

**ATENCIÓN:**

Lo mejor es NO imprimir este documento, pero si vas a hacerlo, hazlo con tinta blanco y negro. Cuidemos la Madre Tierra.



Escola de l'Art de Viure  
Creativitat i Consciència Plena

Escuela del Arte de Vivir  
Encuentro del  
Arte de Vivir.  
Meditación  
y Creatividad  
Online

Sangha de l'Art de Viure

SÁBADO 9 DE MAYO DE 2020

Vesak



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

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



---

---

## ORDEN DEL DÍA

---

- Tiempo de Silencio.
- Lecturas entre todas/os.
- Vesak
- Meditación de los 4 guijarros
- Canción "Inspirando - Espirando"
- Compartir
- Tiempo de Silencio.

---

## MENSAJE DE VESAK 2013

### THICH NHAT HANH

---

La reina Mahamaya tuvo un parto muy fácil cuando dio a luz a Siddhartha. En el camino a la casa de sus padres para dar a luz, ella y su séquito se detuvieron para descansar en el jardín de Lumbini. Mientras paseaba por el jardín, sintió que se acercaba el momento del nacimiento. Se aferró a una rama del árbol Aśoka y, mientras estaba de pie, dio a luz al Príncipe Siddhartha. Sus asistentes rápidamente recibieron y cuidaron al bebé con el equipo necesario. Después de dar a luz a Siddhartha, la reina Mahamaya regresó a Kapilavastu. Algunos asistentes fueron enviados a su casa antes que ella para informar a las partes materna y paterna de la familia de las buenas noticias.

Cuando Yasodhara dio a luz a Rahula, el hijo de Siddhartha, se encontró, sin embargo, con muchas dificultades. Fue un parto prolongado. A veces, se temía que madre e hijo no pudieran superar esos momentos más difíciles. La familia real, incluida Siddhartha, estaba extremadamente preocupada. La energía colectiva de la ansiedad fue tan grande que se extendió por todo el palacio. Afortunadamente, Yasodhara finalmente dio a luz a Rahula. Podemos ver que, durante el embarazo de Yasodhara, Siddhartha estaba inquieto y tenía mucha ansiedad. No pudo ser feliz en el momento presente.

Experimentando el sufrimiento mismo, presenciando el sufrimiento de la familia real y de la gente de su país, Siddhartha no pudo disfrutar de todas las condiciones favorables de una vida lujosa y cómoda. Yasodhara era consciente de las aflicciones de Siddhartha, pero no sabía cómo ayudarlo. El sufrimiento en el corazón de Siddhartha también había penetrado en Yasodhara, así como en el bebé Rahula. Su difícil parto se debió en parte a esta razón.

Esa prueba de parto, de alguna manera, contribuyó a la decisión de Siddhartha de abandonar su hogar en busca de su camino espiritual. Yasodhara entendió y aceptó esto. Por suerte para todos nosotros, Siddhartha tuvo éxito. Su éxito también fue un gran éxito para la humanidad, similar a cuando Neil Armstrong dio su primer paso en la luna. Declaró que era un gran paso para la humanidad en el campo de la ciencia y la tecnología. Siddhartha tuvo éxito para todos nosotros. Siddhartha encontró una manera de ayudarnos a manejar nuestro sufrimiento, generar paz y felicidad en nuestra vida diaria, superar los lazos de fama, riqueza, poder y placeres sensuales; así como tocar la naturaleza de no nacimiento ni muerte de toda existencia.

Hoy celebramos la aparición de Siddhartha en este planeta. Sin embargo, la mayoría de nosotros solo adoramos a Siddhartha como un poder sagrado supremo con la capacidad de bendecirnos y protegernos del peligro. No muchos son capaces de recorrer el camino que él ha recorrido, manejar el sufrimiento, generar felicidad, restablecer la comunicación y tocar el Nirvana en el momento presente. Nuestro budismo de hoy es principalmente un budismo de devoción. Lo que el Buda nos aconsejó: dejar de lado la fama y los placeres sensuales, ahora le pedimos que nos conceda.





Practicar la atención plena, la concentración y la comprensión, recorrer el Noble Óctuple Sendero como el camino de la felicidad en el momento presente, se ha convertido en una parte muy pequeña del budismo tal como se practica hoy en día. No heredamos las partes más preciosas de la herencia espiritual que Siddhartha dejó. Nuestro budismo se ha corrompido, incapaz de desempeñar su papel original. Necesitamos poner todo nuestro corazón en renovar el budismo, para que pueda continuar desempeñando su papel en la generación de paz para individuos, familias, países y sociedades. Al practicar solo el budismo devocional, inclinando la cabeza en medio del incienso todo el día, no podremos hacer eso, y no seremos dignos de ser llamados descendientes del Buda, el Gran Conquistador de las Aflicciones.

