



Nueva guía para las sanghas

Nutrir nuestra práctica, ahondar en las raíces, cultivar la libertad

Un manual de práctica para nuevas sanghas en formación

Diciembre 2012

Un proyecto de la fundación Thich Nhat Hanh del programa "Formar sanghas" y la "World Beat Sangha" en San Diego, CA.
Traducido por la Comunidad Budista del Interser

Índice

Por qué una sangha.....	3
Cómo practicamos juntos la plena consciencia.....	6
Toma de refugio.....	8
Comentarios y reflexiones para el maestro de la campana/facilitador.....	9
Introducción-guía para actividades de la sangha.....	12
La respiración consciente – La meditación sentada	13
La alegría de la meditación como alimento.....	16
Meditación para parar y mirar profundamente.....	17
Pautas para facilitar la práctica de compartir el Dharma	18
Meditación caminando.....	21
Cerrar la sesión.....	23
Canciones para la práctica.....	24
Los cinco entrenamientos de la plena consciencia.....	25
Entrenamientos de la mente en la diversidad.....	27
Recitación de los 14 entrenamientos de la plena consciencia.....	29
Las cinco contemplaciones.....	34
La práctica de empezar de nuevo.....	35
Práctica de gathas.....	36
La relajación profunda.....	37
La práctica de tocar la tierra.....	39

¿Por qué 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.

SALTA Y LA RED APARECERÁ

Saltar hacia lo desconocido. Esto es lo que sentí cuando me enfrenté con la tarea de facilitar la práctica de una sangha. Una sensación de saltar hacia algo sin saber realmente qué hacer, ni qué pasaría.

Aún me acuerdo de la incertidumbre e incomodidad: ¡No sirvo para eso! Tensión y temblor: ¡No tengo experiencia! Dudas y conflictos mentales: ¡Otros lo podrían hacer mejor, seguro!

La mente caótica del mono tuvo un festín este día. Inspiro, pero soy incapaz de espirar. La mente en un torbellino de preocupación, dudas y nervios.

Por suerte, un sonido me sacó de aquel círculo vicioso. Se invita a sonar a una campana de la plena consciencia.

*Con cuerpo, habla y mente en unidad perfecta,
envío mi corazón con el sonido de la campana.
Que quienes la oigan despierten del olvido
y trasciendan toda ansiedad y sufrimiento.*

Oh! Cómo necesitaba la campana para salvarme de mi ansiedad.

Inspirando, espirando...un poco más profundamente, lentamente....calmando, soltando, en cada momento, centrándome, centrándome...

Respira,

y el momento presente aparece,

Salta, y la red de la sangha aparece.



Thay. Caligrafía: "Sé maravilloso, sé tú mismo"

QUERIDO AMIGO:

Gracias por saltar y ayudarnos como facilitador y por ofrecer un espacio para la preciosa práctica de nuestra querida sangha con una invitación serena de la campana que nos ayuda a centrarnos al caminar y al sentarnos, por compartir palabras que nos alimentan, una canción que nos toca el corazón, o simplemente invitándonos a permanecer quietos en el dulce silencio del momento presente.

Te ofrezco una flor de loto de gratitud por crear estas condiciones para que muchos experimenten el regalo de la práctica del Dharma en comunidad. Es un acto muy generoso y los miembros de la sangha y amigos lo aprecian.

Al ayudar como facilitador de la sangha me ayudo a confiar en mí mismo, en mi práctica y en la sangha. Salté y una maravillosa red apareció.

"El regalo del Dharma supera todos los regalos"

~Dhammapada 354

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....

Siento el apoyo de este libro de práctica, de
todos los Dharmas y enseñanzas que estoy
estudiando y practicando

Espirando...

Confío en la sangha y suelto la ansiedad, las
preocupaciones y tensiones.

Inspirando...

Confío en esta respiración, en este
momento, en la energía colectiva de la
sangha.

Espirando....

Suelto mi sensación de separación y tomo
refugio en la sangha

Inspirando....

Siento la solidez de la madre tierra

Espirando....

Abro las puertas del Dharma alimentado de
mi verdadera felicidad, iluminación y
sanación.

Inspirando...

Me siento seguro, respetado y reconocido,
comparto desde la totalidad de mi ser,
entrego mi ser completo a este momento,
soy maravilloso, búdico, soy yo mismo en
este océano de plena consciencia, esta es
mi ofrenda.

Espirando...

Cultivo el espacio interior, la claridad y la
libertad interior para mi beneficio y para el
beneficio de mi sangha

Inspirando...

He llegado, estoy en casa

Espirando...

Hemos llegado, estamos en casa

Gracias otra vez por facilitar la práctica de la
sangha, ayudándonos a todos llegar a casa.

*“Hasta cuando una persona tira el
enjuague de su bol o de su taza en el
estanque del pueblo pensando que le
sirve a cualquier animal para
alimentarse, este acto sería una fuente
de mérito” – Anguttara Nikaya 3.57*



World Beat Sangha

Cómo practicamos juntos la plena consciencia

General:

Nuestra sangha es una comunidad de personas practicando la plena consciencia, que viven en comunidad para despertar y mantener la consciencia. Nuestros encuentros son una oportunidad para gozar juntos de la práctica. Somos conscientes de que nuestra habla y nuestras acciones pueden ayudar a nuestros hermanos y hermanas a una práctica más profunda para mantenernos en un alto grado de consciencia. Practicamos con sinceridad y respeto las enseñanzas y prácticas que nos ha transmitido nuestro maestro Thich Nhat Hanh y sus discípulos. Estamos abiertos a cualquier tipo de prácticas de plena consciencia mientras sean saludables y beneficiosas.

Preparándose:

Llegamos de 10 a 15 minutos antes para poder acceder a la sala sin prisa y con plena consciencia. De esta manera, todos participamos en la creación de nuestro espacio sagrado de práctica. Con alegría ayudamos a preparar la sala y colocar los cojines. Desconectamos los teléfonos móviles. Si necesitamos tenerlos cerca para alguna emergencia, activamos la opción vibración. Cuando sea necesario, salimos cuidadosamente antes de contestar la llamada y no molestar la concentración de los practicantes.

Confortabilidad:

Estaría bien que nuestra sala tuviera un suelo confortable. Debemos tener sillas adecuadas para quienes no puedan sentarse en el suelo. Si queremos estar en el suelo, necesitamos cojines o bancos. Dejamos los zapatos fuera de la sala. Si alguien sufre de alergias, lo hace saber al facilitador y no encendemos inciensos o velas con aromas. Un encuentro con la sangha no debe hacer sufrir a nadie,

por esto es muy importante estar confortable. Cada uno asume su responsabilidad de comunicar cualquier necesidad personal.

Meditación sentada:

Después de que todos hayan tomado asiento y se hayan instalado cómodamente, se invita la campana. Si llegamos tarde a la meditación, intentamos incorporarnos al grupo sin molestar o esperamos fuera la próxima campana. Si nos duelen o se han dormido los pies o las piernas, podemos ajustar nuestra postura tranquilamente siguiendo nuestra respiración. Sabiendo que nuestros movimientos pueden molestar a los otros, intentamos mantenernos lo más silenciosos que podamos.

Contribuciones (Dana):

Siguiendo la tradición budista de practicar la generosidad denominada "Dana", ofrecemos un donativo a la sangha cuando nos reunimos. Puede ser un donativo de tiempo voluntario para ayudar, traer flores u otras contribuciones. Por supuesto cualquier importe de dinero es bienvenido, sobre todo si hay que pagar la sala donde se medita. "Dana" se usa para sostener la sangha: ayudar en la web, pagar los alquileres u otros gastos que hay que cubrir en consenso con la sangha. También invitamos a todos a traer alguna cosa que tenga un significado especial y colocarlo en el centro de nuestro círculo. Será parte de nuestro altar para ese encuentro.

