

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

SESIÓN
SÁBADO 11 DE ABRIL DE 2020

SANGHA DE L'ART DE VIURE



QUÉ ES UNA SANGHA



Solos somos vulnerables, pero cuando trabajamos juntos, con hermanas y hermanos, podemos apoyarnos. No podemos llegar al océano como una gota de agua: nos evaporaríamos antes de llegar a nuestro destino. Pero si nos convertimos en un río, si vamos como una sangha, seguro que llegamos al océano....

Se necesita una sangha.

Necesitas un hermano o una hermana, una amiga o un amigo para recordarte lo que ya sabes.

El Dharma está en ti, pero necesita regarse para poder manifestarse y convertirse en realidad.

Una sangha es una comunidad de resistencia, resistir a la velocidad, la violencia y la manera irreflexiva de vivir que dominan en nuestra sociedad.

Soy monje desde hace 65 años y me di cuenta de que no hay ninguna religión, filosofía ni ideología más alta que la hermandad.

Tampoco el budismo.

En la sociedad, la causa de mucho de nuestro sufrimiento es sentirse desconectado del otro.

Cuando pertenecemos a una sangha, podemos sanar estos sentimientos de aislamiento y separación. Practicamos juntos, compartimos un mismo espacio, compartimos mesa y fregamos juntos. Simplemente participando con otros practicantes en las actividades cotidianas, podemos experimentar la sensación real del amor y de la aceptación.

Una sangha es un jardín, lleno de muchas variedades de árboles y flores. Cuando nos reconocemos como flores y árboles hermosos y únicos, nuestra comprensión y amor hacia el otro puede crecer de una manera auténtica. Una flor puede florecer temprano en primavera, otra al final del verano. Un árbol puede llevar muchos frutos y otro puede ofrecer sombra refrescante. Ninguna planta es ni mayor, menor ni igual que las demás plantas en el jardín.

Cada miembro de la sangha tiene dones únicos para ofrecer a la comunidad.

Cada uno también tiene aspectos que necesitan atención. Cuando podamos apreciar la contribución de cada miembro y cuando seamos capaces de ver nuestras debilidades como un potencial para crecer, podremos aprender a vivir en armonía. Nuestra práctica consiste en ver que somos una flor o un árbol, somos el jardín entero, todos interconectados.

*“Sostenido por el cuerpo de la sangha,
mi práctica fluye sin esfuerzo
permitiéndome realizar mi profunda determinación
de amar y comprender a todos los seres.”*

Thich Nhat Hanh.





CANCIÓN 1

Inspirando, espirando

Inspirando, espirando (bis)
Yo me siento como una flor
Y tan fresco(a) como el rocío.
Yo soy sólido(a) como una
montaña
Y tan firme como la tierra.
Yo soy libre.
Inspirando, espirando (bis)
Soy como agua que refleja
Lo que es bello y verdadero.
Y yo siento que hay espacio
Muy dentro de mí.
Libertad, libertad, libertad.



CANCIÓN 2

Que el día y la noche estén bien

Que el día vaya bien,
Que la noche vaya bien,
Que la tarde traiga felicidad.

*En cada minuto y en cada segundo
Que el día y la noche estén bien.*

Que los perros estén bien,
Que los gatos estén bien,
Que los seres humanos tengan
felicidad.

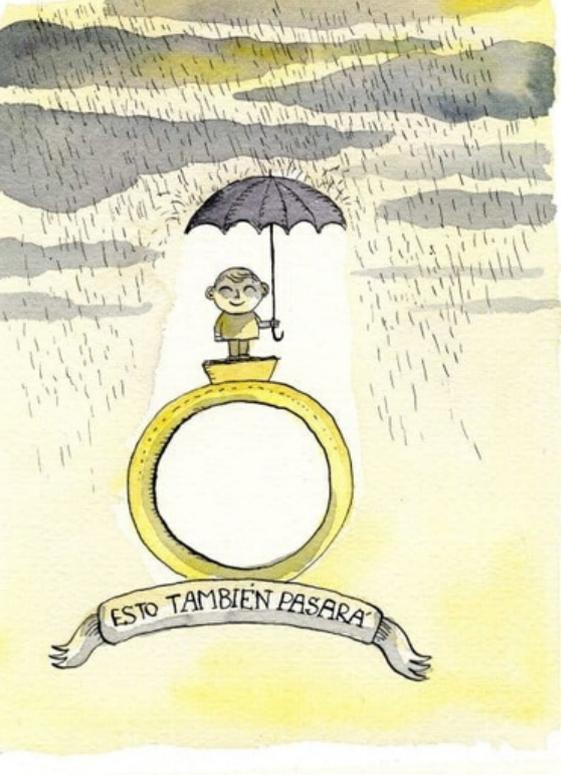
...

Que el Sol esté bien,
Que la Luna esté bien,
Que el Planeta Tierra tenga
felicidad.

...

Que la familia esté bien,
Que los amigos estén bien,
Que nuestros maestros tengan
felicidad.

...



El Anillo del Rey “Esto también pasará”

Hubo una vez un rey que dijo a los sabios de la corte:

– Quiero guardar oculto dentro mi anillo algún mensaje que pueda ayudarme en momentos de desesperación.

Tiene que ser un mensaje pequeño, de manera que quepa debajo del diamante del anillo.

Los sábios pensaron, buscaron en sus libros, pero no podían encontrar nada.

Pero un viejo sirviente del rey se acercó y le dijo:

-No soy un sabio, ni un erudito, ni un académico, pero conozco el mensaje que necesitas.

