



Escola de l'Art de Viure  
Creativitat i Consciència Plena

ESCUELA DEL ARTE DE VIVIR

ENCUENTRO ONLINE DEL ARTE DE VIVIR.  
MEDITACIÓN Y CREATIVIDAD

Sangha de l'Art de Viure Desperta



*Los Cinco Entrenamientos  
de la Plena Consciencia  
Sábado 23 de mayo de 2020*



[www.tnhspain.com](http://www.tnhspain.com)  
[www.escuela.kikumistu.com](http://www.escuela.kikumistu.com)

B/N



---

---

## ORDEN DEL DÍA

---

Tema de esta sesión:

### Los Cinco Entrenamientos de la Plena Consciencia

- Tiempo de Silencio.
  - Lecturas entre todas/os.
  - Meditación
  - Canción
  - Compartir
  - Tiempo de Silencio.
-

---

## LOS CINCO ENTRENAMIENTOS DE LA PLENA CONSCIENCIA THICH NHAT HANH

---

*Los Cinco Entrenamientos de la Plena Consciencia representan la visión Budista para una espiritualidad y una ética globales. Son una expresión concreta de las enseñanzas del Buda sobre Las Cuatro Nobles Verdades y el Noble Sendero Óctuple, el camino de la comprensión correcta y el verdadero amor, que nos lleva en la dirección de la transformación, la sanación y la felicidad para nosotros mismos y para el mundo. Practicar los Cinco Entrenamientos de la Plena Consciencia es cultivar la visión profunda de Interser, la realización a un nivel profundo de la conexión entre todo lo que existe en el universo y que hace desaparecer toda discriminación, tolerancia, ira, avidez, miedo y desesperanza. Si vivimos observando y practicando los Cinco Entrenamientos de la Plena Consciencia, ya estamos en el camino de un Bodhisattva. Sabiendo que estamos en ese camino, no nos perdemos en la confusión sobre nuestra vida en el presente o en preocupaciones sobre el futuro.*



---

## CINCO ENTRENAMIENTOS DE LA PLENA CONSCIENCIA.

---

### PRIMER ENTRENAMIENTO: Reverencia hacia la vida

Consciente del sufrimiento causado por la destrucción de la vida, me comprometo a cultivar la compasión y a aprender formas de proteger la vida de personas, animales, plantas y nuestra Tierra.

Me comprometo a no matar, a no dejar que otros maten, y a no apoyar ningún acto de violencia en el mundo, en mi pensamiento, o en mi modo de vivir.

Al observar que las acciones que causan daño surgen de la ira, el miedo, la avaricia y la intolerancia, y que a su vez estas surgen de una forma de pensar discriminatoria, cultivaré la amplitud de miras, la no-discriminación y el noapego a puntos de vista, para poder transformar la violencia, el fanatismo y el dogmatismo en mí y en el mundo.



---

## CINCO ENTRENAMIENTOS DE LA PLENA CONSCIENCIA.

---

### SEGUNDO ENTRENAMIENTO: Verdadera felicidad

Consciente del sufrimiento causado por la explotación, la injusticia social, el robo y la opresión, me comprometo a practicar la generosidad en mi pensamiento, en mi habla y en mis actos.

Me comprometo a no robar y a no poseer nada que pertenezca a los demás, y a compartir mi tiempo, energía y recursos materiales con aquellos que los necesiten.

Practicaré la visión profunda para ver que la felicidad y el sufrimiento de los demás no están separados de mi propia felicidad y sufrimiento y que la verdadera felicidad no es posible sin la comprensión y la compasión, y que perseguir la riqueza, fama, poder y placeres sensuales puede acarrear mucho sufrimiento y desesperanza.

Soy consciente de que la felicidad depende de mi actitud mental y no de condiciones externas, y que puedo vivir felizmente en el momento presente acordándome de que ya poseo las suficientes condiciones para ser feliz.

Me comprometo a trabajar de forma que pueda reducir el sufrimiento de seres vivos sobre la tierra y dar marcha atrás al proceso de calentamiento climático.



---

## CINCO ENTRENAMIENTOS DE LA PLENA CONSCIENCIA.

---

### TERCER ENTRENAMIENTO: Amor verdadero

Consciente del sufrimiento provocado por una conducta sexual inapropiada, me comprometo a cultivar la responsabilidad y a aprender medios de proteger la seguridad y la integridad de individuos, parejas, familias y la sociedad.