Compartir el Dharma:

Durante el tiempo de compartir del Dharma, practicamos el habla amorosa y la escucha profunda. Es un tiempo muy especial para nosotros durante el cual compartimos nuestras vivencias, alegrías, dificultades o preguntas

relacionadas con la práctica de la plena consciencia. Al aprender a hablar de nuestras alegrías y dificultades, contribuimos al entendimiento colectivo dentro de la sangha.

Cuando compartimos el Dharma, no nos engarzamos en conversaciones abstractas sobre teorías o textos, sino más bien sólo hablamos de forma directa sobre nuestras propias experiencias. No contestamos ni interpretamos la contribución del otro ni nos entrometemos en sus historias, evitando así las réplicas y contrarréplicas. De esta manera, honramos y respetamos lo que cada practicante quiere compartir con nosotros. Se recuerda que no hay que difundir ningún tipo de información de la cual no estemos seguros ni juzgar ni criticar aspectos que desconocemos o de los cuales no estamos seguros. Evitamos palabras que puedan causar discordia o división.

Por medio de la escucha profunda, mientras los otros están hablando, se crea una atmósfera tranquila y receptiva. Conscientes de nuestro propio dialogo interno, evitamos nuestro acuerdo o desacuerdo y ofrecemos a la persona que habla nuestra plena consciencia. Estando presentes, apoyamos la sanación, alegría y crecimiento espiritual de esa persona y de nosotros mismos.

Todo lo que se habla en el compartir es confidencial. Si un amigo o una amiga comparten con nosotros algún problema, respetaremos su deseo de hablar o no sobre este tema fuera del círculo.

Si alguien habla en voz baja no le interrumpimos pidiendo que hable más alto para evitar no cortar a la persona. En este momento es más importante para él el hecho de hablar que el de hacerse entender.

Recitaciones

La sangha puede recitar de manera regular los 5 y 14 Entrenamientos de la Plena Consciencia de la tradición de Plum Village y también los siete entrenamientos de la mente hacia la diversidad.

Cultivar la diversidad

Nuestra sangha busca cultivar la profunda y enriquecedora diversidad que se encuentra en nuestra comunidad. Aspiramos a que todos los practicantes se sientan bienvenidos y apoyados en su camino de práctica. Queremos ayudar a eliminar las barreras físicas, económicas, culturales y de actitud que pueden obstaculizar la práctica. Como miembros de la sangha, nos comprometemos a una visión más tolerante y amplia de otros puntos de vista, a expandir nuestras relaciones, a revisar nuestros propios valores y acciones y poco a poco aumentar nuestra capacidad de compasión y entendimiento de cómo vivir nuestras vidas.

Practicantes jóvenes

Siempre damos la bienvenida a practicantes jóvenes para que practiquen con toda la sangha.

Con antelación, se contará con algún adulto que se quedará a disposición de la sangha para compartir su tiempo con los niños durante el encuentro de la sangha para que sus padres puedan disfrutar de los beneficios de la práctica en común. Los niños pueden participar en la meditación caminando y después volver con las personas responsables mientras los padres siguen con la práctica.

Sugerencias y dudas:

Todos podemos manifestar cualquier sugerencia o duda con respecto a la sangha y su práctica al facilitador (maestro de la campana) ese mismo día.

Podemos manifestarlo por escrito en un sobre que depositamos dentro de la campana o bien verbalmente. Todas las notas se recogen y se dan al responsable de la sangha.

Disfruta de la práctica

Necesitas una sangha.

Necesitas un hermano o una hermana que te recuerde lo que ya sabes. El Dharma está en ti, pero hay que regarlo para que pueda manifestarse y convertirse en realidad.

Thich Nhat Hanh

Toma de refugio

Tomando refugio en el Buda de mi interior, aspiro a ayudar a todos los seres a reconocer su propia naturaleza despierta.

Cuando recitamos los cinco entrenamientos de la plena consciencia o cantamos los sutras, practicamos y tomamos refugio en las tres joyas. Practicamos “tocar la tierra” y así mostramos nuestra gratitud al Buda, al Dharma y a la Sangha. Al tomar refugio reconocemos y determinamos el camino hacia aquello que es maravilloso, verdadero y bueno. Al tomar refugio, somos conscientes de nuestra capacidad de comprender y amar.

El Buda es el que nos enseña el camino en esta vida. El Buda es la persona histórica que vivió hace 2600 años y todos nuestros maestros ancestrales nos conectan a él. El Buda también es la naturaleza despierta en todos los seres. Cada elemento en el universo que nos enseña la manera de amar y entender es el Buda. La mirada abierta de un niño y el rayo del sol que hace que la flor despliegue su belleza es la esencia de la naturaleza despierta.

El Dharma es la enseñanza de amor y comprensión. El Dharma contiene las enseñanzas del Buda histórico y sus descendientes bajo la forma de discursos, comentarios y preceptos que nos indican el camino que lleva a la paz y a la visión profunda, la comprensión y el amor. El Dharma contiene todos los elementos de nuestro mundo y de nuestra consciencia que nos guían hacia la libertad. El Dharma viviente existe en cada esquina del universo. La nube flotante nos enseña libertad en silencio y la hoja que se cae nos da una lección del Dharma sobre la práctica de soltarse. Cada vez, cuando respiramos con consciencia, caminamos con consciencia o miramos a la otra persona con la mirada de la compasión y comprensión, damos una lección del Dharma en silencio.

La sangha es la comunidad que vive en armonía y plena consciencia. Tu maestro, amigos y tú mismo sois elementos de tu sangha. Un camino en el bosque puede ser un miembro de la sangha y puede apoyarte en el camino de la transformación. Puedes compartir tus alegrías y dificultades con tu sangha. Puedes soltar y relajarte en la calidez y fuerza de tu sangha. La sangha es el río, fluyendo y curvándose con flexibilidad, adaptándose al ambiente donde está situado. Cuando tomamos refugio en la sangha, nos unimos a la corriente de la vida, fluyendo y convirtiéndonos en uno con todas las hermanas y hermanos en la práctica. Dentro de la sangha la práctica se hace más fácil y mucho más agradable.

COMENTARIOS Y REFLEXIONES PARA EL MAESTRO DE LA CAMPANA/FACILITADOR

Apertura y bienvenida

Da la bienvenida a todos los que están en el encuentro de la sangha.

Nuestra Tradición: en este círculo practicamos la plena consciencia, la convivencia pacífica y la práctica de la meditación en la tradición de Plum Village del maestro zen Thich Nhat Hanh. Muchas veces se le refiere como “Thay”, maestro en vietnamita. Thay ha desarrollado la práctica del “budismo aplicado” y también damos la bienvenida a otras prácticas o tradiciones culturales que son sanas y saludables.

Qué es una sangha y qué podemos hacer

- Si no estás familiarizado con el término “sangha”, se trata de una comunidad de amigos practicando la plena consciencia en la vida cotidiana para desarrollar y mantener la consciencia.
- En la sangha nos damos la oportunidad de que personas muy ocupadas y comprometidas y con la mente muy cargada puedan reunirse con plena consciencia para parar, hacer silencio, calmar, soltar...
- Venimos a la sangha para cuidar de nosotros mismos en un espacio seguro y en comunidad con otros que comparten nuestra práctica.