-el anciano lo escribió en un diminuto papel, lo dobló y se lo dio al rey-. Pero no lo leas -le dijo- mantenlo escondido en el anillo. Ábrelo sólo cuando verdaderamente lo necesites ,cuando todo lo demás haya fracasado.

Ese momento no tardó en llegar. El país fue invadido y el rey perdió el reino. Estaba huyendo para salvar la vida y sus enemigos lo perseguían a caballo.

Llegó a un lugar donde el camino se acababa, no había salida: enfrente había un profundo precipicio; lo mejor sería lanzarse al vacío y acabar con su vida para siempre.

De repente, se acordó del anillo. Lo abrió, sacó el papel y allí encontró un pequeño mensaje tremendamente valioso: Simplemente decía: **“ESTO TAMBIÉN PASARA”**.





Mientras leía **“ESTO TAMBIÉN PASARA”** sintió que se cernía sobre él un gran silencio. Los enemigos que le perseguían debían haberse perdido en el bosque, o debían haberse equivocado de camino, pero lo cierto es que poco a poco dejó de escuchar el trote de los caballos.

El rey se sentía profundamente agradecido al viejo sirviente.

Aquellas palabras habían resultado milagrosas.

Dobló el papel, volvió a ponerlo en el anillo, reunió a sus ejércitos y reconquistó el reino.

El día que entraba de nuevo victorioso en la capital hubo una gran celebración con música, bailes... y el rey se sentía triunfador y muy orgulloso de sí mismo.

El anciano estaba a su lado en el carro y le dijo: -Este momento también es adecuado: vuelve a mirar el mensaje.

-¿Qué quieres decir? -preguntó el rey-. Ahora estoy victorioso, la gente celebra mi vuelta, no estoy desesperado, no me encuentro en una situación sin salida.

-Escucha -dijo el anciano-:

este mensaje no es sólo para situaciones desesperadas; también es para situaciones placenteras.

No es sólo para cuando estás derrotado; también es para cuando te sientes victorioso.

No es sólo para cuando eres el último; también es para cuando eres el primero.

El rey abrió el anillo y leyó el mensaje: **“ESTO TAMBIÉN PASARA”**, y nuevamente sintió la misma paz, el mismo silencio, en medio de la muchedumbre que celebraba y bailaba, pero el orgullo, el ego, había desaparecido.

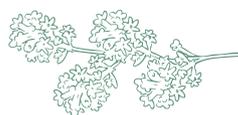
El rey pudo terminar de comprender el mensaje.

Entonces el anciano le dijo:

-Recuerda que todo pasa. Ninguna cosa ni ninguna emoción son permanentes.

Como el día y la noche, hay momentos de alegría y momentos de tristeza.

Acéptalos como parte de la dualidad de la naturaleza porque son la naturaleza misma de las cosas.



MEDITACIÓN

Inspirando...

soy consciente de que estoy
inspirando.

Espirando...

soy consciente de que estoy
espirando.

Inspirando....

Siento el apoyo de mi sangha, de mi
cuerpo, mis antepasados y todos los
elementos positivos en este momento
presente.

Espirando...

Estoy apoyado por mis hermanas y
hermanos del Dharma y los amigos y
las amigas hoy presentes caminando
hacia la armonía y libertad.

Inspirando...

soy consciente de mi sufrimiento,

Espirando...

soy consciente de que esto también
pasará.

Inspitrando...

soy consciente de mi alegría,

Espirando...

soy consciente de que esto también
pasará.



POEMA

Nada te turbe,
Nada te espante,
Todo se pasa,
Dios no se muda,
La paciencia
Todo lo alcanza;
Quien a Dios tiene
Nada le falta:
Sólo Dios basta.
Eleva el pensamiento,
al cielo sube,
por nada te acongojes,
Nada te turbe.
(...)

Santa Teresa de Jesús

[Escuchar versión cantada en TAIZÉ](#)

IDEAS PARA COMPARTIR

¿Cómo me siento?

Mis sufrimientos

Mis alegrías

¿Por qué estoy agradecida/o?

¿Tengo el apoyo que necesito? ¿En qué me apoyo?

¿Me estoy cuidando lo suficiente ?

¿Qué puedo hacer para cuidarme más...para alimentar mis alegrías?

SI ME CUIDO YO, CUIDO EL MUNDO

"Podemos ser felices aquí y ahora. Si escribiéramos todas las cosas que tenemos ya mismo por las que alegrarnos no tendríamos suficiente con diez páginas"
Thich Nhat Hanh





CARA A



Esto también pasará



CARA B

Esto también pasará



Atención: esto solo es un ejemplo. Te recomiendo que NO lo recortes. Mucho mejor si haces el tuyo personal en casa.

ETIQUETA RECORTABLE

Te invito a recortar una etiqueta de papel y escribir en cada uno de sus lados la frase: **ESTO TAMBIÉN PASARÁ**. En la casa A puedes dibujar algo que simbolice una situación agradable (el sol brillando, una sonrisa..)

El la cara B puedes dibujar algo que simbolice una situación desagradable (una tormenta, una cara enfadada...).

Escoge tus símbolos, colores... dibuja, pinta y recorta a tu gusto. Hazlo como lo haría un niño, una niña... devotamente, solo por el placer de hacerlo.

Los trabajos manuales desarrollan nuestra atención y nuestra creatividad y son una preciosa meditación en el momento presente.

Una vez tengas hecha tu etiqueta de papel guárdala en el bolsillo.....y ya sabes....úsala cuando te haga falta.