Thich Nhat Hanh



---

# MEDITACIÓN DE LOS 4 GUIJARROS

---

Coge 4 guijarros y déjalos en el suelo a tu izquierda.

Invitamos a la campana a sonar 3 veces.

1- Toma con tu mano derecha la piedra que para ti simbolizará una flor y mírala. Coloca el guijarro en la palma de tu mano izquierda y apóyala sobre la derecha. Inspiro y me veo como una flor / Espiro y me siento fresco. Practica tres veces. Sonríe a cada espiración. Al final deposita la piedra a tu derecha en el suelo.

2- Toma con tu mano derecha la piedra que para ti simbolizará una montaña y mírala. Coloca el guijarro en la palma de tu mano izquierda. Inspiro y me veo como una montaña / Espiro y me siento sólido. Practica tres veces. Sonríe a cada espiración. Al final deposita la piedra a tu derecha en el suelo.

3- Toma con tu mano derecha la piedra que para ti simbolizará un lago de aguas calmadas y cristalinas y mírala. Coloca el guijarro en la palma de tu mano izquierda. Inspiro y me veo como agua tranquila / Espiro y me siento reflejando belleza y verdad. Practica tres veces. Sonríe a cada espiración. Al final deposita la piedra a tu derecha en el suelo.

4- Toma con tu mano derecha la piedra que para ti simbolizará el espacio universal y mírala. Coloca el guijarro en la palma de tu mano izquierda. Inspiro y me veo como el espacio / Espiro y me siento libre. Practica tres veces. Sonríe a cada espiración. Al final deposita la piedra a tu derecha en el suelo.



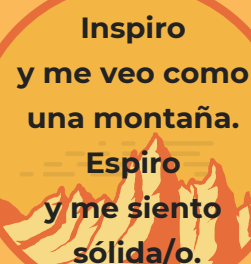
## 1 LA FLOR



Inspiro  
y me veo como  
una flor.  
Espiro y me siento  
fresca/o.

FRESCURA. TU NATURALEZA FLORECIENTE

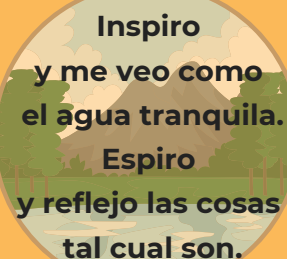
## 2 LA MONTAÑA



Inspiro  
y me veo como  
una montaña.  
Espiro  
y me siento  
sólida/o.

FIRMEZA. SOLIDEZ. ESTABILIDAD

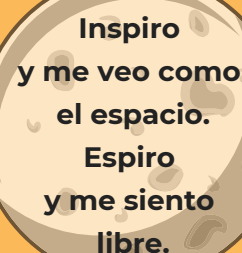
## 3 EL AGUA



Inspiro  
y me veo como  
el agua tranquila.  
Espiro  
y reflejo las cosas  
tal cual son.

CAMA. TRASPARENCIA. BELLEZA. VERDAD

## 4 EL ESPACIO



Inspiro  
y me veo como  
el espacio.  
Espiro  
y me siento  
libre.

LIBERTAD. ESPACIO INFINITO EN MI INTERIOR



Breathing in, breathing out,  
Breathing in, breathing out,  
I am blooming as a flower,  
I am fresh as the dew.  
I am solid as a mountain,  
I am firm as the earth.  
I am free.  
Breathing in, breathing out.  
Breathing in, breathing out.  
I am water, reflecting  
What is real, what is true.  
And I feel there is space  
Deep inside of me.  
I am free, I am free, I am free.

Quan inspiro quan espiro  
Quan inspiro, quan espiro (bis)  
jo em sento com una flor  
i tant fresca com la rosada.  
Sóc tan sòlida com una muntanya  
i tan ferma com la terra.  
Jo sóc lliure.  
Quan inspiro, quan espiro (bis)  
sóc com aigua reflectint  
el bonic i veritable.  
I jo sento en el meu cor  
un espai infinit.  
Llibertat, llibertat, llibertat.

---

## CANCIÓN

---

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.



Escuchar en Youtube



## IDEAS PARA COMPARTIR

¿Reconozco al Buda que hay en mi?

¿Permito que el Buda que hay en mi florezca?  
¿Cómo? ¿Cuándo?

¿Qué es ser Fresca/o como una flor?

¿Qué es ser Sólido/a, (firme) como una montaña?

¿Qué es ser Cristalino y Transparente como  
un lago en calma?

¿Qué es? ¿Cuándo?  
Reflejo la Verdad y la Belleza

¿Cómo genero Espacio en mi interior?  
¿Que es Espacio?

¿Que significa ser Libre?  
¿Lo soy? ¿Cuándo? ¿Cómo?