Tranquilizar a personas nuevas

Nuestra sangha se compone de personas de todas las edades y de todos los niveles de experiencia. No tienes que ser budista para practicar. No tienes que ser un experto, sólo un auténtico ser humano. Todo el mundo puede practicar, porque todo el mundo puede respirar. Te damos la bienvenida cuando eres principiante, cuando es la primera vez que estás practicando y todos vamos a aprovechar tu presencia. No te preocupes, no existen reglas impuestas que se puedan romper por inexperiencia, ningún error que pueda reprochársete. De hecho... ¡no hay nada que hacer! Eres afortunado porque tienes lo que llamamos “una mente de principiante” y muchos de nosotros trabajamos duramente para cultivar nuestra mente de principiante.

Durante las dos próximas horas tenemos la voluntad de regalarnos tiempo para parar y cuidar de nosotros mismos. Este tiempo es nuestra oportunidad para dejar de correr, dejar de “hacer”, para purificar nuestras mentes y establecernos en el momento presente.

No hay nada que hacer, ni adonde ir. Es nuestra oportunidad de soltar nuestros proyectos, nuestra agenda, nuestras preocupaciones, nuestros miedos, nuestros plazos y solo “estar”. Estar con tu mente, estar con tu cuerpo, estar con los ancestros, estar verdaderamente aquí.

Revisar inclinación y campana:

Hay dos cosas que podemos hacer para ayudar en nuestro encuentro.

- Te darás cuenta de que muchos de nosotros juntamos las manos y nos inclinamos antes de hablar. Este gesto quiere decir: “el ser en mí reconoce el ser en ti” o “la naturaleza búdica en mí ve la naturaleza búdica en ti”. No tienes por qué hacerlo si te hace sentir incómodo.

También ofrecemos un loto (un saludo con las palmas juntas) cuando hemos terminado para indicar que hemos acabado.

- Usamos la campana para marcar el comienzo y el final de las cosas en nuestros encuentros. Decimos que “invitamos” a la campana (como si invitaras a un amigo) para llevar la atención al momento presente. Invitamos la campana como una invitación para volver hacia nosotros mismos. Siempre comenzamos volviendo a nuestra respiración con tres sonidos de la campana y finalizamos con dos sonidos.

Revisar el programa (ejemplo)

1. Apertura (5 minutos)
2. Introducciones (15 minutos)
 - Decir tu nombre, si hemos estado antes, si hemos practicado la meditación anteriormente.
 - Compartir algo que nos aportó alegría.
 - Compartir algo que está en nuestra mente.
 - Tu intención para este espacio de tiempo con la sangha.
3. Meditación sentada (20 minutos)
 - Dar instrucción básica si hay nuevos miembros
 - 3 puntos de contacto.
 - Ojos cerrados o semicerrados.
 - Columna recta y relajada.
 - Manos y hombros relajados.
 - Cambiar la postura si es necesario (no-dolor).
 - Silla o cojines.
 - Invitar tres campanadas para empezar – ofrecer meditación guiada de 10 minutos
 - Después, 15-20 minutos en silencio
 - Dos campanadas para finalizar.
4. OFRENDA DE ENSEÑANZAS (varias opciones)
 - Enseñanzas de Thay, un vídeo, podcast u otros.
 - Leer un pasaje de un libro de Thay.
 - Recitación de los 5 o 14 entrenamientos de la plena consciencia o de la diversidad.
 - Meditación andando.
5. Compartir el Dharma (20-30 min.)

Empezamos centrándonos con tres sonidos de la campana. Volvemos a la respiración consciente, disfrutamos de la respiración, nos damos las gracias por permitirnos este espacio para nutrirnos.

FINALIZAR

Creamos comunidad de muchas maneras. Si te interesa, déjanos tu e-mail u otro contacto para poder compartir nuestra agenda contigo. Esperamos poder ofrecerte nuestra energía colectiva de paz a través de la práctica de la plena consciencia y la meditación. Nos volvemos a ver el próximo día si te parece bien.

Lo más importante es generar paz en ti y compartirlo con los demás.....

Perfil para comentarios

(crea tu propio perfil para tus necesidades)

Bienvenida:

Nuestro maestro y nuestra tradición:

En qué consiste la sangha y qué podemos hacer:

Animar a practicantes nuevos:

Revisar inclinación y campana:

Revisar programa:

Cierre

Dana (opcional)

Información de contacto

Compartir la práctica

INTRODUCCIÓN-GUÍA PARA ACTIVIDADES DE LA SANGHA

Las siguientes páginas ofrecen una pauta al facilitador para introducir diferentes prácticas.

Invitar la campana

Nuestra campana es un querido miembro de la sangha y un buen amigo en nuestro camino de la práctica. El sonido de la campana es la voz del Buda llamándonos a casa. El hogar de nuestro cuerpo. El hogar de nuestra vida. El hogar del momento presente.

“Invitamos” la campana. No usamos la palabra “tocar” porque suena brusco. “Invitar” es algo muy respetuoso y muy pacífico. Dejamos al maestro de la campana que invite la campana. Nos ayuda mucho establecer una relación ritual con la campana. También es vital calmar y centrar nuestra mente antes de invitar a nuestro amigo, el sonido de la campana.

Nos sentamos en una postura cómoda con la columna recta y respiramos profundamente tres veces antes de tomar la campana. Nuestra respiración es la campana de la plena consciencia que siempre está con nosotros. Después juntamos las palmas de las manos delante del corazón. Cuando estamos sentados delante de la campana, somos el maestro de la campana. Necesitamos unir nuestro cuerpo y mente en un estado de reverencia. Nos inclinamos delante de la campana: la campana representa el Buda. Tomamos la campana con ambas manos y la dejamos descansar en la palma de la mano, elevada a la altura del corazón, como un loto. Recitamos el gatha siguiente en silencio o en voz alta:

*Con cuerpo, palabra y mente en perfecta unión,
Envío mi corazón con el sonido de esta campana.
Que quienes la oigan despierten del olvido
y trasciendan toda ansiedad y sufrimiento.*

“Despertamos” la campana sosteniendo el invitador contra la campana, pero sin golpear aún. El invitador queda pegado a la campana emitiendo un sonido sordo, sin eco. Este gesto nos advierte que la campana va a sonar dentro de un momento. Sigue una inspiración y una espiración. Invitamos la campana con la próxima espiración, bajamos el invitador y seguimos nuestra respiración tres veces respirando con la campana. Mentalmente decimos: “Escucha, escucha, este sonido maravilloso me trae de vuelta a mi verdadero hogar.”

Invitamos de nuevo la campana, bajamos el invitador y respiramos otras tres veces con la campana. Repetimos una tercera vez, nos inclinamos y dejamos la campana en el suelo.

La respiración consciente

Inspirando vuelvo a mi isla interior.

Nuestra respiración es la tierra sólida y firme donde podemos refugiarnos. No importa cómo sea nuestro tiempo interno (nuestros pensamientos, emociones y percepciones), nuestra respiración siempre nos acompaña como un amigo fiel. Cuando sentimos que nos perdemos en nuestras emociones, preocupaciones y proyectos, volvemos a nuestra respiración para centrar y anclar nuestra mente.

Sentimos el fluir del aire entrando y saliendo por nuestras fosas nasales. Sentimos la ligereza y naturalidad, la serenidad y la paz de nuestra respiración. Cuando caminamos, trabajamos en el huerto o escribimos, siempre podemos volver a esta fuente pacífica de nuestra vida.

