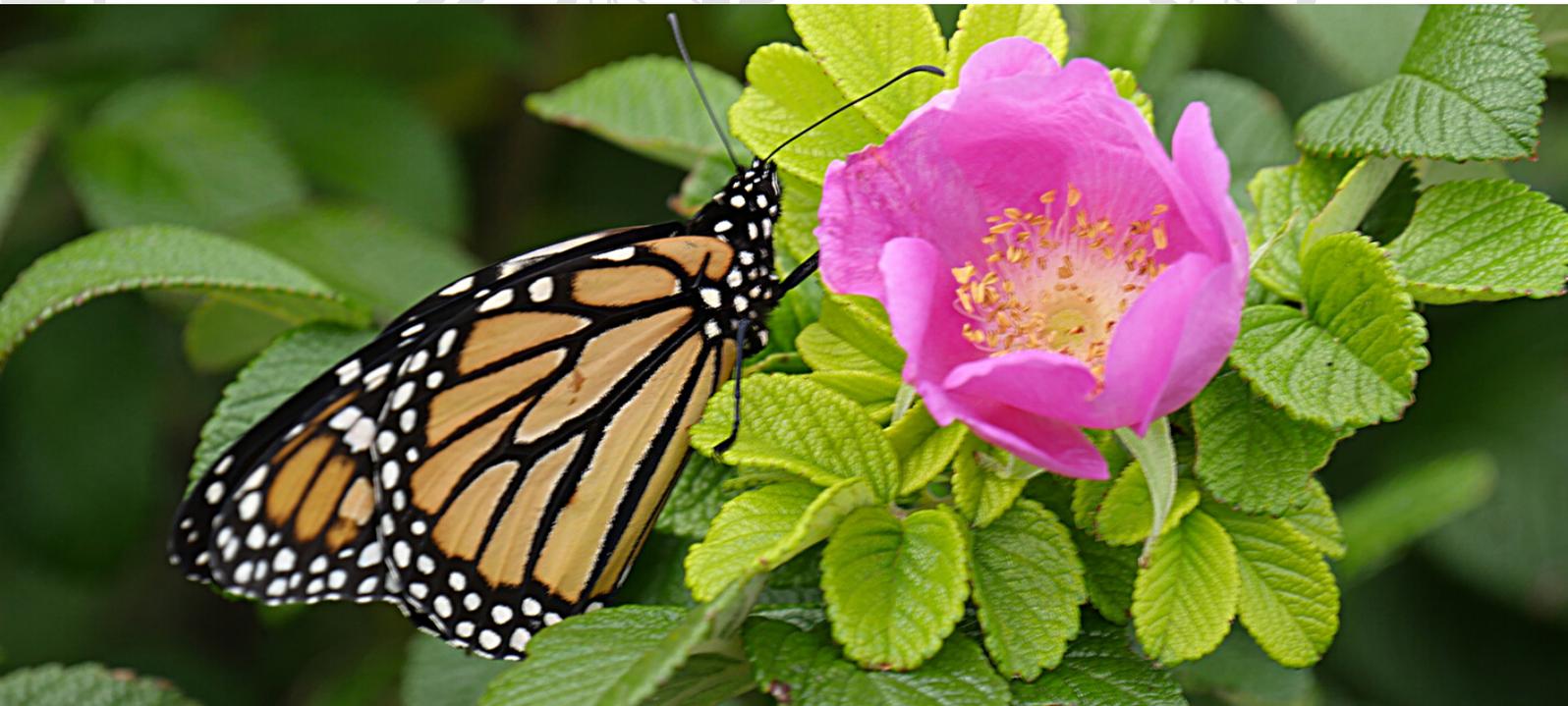




Escola de l'Art de Viure
Creativitat i Consciència Plena

ESCUELA DEL ARTE DE VIVIR
ENCUENTRO ONLINE DEL ARTE DE VIVIR.
MEDITACIÓN Y CREATIVIDAD
Sangha de l'Art de Viure Desperta



*Protegiendo nuestra salud y
la del planeta.*

Diversidad Biológica

Sábado 30 de mayo de 2020



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

B/N



ORDEN DEL DÍA

Tema de esta sesión:

Protegiendo nuestra salud y
la del planeta.

Diversidad Biológica.

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

ESTOS PASOS SALVARÁN TU VIDA THICH NHAT HANH

El paseo atento es una práctica extraordinaria que nos ayuda a recibir el alimento y la curación procedentes de la Tierra. Cuando abres la puerta de tu casa y sales al exterior, entras en contacto con el aire, el suelo y todos los elementos que te rodean.

Cada paso es una oportunidad para celebrar el milagro de la vida. Cada paso te pone en contacto con tu cuerpo y con tu mente. Y, cuando das ese paso, comprendes que tu cuerpo y tu mente ya están ahí. Tenemos que estar completamente presentes.

Es mucha la felicidad y curación que puede proporcionarnos cada paso atento y amable que damos sobre la Madre Tierra.