Reconociendo que el deseo sexual no es necesariamente expresión de amor, y que la actividad sexual motivada por el deseo compulsivo me daña tanto a mí como a los demás, tomo la determinación de no comprometerme en relaciones sexuales sin amor verdadero y sin un profundo compromiso a largo plazo, conocido tanto como por mi familia como por mis amigos.

Haré todo lo que esté en mi mano para proteger a los niños del abuso sexual y para prevenir que las parejas y familias se rompan a causa de una conducta sexual inapropiada.

Consciente de que el cuerpo y la mente son uno, me comprometo a aprender formas apropiadas de cuidar mi energía sexual y a cultivar la bondad, la compasión, la alegría y la inclusividad, que son los cuatro básicos elementos del amor verdadero, para mi mayor felicidad y la mayor felicidad de los demás.

Practicando el verdadero amor, sabemos que continuaremos de una forma hermosa en el futuro.



---

## CINCO ENTRENAMIENTOS DE LA PLENA CONSCIENCIA.

---

### CUARTO ENTRENAMIENTO: Habla amorosa y escucha profunda

Consciente del sufrimiento causado por la palabra irreflexiva y por la falta de habilidad para escuchar a los demás, me comprometo a cultivar un habla amorosa y una escucha compasiva que alivien el sufrimiento y promuevan la reconciliación y la paz en mi y en otras personas, etnias, grupos religiosos y naciones.

Consciente de que las palabras pueden crear felicidad o sufrimiento, me comprometo a hablar con honestidad y a utilizar palabras que inspiren confianza, alegría y esperanza.

Cuando la ira se manifieste en mí, me comprometo a no hablar. Practicaré la respiración y el caminar en plena consciencia para poder reconocer y mirar profundamente en mi ira.

Reconozco que las raíces de la ira se encuentran en mis percepciones erróneas y en la falta de comprensión de mi propio sufrimiento y el de la otra persona.

Hablaré y escucharé de tal forma que pueda ayudarme y ayudar al otro a liberarse del sufrimiento y a encontrar caminos para salir de situaciones difíciles.

Me comprometo a no difundir noticias de las que no tenga certeza y a no mencionar palabras que puedan causar división o discordia.

Al hablar y escuchar me esforzaré cada día en nutrir mi capacidad de comprensión, amor, alegría e inclusividad, de manera que me ayuden a transformar gradualmente la ira, violencia y miedo que yacen profundamente en mi conciencia.



---

## CINCO ENTRENAMIENTOS DE LA PLENA CONSCIENCIA.

---

### QUINTO ENTRENAMIENTO: Consumo Consciente y Salud

Consciente del sufrimiento provocado por un consumo irreflexivo, me comprometo a practicar la plena consciencia en el comer, beber y consumir para cultivar la buena salud tanto física como moral en mí, mi familia y mi sociedad.

Practicaré la visión profunda para ver cómo tomo alimentos comestibles, impresiones sensoriales, volición y consciencia.

Me comprometo a no consumir alcohol, drogas, juegos de azar, así como otros productos tóxicos tales como ciertas páginas web, programas de televisión, películas, revistas, libros y conversaciones. Practicaré la vuelta al momento presente para ponerme en contacto con los elementos refrescantes, saludables y edificantes que se encuentran a mi alrededor y dentro de mí.

No dejaré que la culpabilidad y la tristeza me arrastren al pasado ni que la ansiedad, el miedo ni el deseo irreflexivo me alejen del momento presente.

Me comprometo a no tratar de compensar mi soledad, mi angustia y otros sufrimientos mediante el consumo irreflexivo.

Me esforzaré en consumir de tal forma que preserve la paz, la alegría y el bienestar en mi cuerpo y en mi mente, y en el cuerpo y la mente colectivas de mi familia, mi sociedad y de nuestro planeta Tierra.



---

## MEDITACIÓN DE LA PLENA CONSCIENCIA

---

Cada semana practicaremos la Plena Consciencia sobre algo concreto y la semana siguiente **la práctica de compartir** se centrará en lo que hemos descubierto referido a nuestra práctica semanal.

1)

Inspiro, sé que estoy inspirando.

Espiro, sé que estoy espirando.

Inspirando /Espirando

2)

Inspiro, soy consciente del aire entrando dentro de mi.

Espiro, soy consciente del aire saliendo afuera de mi.

Dentro / Fuera

3)

Inspiro, profundamente. Me convierto en profundo.