Nos apetecerá recitar lo siguiente:

*“Inspirando soy consciente de que estoy inspirando.
Espirando soy consciente de que estoy espirando.”*

No hace falta controlar la respiración. Percibe tu respiración tal como es. Puede ser larga o corta, profunda o ligera. Respirando conscientemente, se vuelve más profunda y más larga de manera natural. La respiración consciente es la llave para unir cuerpo y mente y llevar la energía de la plena consciencia a cada momento de tu vida.



La meditación sentada

Estamos sentados para convertirnos en una persona real. Para estar realmente vivos. Para estar en casa. La meditación sentada es muy sanadora. Nos damos cuenta de que podemos estar con todo nuestro contenido interior, nuestro sufrimiento, ira, irritación, o con nuestra alegría, amor y paz. Estamos con todo lo que surge desde dentro sin dejarnos arrastrar por ello. Deja que venga, que se quede, después lo soltamos.

Ninguna necesidad de reprimir, alentar o pretender que no hay pensamientos. Observa los pensamientos e imágenes de tu mente con aceptación y comprensión. El primer gesto importante que hacemos cuando nos sentamos es parar. Cuando nuestro cuerpo deja de moverse también dejamos que la mente se aquiete. Entonces nos sentimos libres para estar en silencio y tranquilos a pesar de la tempestad que pueda surgir dentro de nosotros.

Mecánica:

- Intenta encontrar 3 puntos de contacto en un cojín, un banco o una silla.
- Siéntate con la espalda recta pero no tensa.
- Relaja las manos y colócalas donde estén cómodas.
- Cierra los ojos suavemente, dejándolos medio abiertos si están fatigados.
- Si se te duermen las piernas o pies o empiezan a dolerte durante la meditación, ajusta la postura lentamente.
- Al principio simplemente siente dónde percibes la respiración (puede ser en el abdomen, la nariz o en otro sitio) y fija la mente allí.
- Podemos mantener nuestra concentración siguiendo la respiración y lentamente cambiar de postura

Estando sentados en la quietud, sin hacer nada, la primavera viene y la hierba crece por sí sola.

Respirar

(Del manual “Wake up together!” www.wkup.org)

Bienvenidos a una de nuestras prácticas más básicas; la respiración consciente. Consiste simplemente en ser consciente de tu inspiración y tu espiración.

Primero podemos ser plenamente conscientes de tres inspiraciones y espiraciones y gradualmente aumentar nuestra capacidad de concentración a un periodo más largo.

Personalmente encuentro que mi respiración es la herramienta más fiel que llevo siempre conmigo y que siempre está a mano cuando estoy perdido en emociones fuertes.

Mi respiración es el ancla que me mantiene en mi centro y restablece mi solidez. Cuando percibo que una ola de ansiedad o mucha ira surgen dentro de mí, consigo calmarme con la respiración consciente. Uno de mis ejercicios preferidos es el siguiente:

Entra – sale

Profundo – lento

Calma – ligereza

Sonreír – soltar

Momento presente – momento maravilloso.

Lo más importante es disfrutar de nuestra respiración y no imponernos intentar controlarla. No pasa nada si es corta o larga, profunda o ligera. Con el tiempo y con la práctica, la respiración se hará más profunda y lenta de forma natural.

Cada vez que te sientas perdido, alejado o separado de la vida o del mundo, cada vez que sientas desesperación, ira, desequilibrio, simplemente practica el volver a casa. La respiración consciente es el vehículo que utilizas para volver a tu verdadero hogar.

- Thich Nhat Hanh: “Domar el tigre interior.”

La meditación sentada

La meditación sentada es un tiempo para estar quietos. En Plum Village tenemos una canción que se llama *Felicidad, aquí y ahora*. En un verso dice: “No hay dónde ir, nada que hacer”.

Pienso que la meditación sentada es el sitio donde podemos parar y estar en nuestro cuerpo. Podemos sentirnos felices. La meditación sentada es un tiempo dedicado a nosotros: es “mi tiempo”.

Cuando el cuerpo deja de moverse, también la mente puede aquietarse. Queremos unir nuestro cuerpo y mente practicando la meditación sentada. El deseo de sentir el cuerpo, de estar en nuestro cuerpo, de entender nuestro cuerpo, abrazándolo y sanándolo, es un acto de amor.

Se necesita determinación para instalarnos en nuestro cuerpo y darse cuenta del mundo interior. Cuando el cuerpo está cómodo y confortable, no se necesita ningún esfuerzo para sentarte como una montaña, para sentarse sólido y en libertad.

Pero creo que todos sabemos que es un reto quedarse en quietud cuando somos infelices o cuando tenemos emociones fuertes, agradables o desagradables. Lo que nos permite poder estar sentados en quietud y tranquilidad es seguir nuestra respiración.

Esta práctica de ser consciente de nuestra inspiración y espiración lleva la luz de la plena consciencia a estas emociones fuertes. Cuando entendemos algo, o cuando queremos entender algo, es mucho más fácil estar presentes para ello, de manera incondicional.

La consciencia en nuestra respiración es un ancla que nos conecta con nuestra madre tierra. Nos mantiene en nuestro sitio cuando los vientos de pensamientos y emociones soplan fuerte. Practicar el ser conscientes de nuestra respiración es como hacerte de un buen amigo. Cuando tenemos un buen amigo nos abrimos más hacia las demás personas, porque podemos tomar refugio en alguien, alguien que sabemos que nos entiende bien. Si nuestro buen amigo también es amigo de otra persona, también es más fácil hacerse amigo de este otro. Este “otro amigo” es nuestro cuerpo. Una vez hecha la amistad con el cuerpo, es más fácil y tenemos más confianza para hacernos amigos de nuestra mente.

Sentados para relajarnos, disfrutar, comprender. Al profundizar en nuestra práctica tenemos la sensación de estar con un buen amigo compartiendo una buena taza de café o un zumo. Simplemente permanecemos sentados y disfrutamos de la presencia del otro y escuchamos con el corazón abierto sin juzgar. Estás aquí para entender, para estar con tu amigo. Esta es la manera de llegar a conocer nuestro cuerpo y mente. Queremos sentarnos para entender y saber cómo vivir una vida más plena y más feliz, sin lamentarse de nada. Estamos sentados con nuestra buena amiga, la respiración, nos sentimos seguros y bendecidos por tener alguien tan fiel a nuestro lado.

No necesitamos sentir miedo o “no ser lo suficientemente...” porque entendemos nuestros límites y nuestro potencial. Conocemos bien nuestras debilidades, pero también confiamos en que nuestro fiel amigo estará a nuestro lado iluminando donde sea necesario para poder tomárnoslo con calma. Esta consciencia de “ser suficiente” es una gran comprensión (insight) que solo se nos revela cuando paramos y cuidamos de nosotros, no permitiéndonos quedar atrapados y arrastrados por la corriente de la sociedad. Aprendemos a vivir sabiamente desde nuestra comprensión y amamos la vida.

Sesiones cortas de meditación. No necesitamos estar mucho tiempo sentados. Podemos sentarnos pacíficamente y con alegría durante 5 o 10 minutos por la mañana. Este rato es suficiente para regar la semilla del parar y volver hacia nosotros mismos. También podemos sentarnos estos 5 o 10 minutos por la noche. Inspirar y espirar antes de tumbarnos sobre la cama y desvanecernos en el sueño. Estos periodos cortos son suficientes para ganar consciencia de las acciones del cuerpo, del habla y de la mente y nos ayudan en la transformación hacia un ser humano completo y maravilloso.