Cuando caminamos, sabemos que no estamos haciéndolo sobre algo inanimado. El suelo sobre el que caminamos no es materia inerte. En cada mota de polvo y en cada grano de arena hay innumerables bodhisattvas.



ESTOS PASOS SALVARÁN TU VIDA

THICH NHAT HANH

Cuando apoyamos atentamente el pie en el suelo establecemos contacto con el gran bodhisattva que es la Madre Tierra. Entendiendo así a la Tierra, podemos caminar sobre el planeta con el mismo respeto que lo hacemos cuando estamos en una iglesia o en un recinto sagrado. Podemos poner nuestra atención a cada paso. Si lo hacemos así, esos pasos tendrán el poder de salvar nuestra vida. Esa forma de caminar puede rescatarnos de la alienación en la que vivimos, llevarnos a un verdadero refugio y volver a conectarnos con nosotros y con la Tierra.

Un canto de amor a la Tierra, Thich Nhat Hanh



APRENDIENDO DE LA CRISIS

En la crisis sanitaria actual, donde miles de personas están sufriendo la enfermedad y la pérdida de seres queridos, lo más presente es nuestra solidaridad ante el dolor que individual y colectivamente estamos viviendo, con la esperanza de que pronto podamos recuperarnos y salir adelante más fortalecidos.

El mundo se ha detenido, ese tren que iba a velocidad de vértigo y que parecía imparable ha quedado al ralentí. Cuándo lo pongamos de nuevo en marcha ya nada será igual, han sucedido tantas cosas que nuestras mentes han cambiado, y tenemos la oportunidad de resurgir como sociedad al igual que lo hizo el ave Fénix que resurgió de sus cenizas.

Va a haber que tomar muchas decisiones a todos los niveles, y las personas tenemos un importante papel que jugar. Seguramente en estos días de cuarentena nos habremos dado cuenta de que necesitamos de la naturaleza para nuestro bienestar, no solo por la comida, que afortunadamente hemos podido seguir disfrutando gracias al trabajo del sector agrario, de los distribuidores y los dependientes, sino que también necesitamos del sol, pasear al aire libre, sentir pisar la tierra y cobijarnos a la sombra de los árboles....

Quizás también este tiempo nos haya hecho reflexionar sobre la interconexión de la vida, y que la salud del ser humano depende de la salud del planeta, y la relación directa entre destrucción de la naturaleza, cambio climático y aumento del riesgo de pandemias.



APRENDIENDO DE LA CRISIS

También nos hemos dado cuenta de la extrema vulnerabilidad de la especie humana, y de la necesidad de la colaboración de todos para poder hacer frente a esta crisis, y que cada individuo cuenta. Afortunadamente también esta crisis nos ha hecho más solidarios, generosos y creativos.

Con todo lo aprendido, salgamos de nuevo al mundo con el compromiso de reiniciarnos como sociedad poniendo en el centro la vida y subordinando los otros intereses a su servicio, estableciendo nuevas reglas para que el desarrollo sea de verdad sostenible, y así seremos más resilientes a futuras crisis, como la climática, que ha sido nublada por la urgencia de la crisis sanitaria, pero que sigue siendo una emergencia.

Cuando se levanten las prohibiciones y volvamos a salir a las calles, a los parques, a encontrarnos y abrazarnos, el aire estará más puro, la naturaleza habrá recuperado en parte su territorio, y quizás podamos asumir un compromiso de cambio personal para poner más conciencia en la huella que estamos dejando en el planeta y así abordar mejor otros retos globales como el cambio climático y la destrucción de la naturaleza.

De este modo, tanto dolor y sufrimiento habrán servido para algo y, como cuando éramos pequeños y enfermábamos pasando unos días en cama, cuando nos levantemos, habremos crecido como humanidad.

[Ver informe WWF sobre pandemias](#)



¿CÓMO PODEMOS CONTRIBUIR A MEJORAR LA SITUACIÓN?

Pasar de vernos “seres” a vernos como “inter-seres” implica un cambio de mirada, otra forma de ver(nos), sentir(nos) y comprender(nos) a nosotros y al Planeta. Nuestras acciones tienen una influencia directa e inmediata sobre éste y el Planeta, a su manera, responde y reacciona, lo cual repercute de nuevo en nosotros.

En un cambio real de mirada, integrado en nuestro día a día, no cabría ni siquiera esta distinción entre nosotros y el Planeta porque nos veríamos como un solo cuerpo. El confinamiento nos da la oportunidad, en cada acto, de seguir tomando conciencia para producir el cambio que necesitamos.

Os invitamos a reflexionar sobre las siguientes cuestiones:

* ¿A la hora de elegir los alimentos que consumo, tengo en cuenta que dicha elección no vaya a tener un impacto negativo ni sobre mi salud ni sobre la salud del Planeta?

* ¿El confinamiento me está dando la oportunidad de ser más consciente de cómo puedo contribuir al cuidado de la Vida y, como consecuencia, estoy cambiando hábitos?, es decir, ¿mis reflexiones se están traduciendo en actos concretos?

