrecer valentía y alegría a los seres vivos que lo rodean. Veo que no estoy solo ni aislado. El amor y la felicidad de los grandes seres de este planeta me ayudan a no hundirme en la desesperación, me ayudan a vivir mi vida de una manera significativa, con verdadera paz y felicidad. Los veo a todos en mí y me veo a mí mismo en todos ellos.

[tres respiraciones]

(campana) nos ponemos en pie.



**PERSONAS Y
ESPECIES QUE
ESTÁN CONMIGO
EN ESTE MUNDO**

TERCER TOQUE DE TIERRA

(puestos en pie)

Al tocar la Tierra, dejo ir mi idea de que soy este cuerpo y que la extensión de mi vida es limitada..

(campana) tocar la tierra

Veo que este cuerpo, formado por los cuatro elementos, no es realmente yo, y no estoy limitado por este cuerpo. Soy parte de una corriente de vida de ancestros espirituales y de sangre que durante miles de años ha estado fluyendo hacia el presente y continúa durante miles de años hacia el futuro. Soy uno con mis antepasados. Soy uno con todas las personas y todas las especies, ya sean pacíficas y valientes, o que sufren y tienen miedo. En este mismo momento, estoy presente en todas partes de este planeta. También estoy presente en el pasado y en el futuro. La desintegración de este cuerpo no me afecta, así como cuando cae la flor del ciruelo no significa el fin del ciruelo. Me veo a mí mismo como una ola en la superficie del océano, mi naturaleza es el agua del océano. Me veo en todas las otras olas y veo todas las otras olas en mí. La aparición y desaparición de la forma de la ola no afecta al océano. Mi cuerpo de Dharma y mi vida espiritual no están sujetos al nacimiento y la muerte. Veo mi propia presencia antes de que mi cuerpo se manifieste y después de que mi cuerpo se haya desintegrado. Incluso en este momento, veo cómo existo en otra parte que en este cuerpo. Setenta u ochenta años no es la duración de mi vida. Mi vida, como la vida de una hoja de un árbol, o de un Buda, es ilimitada. He trascendido la idea de que soy un cuerpo separado de todas las demás formas de vida en el espacio y en el tiempo

[tres respiraciones]

(campana) nos ponemos en pie.



**NO SOY ESTE
CUERPO, MI
VIDA ES
ILIMITADA**