La alegría de la meditación como alimento

--De *El florecer del Loto*

Inspirando, sé que estoy inspirando

Espirando, sé que estoy espirando

Inspirando

Espirando

(CAMPANA)

(5-10 respiraciones dependiendo del tiempo disponible)

(medio sonido)

Inspirando, mi respiración se hace profunda

Espirando, mi respiración se hace lenta.

Profunda

Lenta

(CAMPANA)

(5-10 respiraciones dependiendo del tiempo disponible)

(medio sonido)

Inspirando, me siento tranquilo/a

Espirando, me siento ligero/a.

Tranquilo/a

Ligero/a

(CAMPANA)

(5-10 respiraciones dependiendo del tiempo disponible)

(medio sonido)

Inspirando, sonrío.

Espirando, suelto.

Sonrío

Suelto

(CAMPANA)

(5-10 respiraciones...)

Inspirando, me veo como una flor

Espirando, me siento fresco/a.

Flor

Fresco/a

(CAMPANA)

(5-10 respiraciones...)

Inspirando, me veo como una montaña

Espirando, me siento sólido/a.

Montaña

Sólido/a

(CAMPANA)

(5-10 respiraciones...)

Inspirando, me veo como agua tranquila

Espirando, reflejo todo lo que es.

Agua tranquila

Reflejo todo lo que es.

(CAMPANA)

(5-10 respiraciones...)

Inspirando, me veo como espacio

Espirando, me siento libre.

Espacio

Libre

(CAMPANA)

(5-10 respiraciones...)

Inspirando, vivo en el momento presente

Espirando, sé que es un momento maravilloso.

Momento presente

Momento maravilloso (CAMPANA)

Meditación para parar y mirar profundamente

Las dos alas de la meditación consisten en parar y mirar profundamente.

Inspirando, soy consciente de que estoy inspirando

Espirando, soy consciente de que estoy espirando.

Inspirando, mi respiración se vuelve profunda

Espirando, mi respiración se vuelve lenta.

Inspirando, calmo mi cuerpo

Espirando, estoy a gusto.

Inspirando, sonrío

Espirando, suelto toda la tensión.

Inspirando, relajo la mente

Espirando, sonrío a mi mente relajada.

Inspirando, aquieto la mente y suelto pensamientos, preocupaciones, juicios

Espirando, sonrío a mi mente tranquila

Inspirando, me veo a mí mismo en este momento, tranquilamente sentado, sin hacer nada

Espirando, mi mente es libre

Inspirando, me siento ligero

Espirando, me siento libre

Inspirando, soy consciente del vacío en mi mente

Espirando, sonrío a mi mente vacía

Inspirando, veo mi miedo sobre el futuro

Espirando, lo suelto

Inspirando, veo mis preocupaciones, mis obsesiones,

Espirando, lo suelto

Inspirando, disfruto del momento presente

Espirando, sé que es un momento maravilloso.

Pautas para facilitar la práctica de compartir el Dharma

Proporciona una visión más amplia a la sangha con respecto al compartir del Dharma. Intenta incluir los puntos siguientes, pero exprésate con tus propias palabras en vez de seguir un guion. Es más enriquecedor para todos cuando escuchan tu perspectiva personal para compartir el Dharma.

- Compartir el Dharma es una oportunidad para cada miembro de la sangha de compartir nuestra práctica personal. Podemos compartir lo que significa un reto para nosotros, lo que ha funcionado bien o podemos hacer una pregunta al grupo para recibir un consejo sobre nuestra práctica.
- Cuando queramos compartir algo, juntamos las palmas de las manos enfrente del pecho formando un loto. Cuando las dos manos se juntan significa que nuestra mente y cuerpo se unen. Otro significado es que la naturaleza búdica en mí se inclina ante la naturaleza búdica en ti. Inclínate delante del grupo para pedir permiso. El grupo unirá sus manos y volverá a inclinarse para darte permiso para compartir.
- Deberíamos hablar desde nuestro corazón. Enfócate en lo que experimentas con la práctica. No es el momento de hablar sobre una teoría, un artículo o un libro que hemos leído recientemente.
- Comparte tu experiencia en primera persona usando el “yo” en vez del “tú” o “nosotros”.
- Tómate el tiempo para completar tu pensamiento o sensación, pero intenta no abusar del tiempo para que todos puedan compartir sus experiencias. Expresa lo que quieres decir de manera concisa, sobre todo si son muchos los que necesitan compartir.
- Al terminar, junto las manos y me inclino ante el grupo. El grupo te agradecerá tu contribución con el mismo gesto.
- Es maravilloso si el grupo puede tomar tres respiraciones profundas antes del siguiente compartir.
- Cuando se comparte el Dharma se practica también la escucha profunda.
- Practica la escucha profunda estando plenamente consciente para la persona que habla. En vez de construir tus propios pensamientos o preparar tu propio discurso, entrégate a la escucha comprensiva de la persona que habla.
- Si te ha removido algo de lo que escuchas, puedes compartir tu propia experiencia referente al tema en vez de intentar dar consejos.
- Comparte con todo el grupo en lugar de dirigirte a una persona en concreto.
- Si ya has hablado, por favor deja que los demás compartan antes de tomar otra vez la palabra.
- Cuando practicamos el compartir profundo desde el corazón, no siempre sabemos lo que vamos a decir. Hablamos libremente al grupo y puede ser que no nos guste hacer referencia al tema después de haber terminado. Por favor, deja que lo hablado se quede en el grupo para apoyarnos mutuamente en la práctica. Si quieres seguir compartiendo tu experiencia fuera del grupo, puedes hacerlo pero por favor de manera confidencial.

Si el grupo de la sangha supera las 12 personas, se deberían formar dos grupos para el compartir del Dharma. De esta manera hay más tiempo para las contribuciones individuales y facilita el compartir a los practicantes más tímidos. Elige otra persona para dirigir el segundo grupo y elige una sala separada para ellos.

Reúne tu grupo en un círculo pequeño y procura que todos estén sentados de manera confortable. Invita la campana. Disfruta de tres respiraciones profundas y comunica que ahora empieza el tiempo de compartir el Dharma.

Establécete en el silencio y espera hasta que alguien empiece a compartir su experiencia. No te preocupes si hay silencios largos. A veces este silencio es necesario para que una persona que no suele animarse a compartir se atreva a hablar.

Si surge una emoción fuerte durante la práctica del compartir, invita a la campana y al grupo a disfrutar de tres respiraciones largas para volver a su centro.

5-10 minutos antes del cierre pide al grupo que deje hablar a aquellos que aún no hayan compartido, dejando claro que este compartir es voluntario y nadie tiene que sentirse presionado para hacerlo. La escucha profunda es una práctica muy valiosa.

Se cierra el compartir del Dharma invitando la campana tres veces con pausas de tres respiraciones entre cada toque de la campana.

Algunos temas sobre los cuales se puede reflexionar:

- ¿Cuáles son las condiciones para nuestra felicidad y alegría?
- ¿Qué es lo que nos aporta realmente satisfacción en nuestra vida?
- ¿Con qué semillas no saludables me alimento cada día?
- ¿Qué puedo hacer para nutrir mis semillas de alegría, felicidad y gratitud?
- ¿Relaciono mis pensamientos con el futuro, el pasado o el presente?
- ¿Qué historias me cuento una y otra vez sobre personas, interacciones y situaciones?
¿Contribuyen estas historias a mi felicidad?
- ¿Estoy escuchando profundamente a los otros? ¿Estoy escuchándome profundamente a mí mismo?
- ¿En qué cosas pongo mi esfuerzo fácilmente? ¿Por qué?
- ¿Existen obstáculos que me impiden profundizar en mi práctica?
- ¿Estoy reflexionando sobre mis condiciones de felicidad cada día? ¿Cuántas veces lo hago?
- ¿Cuáles son los hábitos que me producen infelicidad, ansiedad, sufrimiento y preocupación?
- (Añade tus propias reflexiones aquí)
-
-

La Práctica del compartir el Dharma

Algunos comentarios para los facilitadores

Extracto de *Cómo disfrutar de tu estancia en Plum Village: una guía para las actividades y prácticas* (Por los monásticos de Plum Village.)