* ¿Mi práctica me está ayudando a ser más consciente de mis emociones (miedo, ansiedad, culpabilidad...) y a mantener la calma y la claridad?

* ¿Esta práctica personal me abre nuevos horizontes de apoyo, como pertenecer a alguna organización a favor de la vida para transformar los hábitos sociales que crean sufrimiento?

* ¿Estoy informado/a de qué forma incide la actividad de explotación de recursos sobre la proliferación de pandemias como la del COVID19 y otras anteriores?

PROPUESTAS DE ACCIÓN CONSCIENTE

El pasado 22 de mayo se celebró en el mundo el Día Internacional de la Biodiversidad. La biodiversidad es de vital importancia para las personas porque constituye el sostén de una gran variedad de servicios de los ecosistemas de los cuales dependen gran parte del bienestar de las sociedades humanas.

"Consciente del sufrimiento causado por la destrucción de la vida, me comprometo a cultivar mi comprensión del interser y mi compasión, a fin de aprender cómo proteger la vida de personas, animales, plantas y minerales..."

Desde la Escola de l'Art de Viure, proponemos tener presente estas palabras de Thây para llevar a cabo acciones conscientes a nuestro alcance encaminadas a proteger la biodiversidad, y así contribuir a nuestra salud y la del planeta:

Consumir productos ecológicos, preferiblemente los que sean de producción local y estacional (requieren pocos medios de conservación y transporte), y que su envasado se haya reducido al mínimo.



PROPUESTAS DE ACCIÓN CONSCIENTE

Elegir muebles de madera certificada, te da la garantía de que la madera con la que están fabricados procede de bosques con una gestión sostenible. www.fsc.org.

Evitar la compra de productos de plástico desechables, ya que tarda entre 500 y 1000 años en degradarse, al tiempo que libera sustancias tóxicas, perjudicial para la vida marina. (www.alnitak.org)

Promover la alimentación ecológica en comedores, para que incorporen productos ecológicos locales dentro de sus menús, en comedores de empresas, colegios, guarderías, hospitales, casas de reposo. (www.fuhem.es/comedores-escolares-ecologicos/)

Extraído del Boletín del equipo Madre Tierra de la Comunidad Budista del Interseer



MEDITACIÓN CAMINANDO

No debería ser un privilegio caminar de forma consciente. Deberíamos ser capaces de hacerlo en cada momento. Mira a tu alrededor y observa lo amplia que es la vida: los árboles, las nubes blancas, el cielo infinito. Escucha el canto de los pájaros. Siente la brisa fresca. Hay vida por doquier y estamos vivos, con salud y capaces de caminar en paz.

Queremos caminar como personas libres y sentimos que nuestros pasos se hacen más ligeros. Nos permitimos disfrutar de cada paso que damos. Cada paso nos alimenta y nos sana. Caminando así, imprimimos nuestra gratitud y amor a la tierra.

Igual nos apetece utilizar un “gatha”.
Da dos o tres pasos por cada inspiración y cada espiración.

Inspirando, “He llegado”;
Espirando “Estoy en casa”

Inspirando, “En el aquí”;
Espirando “En el ahora”

Inspirando, “Soy sólido”;
Espirando “Soy libre”





- #REinventaelsistema
- #REinventa
- Dale la vuelta al sistema
- Recuperación justa
- Rescatemos a las personas, no los contaminadores
- Volvamos con justicia social y ambiental
- Poner la vida en el centro
- Volver al mundo de antes no es una opción
- La anterior normalidad era el problema

GREENPEACE

PROPUESTAS PARA CASA

TERCERA SEMANA

Iré al cuarto de baño y 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.

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.

DÍA DEL MEDIO AMBIENTE

El próximo viernes 5 de junio es el **día del medio ambiente**. Puedo unirme al llamamiento de **Greenpeace** y colgar corazones verdes en mi balcón.

CANCIÓN

*Por la puerta desierta,
Llena de hojas caídas,
Sigo el pequeño sendero.
La tierra es roja
como los labios de un niño. (bis)
De repente, soy consciente
de cada paso que doy. (bis)
Que doy, que doy, que doy, que doy.
De repente, soy consciente
De cada paso que doy.
Que doy, que doy, que doy, que doy*



IDEAS PARA COMPARTIR

¿Cómo ha ido mi práctica de la semana?

¿He conseguido incorporarla en mi agenda diaria? ¿He notado algún cambio en mí?

¿Estoy comprometido/a con los 5 Entrenamientos de la Plena Consciencia?

consciencia plena

¿Soy consciente de la relación **interser** entre el planeta y yo?
¿Soy consciente de que yo formo parte de la biodiversidad?

¿Soy consciente de que cuidando la salud del planeta cuido la mía?

¿Qué hago para cuidar mi salud?

¿Qué hago para cuidar la salud del planeta?

Mi propuesta de acción consciente

mi salud y la del planeta

Escola de l'Art de Viure
Ong. Imaginari Kiku Mistu
Sangha Thich Nhat Hanh
Comunidad Budista del Interser
International Foundation for Spiritual
Unfoldment

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