Espiro, lentamente. Me convierto en lento.

Profundo / Lento

4)

Inspiro, calmo mis formaciones mentales.

Espiro, las suelto y me tranquilizo.

Calmo / Suelto

5)

Inspiro, sonrío.

Espiro, relajo.

Sonrío / Relajo





---

## PROPUESTAS PARA CASA

---

### SEGUNDA SEMANA

Ampliaré la práctica de la primera semana y sonreiré a las primeras diez personas que encuentre en mi camino.

### 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.

---

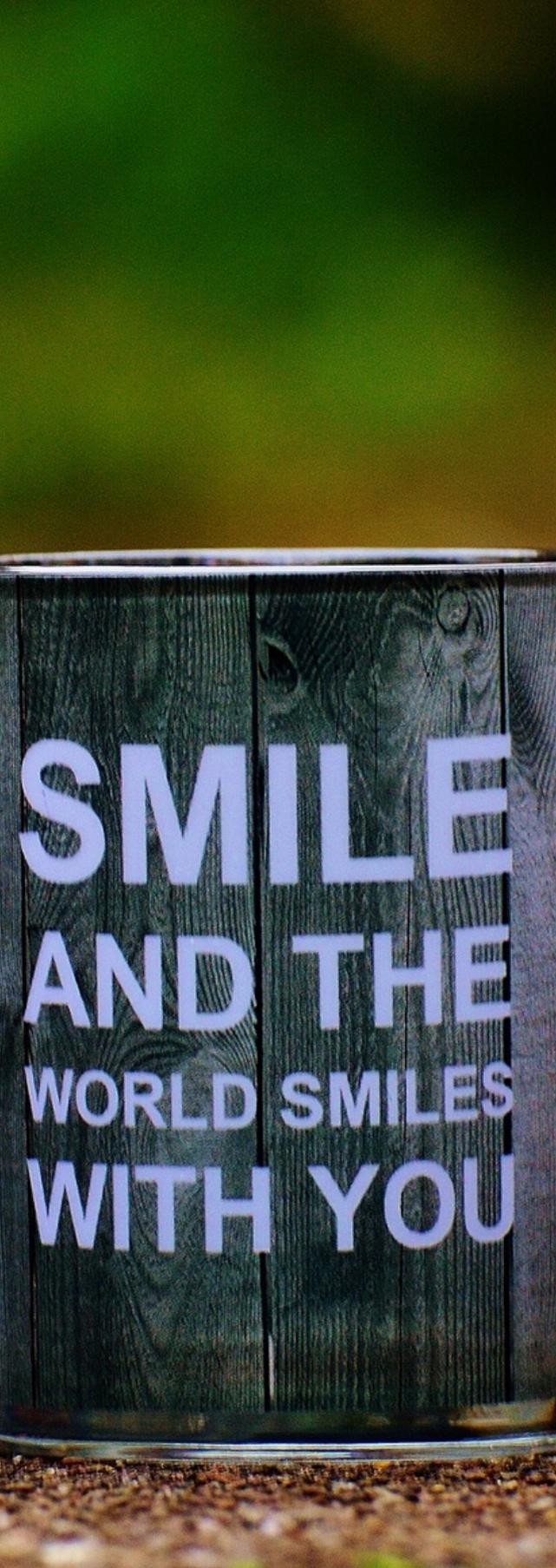
## CANCIÓN

---

### *Las dos promesas*

*Prometo desarrollar mi comprensión  
para vivir en paz con la gente,  
animales, plantas y minerales  
animales, plantas y minerales.  
Mmm... ¡ah! Mmm... ¡ah! Mmm... ¡ah!*

*Prometo desarrollar mi compasión  
para proteger la vida de la gente,  
animales, plantas y minerales  
animales, plantas y minerales.  
Mmm... ¡ah! Mmm... ¡ah! Mmm... ¡ah!*



## IDEAS PARA COMPARTIR

¿Cómo ha ido mi práctica de la semana?

¿He conseguido incorporarla en mi agenda diaria?

¿He notado algún cambio en mí?

¿Puedo entrenarme / comprometerme en el primer entrenamiento?

¿Puedo entrenarme / comprometerme en el segundo entrenamiento?

¿Puedo entrenarme / comprometerme en el tercer entrenamiento?

¿Puedo entrenarme / comprometerme en el cuarto entrenamiento?

¿Puedo entrenarme / comprometerme en el quinto entrenamiento?