El compartir del Dharma es una oportunidad para beneficiarse de las experiencias y entendimiento de la práctica de cada uno. Es un tiempo especial para compartir nuestras experiencias, alegrías, dificultades y preguntas relacionadas con la práctica de la plena consciencia. Practicar la escucha profunda cuando otros hablan, ayuda a crear un ambiente tranquilo y receptivo. Cuando aprendemos a hablar sobre nuestra felicidad y nuestras dificultades en la práctica, contribuimos a la comprensión profunda (insight) colectivo de la sangha.

Por favor, habla directamente de tus propias experiencias en vez de enzarzarte en ideas abstractas y temas teóricos. Sabemos que muchos de nosotros compartimos dificultades y aspiraciones similares. Reconocemos nuestra verdadera conexión entre nosotros cuando nos sentamos, escuchamos y compartimos en grupo.

Por favor, recuerda que todo lo que se comparte durante el tiempo de “compartir el Dharma” es confidencial. Si un amigo comparte una dificultad que está viviendo, respetamos su deseo de hablar o no sobre ese tema fuera del círculo.

Extracto de *Stepping into Freedom (Pisando la libertad). Una introducción para el entrenamiento monástico budista*, de Thich Nhat Hanh.

Cuando estamos compartiendo el Dharma, practica la escucha profunda para entender y aprender de los demás puntos de vista o “insights”. Si quieres contribuir con una aportación que crees que puede ser útil para otros en su práctica, compártela, pero no hables para mostrar tu conocimiento o para discutir el punto de vista de otros practicantes. No intimides a otros para mostrar tu superioridad intelectual. El objetivo de la práctica de compartir el Dharma consiste en aprender en un colectivo de las experiencias de cada uno de los hermanos y hermanas. Pide ayuda si te enfrentas con alguna dificultad en algún aspecto de la práctica. Si alguien ofrece un comentario que te es útil, junta las palmas de tus manos en gratitud.

Cuando eres el facilitador y el tamaño del grupo lo permite, reserva un tiempo para que cada uno de los participantes se presenten, sobre todo si hay personas nuevas en el grupo. Después, haz unas breves observaciones a modo de introducción. Si las contribuciones se vuelven muy teóricas, recondúcelos al tema de reflexión original. A veces es necesario recordar a las personas que sus comentarios se refieran a su experiencia con la práctica. Invita a los que no han hablado aún para que compartan si lo desean. De vez en cuando se debería invitar la campana de la plena consciencia. El sonido de la campana subirá la calidad de la práctica de compartir el Dharma. Da las gracias a todos los que han participado antes de concluir la práctica.

Notas adicionales:

El facilitador puede animar a todos para que se tomen el tiempo suficiente para expresar sus pensamientos. Pero también tiene que recordar al grupo que sean conscientes de las necesidades de los demás para compartir. Cuando el tiempo es limitado y se trata de un grupo grande, avisa a los participantes que no hablen más que una vez, excepto si todos los que deseaban hablar ya lo han hecho.

A veces es bueno cerrar el compartir con una canción de la práctica, terminando con tres campanadas. El facilitador puede invitar al grupo a inclinarse juntos hacia todos, en gratitud por el apoyo que nos brindamos en la práctica.

Nota: estas sugerencias no se pueden considerar como reglas para el compartir del Dharma. Son meramente pautas y sugerencias. Algunas de ellas pueden no adaptarse a las circunstancias y situaciones individuales de las sesiones de la sangha.

~Disfruta de tu práctica...

MEDITACIÓN CAMINANDO



He llegado, estoy en casa.

Siempre que no estemos de pie, sentados o tendidos, estamos en movimiento. Podemos aprender a movernos y a caminar con consciencia. No hace falta correr. Con cada paso hemos llegado al momento presente: podemos entrar en la Tierra Pura o en el Reino de Dios. Cuando caminamos de un lado de la habitación a otro o de un edificio a otro, podemos ser conscientes del contacto de nuestros pies con la tierra y de nuestra inspiración y de nuestra espiración. Cuando inspiramos, podemos mentalmente repetir “inspirar”, cuando espiramos, podemos decir mentalmente “espirar”. Con cada paso somos conscientes de que seguimos con vida, no nos dejamos llevar por nuestros pensamientos y emociones. Podemos entrenarnos para practicar la meditación caminando durante el día entero. Es una práctica maravillosa que podemos hacer en cualquier lugar y a cualquier hora: por eso tiene la capacidad de transformar nuestra vida cotidiana.

Cuando caminamos, podemos practicar meditación siempre que seamos plenamente conscientes de que estamos caminando. Simplemente caminamos por caminar. Caminamos con libertad y solidez. Sin correr más. Estamos presentes con cada paso. Cuando queremos hablar, paramos nuestro movimiento y estamos plenamente atentos a la otra persona, a nuestras palabras y a la escucha.

No debería ser un privilegio caminar de esta manera. 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”

Inspirando, “En la última dimensión”; espirando “permanezco.”

-De la página web del monasterio Deer Park

La Práctica de la Meditación Caminando

según la Hermana Jewel.

Aprende una canción: “Inspirando, espirando”. Mi respiración se hace profunda. Mi respiración se hace lenta, se calma, se aligera, sonrío a la vida. ¡Oh vida, qué maravillosa eres! ¡ Oh vida, qué maravillosa eres en el momento presente!

Todos tenemos la oportunidad de practicar el caminar con toda nuestra consciencia. Realmente solo se trata de caminar sin más. No intentamos llegar a ninguna parte. No correr.

No tener expectativas es una de las puertas de la liberación. Practicar en cada paso el no tener expectativas. Traer nuestra mente de vuelta al cuerpo y a nuestros pasos: nuestro pie izquierdo y nuestro pie derecho. Mantener en el presente nuestra mente con nuestro cuerpo empieza con la consciencia de la respiración. Coordinamos nuestros pasos con la respiración. Cuando inspiramos, podemos decir mentalmente “inspiro” y con la espiración decimos mentalmente “espiro” con cada paso que damos.

Experimentamos la sensación de que todo nuestro ser detiene con cada paso. Descansamos con cada paso. Este no es un paso que nos conduce al siguiente. Cada paso se da por el gusto de darlo sin pensar en la continuación. Estoy en el sitio que me corresponde en este momento en la madre Tierra y no necesito estar en otro lugar. Entrego todo el peso de mi cuerpo en este paso. Después otro paso. Disfruto del aire que entra en los pulmones y que sale. Mis hombros están relajados y mi cara está relajada porque no intento estar en otro lugar. Simplemente disfruto de estos pasos.

Es maravilloso caminar así. Es maravilloso tener dos piernas. Nuestros pies son muy sensibles y nos pueden contar muchas cosas. Nuestros pies pueden estar en contacto con la energía de la Tierra y nosotros entregar nuestra energía a la Tierra. Damos nuestros pasos sobre la Tierra con gran suavidad y, de tal manera, que estamos besándola con cada paso. Queremos besarla con gran ternura y compasión. Como especie humana, tratamos a la Tierra como si no la necesitáramos. La Tierra está sintiendo un gran dolor.

Si nos tomamos nuestro tiempo, ejercemos la no-violencia. Si corremos, creamos estrés y una especie de violencia a nuestro alrededor. Tomarnos nuestro tiempo es un acto de paz. La meditación caminando también es un acto de amor. A veces nos tomamos las manos cuando practicamos la meditación caminando. Es como si un maestro tomara tu mano. Sentir su amor, su plena consciencia. Estar presente para mí y para el mundo.

Es un momento maravilloso para conectarnos con los recuerdos que nos alimentaron en el pasado y que ahora nos devuelve la consciencia a nuestro cuerpo.

Caminamos con un ritmo más lento de lo habitual. Sobre todo, cuando recién empezamos la práctica, es más fácil practicar cuando caminamos lentamente. Por supuesto, puedes adaptar la meditación caminando a cualquier ritmo y en cualquier lugar.

Te puedes sentir muy nutrido. A veces, paramos para disfrutar de la presencia de los árboles y del viento. Es un verdadero lujo, así que disfrútalo.

Cerrar la sesión

Al final de la práctica de la sangha, invitamos el sonido de la campana para que todos se levanten.

Primero nos inclinamos hacia las hermanas y los hermanos, después nos inclinamos al mundo. Igual te apetece cerrar la sesión de práctica con una pequeña enseñanza. Aquí presentamos algunas opciones:

- Invitamos a la sangha a volver a nuestra respiración para que la energía colectiva de la plena consciencia nos reúna como si fuéramos un único organismo, fluyendo como un río sin separación. Que toda la sangha respire como un único cuerpo, cante como un solo cuerpo, escuche como un solo cuerpo, trascendiendo los límites de un ser separado, liberados del complejo de superioridad, del complejo de inferioridad, del complejo de igualdad.
- Queremos que los méritos de nuestra práctica traigan beneficios a todos los seres y les ayuden a transformar su sufrimiento.
- Todos estamos interrelacionados. Si cuido de ti, cuido de mí. Cuidando de mí, cuido de ti. La felicidad y la seguridad no son asuntos individuales.
- Todo lo que estamos buscando está aquí en este momento presente.
- Si estamos en paz, somos felices, podemos sonreír y florecer como una flor, y todos los miembros de la familia, toda nuestra sociedad se beneficiarán de nuestra paz.

Canciones para la práctica

1. Inspirando, espirando

Inspirando, espirando,
Inspirando, espirando
Yo me siento como una flor
Y tan fresco como el rocío.
Yo soy sólido como una montaña
Y tan firme como la tierra
¡Yo soy libre!

Inspirando, espirando
Inspirando, espirando
Soy el agua que refleja
Lo que es bello y verdadero
Y yo siento que hay espacio
Muy dentro de mí
¡Libertad, libertad, libertad!

2. Sin venir, sin partir

Sin venir y sin partir
Ni antes ni después
Te abrazo muy fuerte
Y luego te dejo ir
Porque yo estoy en ti
Y tú estás en mí
Porque yo estoy en ti
Y tú estás en mí.

3. Respiro y calmo

Inspiro, espiro
Calmo, relajo. Sonríe y suelto.
Momento presente
Momento maravilloso

4. Amigos, amigas

Amigos, amigas
Quiero deciros cómo me siento
Vuestra amistad es como un tesoro
¡Os amo tanto!

5. Poema para meditar caminando

La mente va en mil direcciones.
Camino en paz por un bello
sendero.
Una dulce brisa sopla a cada paso.
A cada paso brota una flor.

6. Caminando

Caminando este camino
Mi corazón está en paz,
Mis pies abrazan la tierra
Y mis ojos el cielo.

7. Siente la felicidad

Siente la felicidad,
Aleja los problemas.
Nada que hacer,
Ni adónde ir,
No vayas tan aprisa.

Mira la felicidad,
Está aquí y ahora.
Adonde vayas y lo que hagas,
Nunca más con prisa.

8. Cada paso (poema de Thay)

Por la puerta desierta
Llena de hojas caídas
Sigo el pequeño sendero. (bis)
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.....

9. El espíritu es un cielo azul

El espíritu es un cielo azul (bis)
Y las nubes, vienen y van
Pero el espíritu es un cielo azul.

10. He llegado, estoy en casa.

He llegado, estoy en casa.
En el aquí y en el ahora
Yo soy sólido
Yo soy libre (bis)
1. En mi mismo me refugio
2. En la Tierra Pura estoy

11. Viaje (poema de Thay)

He aquí palabras escritas,
Huellas en la arena,
Formaciones de nubes,
Mañana me habré ido (bis)

12. Mirando la luna (poema de Thay)

¿Es la luna llena esta noche un yo?
No, no es un yo.
Es quien contempla la luna esta
noche un yo?
No, no es un yo.
Como puede, pues,
Quien contempla la luna
Disfrutar de ella?
Es precisamente porque la luna no
tiene un yo
Y quien la contempla tampoco lo
tiene
Por lo que la luna, y el que la mira
Son maravillosos (bis)
Y también lo es el simple hecho de
mirarla (bis)
¿Es la luna llena esta noche un yo?
No, no es un yo.
Es quien contempla la luna esta
noche un yo?
No, no es un yo
No, no es un yo
No, no es un yo.

Los Cinco Entrenamientos de la Plena Consciencia

Hoy recitamos los cinco entrenamientos de la plena consciencia. Pedimos a la comunidad el apoyo espiritual. Por favor, hermanas y hermanos, escuchen.

Los cinco entrenamientos de la plena consciencia representan la visión de todos nuestro antepasados espirituales para una espiritualidad y una ética mundial. Son una expresión concreta de un camino de sabiduría y amor verdadero que lleva a la curación, la transformación y la felicidad para nosotros y para el mundo. Practicar los cinco entrenamientos es cultivar un estilo de vida que puede eliminar toda forma de discriminación, intolerancia, ira, miedo y desesperación. Al seguir esta manera de vivir, no nos perdemos en la confusión acerca de nuestra vida presente o en el miedo acerca del futuro. Pedimos a la comunidad que escuche con una mente serena. Considera los cinco entrenamientos de la plena consciencia como un espejo claro en el cual nos miramos. Dices “sí” en silencio, cada vez que hayas podido observar un esfuerzo en el último mes para estudiar, practicar y observar los cinco entrenamientos de la plena consciencia. (Campana)

Hermanas y hermanos, ¿están preparados?
Todo el mundo (en silencio): Estoy preparado.

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 no-apego a puntos de vista, para poder transformar la violencia, el fanatismo y el dogmatismo en mí y en el mundo.

Este es el primer entrenamiento. ¿Has hecho un esfuerzo para estudiarlo, practicarlo y observarlo durante el mes pasado?

(Tres respiraciones) (Campana)

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 necesitan. 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.

Este es el segundo entrenamiento. ¿Has hecho un esfuerzo para estudiar, practicar y observarlos durante el mes pasado?

(Tres respiraciones) (Campana)

Tercer entrenamiento: verdadero amor.

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.

Este es el tercer entrenamiento. ¿Has hecho un esfuerzo para estudiarlo, practicarlo y observarlo durante el mes pasado?
(Tres respiraciones) (Campana)

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 mí 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.

Este es el cuarto entrenamiento ¿Has hecho un esfuerzo para estudiarlo, practicarlo y observarlo durante el mes pasado?
(Tres respiraciones) (Campana)

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 conciencia. 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.

Este es el quinto entrenamiento. ¿Has hecho un esfuerzo para estudiarlo, practicarlo y observarlo durante el mes pasado?
(Tres respiraciones) (Campana)

ENTRENAMIENTOS DE LA MENTE EN LA DIVERSIDAD

Introducción

La sangha “World Beat” acoge todos los aspectos de diversidad de nuestra sangha y la riqueza que representan en nuestra comunidad y nuestras vidas. Reconocemos también que la diversidad, aceptación, comprensión y comunicación no son cualidades que solamente se dan por sí mismas, sino que las debemos cultivar de manera amorosa y diligente dentro de nosotros.

Cuando miramos profundamente, nos damos cuenta, como sangha, de que existen muchas fuerzas que pueden crear división entre las personas, como el racismo, el sexismo, la homofobia, la discriminación por la edad, la envidia, el estatus económico y otros. Buscamos cómo entrenar nuestra mente para, en primer lugar, identificar estas barreras en nosotros mismos y en la sociedad y, en segundo lugar, transformarlas y pasar a la acción para aliviar el sufrimiento que causan.

Esta noche, recitaremos los **Siete Entrenamientos en la Diversidad**. La práctica de estos entrenamientos es una oportunidad de empezar el viaje y disminuir o incluso hacer desaparecer la sensación de separación en nuestra vida.

Nuestro maestro Thich Nhat Hanh escribió: *“Debemos mirar juntos profundamente para poder desarrollar las visiones que nos ayuden a nosotros y a nuestros hijos a encontrar caminos más adecuados para vivir de manera saludable, feliz y para sanar nuestra vida.”*

Aquí están los **Siete Entrenamientos en la Diversidad**:

1. Conscientes del sufrimiento causado al querer imponer mi propia opinión o creencias culturales sobre otras personas, me comprometo a entrenarme en abstenerme de obligar a los demás, en ningún sentido, a través de la autoridad, amenaza, soborno, o adoctrinamiento a adoptar mi propio sistema de creencias.

¿Os comprometéis a observar este entrenamiento durante el próximo mes? (Tres respiraciones)
(campana)

2. Consciente del sufrimiento causado por denegar o invalidar la experiencia de otra persona, me comprometo a entrenarme en abstenerme de hacer suposiciones o emitir juicios sobre creencias y actitudes que son diferentes de las mías o que son incomprensibles para mí. Me comprometo a tener la mente abierta y aceptar otros puntos de vista, a tratarlos con bondad, respeto y la disposición de aprender más sobre su visión del mundo.

¿Os comprometéis a observar este entrenamiento durante el próximo mes? (Tres respiraciones)
(campana)

3. Consciente del sufrimiento causado por la violencia intrínseca al tratar a los demás como inferiores o superiores a mi mismo, me comprometo a esforzarme en no infravalorar ni idealizar el trabajo, la integridad y felicidad de cualquier ser humano. Reconociendo que mi verdadera naturaleza no está separada de los otros me comprometo a tratar a cada persona que llega a mi consciencia con la misma amabilidad, atención y ecuanimidad que ofrecería a un amigo querido.

¿Os comprometéis a observar este entrenamiento durante el próximo mes? (Tres respiraciones)
(campana)

4. Consciente del sufrimiento causado por nuestros actos (sean o no intencionados) de rechazo, exclusión, huida o indiferencia hacia las personas que son cultural, física, sexual o económicamente diferentes de mí, me comprometo a esforzarme en no aislarme junto a la gente de experiencia parecida a la mía, y en no estar solamente con las personas con las cuales me siento a gusto. Me comprometo a buscar maneras de diversificar mis relaciones y aumentar mi sensibilidad hacia personas de diferentes culturas, etnias, orientaciones sexuales, edades, habilidades físicas, sexo y medios económicos.

5. ¿ Os comprometéis a observar este entrenamiento durante el próximo mes? (Tres respiraciones)
(campana)

6. Conscientes del sufrimiento causado por el hecho de pertenecer a un grupo privilegiado con capacidad de aprovecharse de otros pueblos, me comprometo a evitar la explotación de cualquier grupo o persona en ningún sentido, incluido el económico, sexual, intelectual o cultural. Me comprometo a examinar con sabiduría y clara comprensión los caminos para utilizar mis privilegios y habilidades en beneficio de todos y me comprometo a practicar la generosidad en todos los aspectos de mi vida y hacia todos los seres humanos, sin importar las diferencias culturales, étnicas, sexuales, raciales, de edad, físicas o económicas.

¿ Os comprometéis a observar este entrenamiento durante el próximo mes? (tres respiraciones)
(campana)

7. Consciente del sufrimiento causado a mí y a otros por el miedo y la ira que surgen durante los conflictos o desavenencias, me comprometo a entrenarme para evitar las reacciones defensivas y expresiones violentas por sentirme herido, o utilizar el lenguaje o argumentos cognitivos para justificar mi razonamiento. Me comprometo a comunicarme y expresarme con la plena consciencia, hablando desde el corazón de forma auténtica, con paciencia y compasión. Me comprometo a practicar la escucha profunda y honesta teniendo en cuenta a todas las partes en disputa, y a permanecer en contacto con mis aspiraciones más elevadas de reconocer la naturaleza búdica en todos los seres.

¿Os comprometéis a observar este entrenamiento durante el próximo mes?(Tres respiraciones)
(campana)

8. Consciente del sufrimiento causado por la ignorancia o los malentendidos que alimentan opiniones rígidas, los estereotipos, la estigmatización de un ser humano como “diferente” y la marginación de grupos culturales, me comprometo a entrenarme para ser más tolerante con otras actitudes culturales, visiones del mundo, tradiciones étnicas y experiencias de vida diferentes de las mías. Me comprometo a abrirme a la humildad y la expansión, a reconocer con compasión la experiencia del sufrimiento en todos los seres y a unirme con alegría a las manifestaciones culturales de felicidad y fiestas en todo el mundo.

¿Os comprometéis a observar este entrenamiento durante el próximo mes?
(Tres respiraciones) (campana)

Recitación de los 14 entrenamientos de la plena consciencia

Hoy es el día que ha sido acordado por la comunidad para recitar los 14 Entrenamientos de la Plena Consciencia. Pedimos a la comunidad su apoyo espiritual. Por favor, hermanas y hermanos, escuchad.

Los Catorce entrenamientos de la plena consciencia son la esencia de la Orden del Interser. Son la antorcha que guía nuestros pasos, la barca que nos lleva, el maestro que nos guía. Nos permiten entrar en contacto con la naturaleza del Interser de todo lo que existe y comprobar que nuestra felicidad no está separada de la felicidad de los demás seres. El Interser no es un concepto, es una realidad que puede ser experimentada de forma directa por cada uno de nosotros en cualquier momento. Los catorce entrenamientos de la plena consciencia nos ayudan a cultivar la concentración y la visión profunda que nos liberan del miedo y de la ilusión de separación del resto de los seres. Pedimos a la comunidad que escuche con una mente serena. Consideramos los catorce entrenamientos de la plena consciencia como un espejo claro en el cual nos miramos.

Decimos “Sí” en silencio, cada vez que hayamos podido observar un esfuerzo en el último mes para estudiar, practicar y observar los Catorce Entrenamientos de la Plena Consciencia. (Campana)

¿Hermanos y Hermanas, estáis preparados?

Todos: (en silencio), Sí, lo estoy.

Estos son los Catorce Entrenamientos de la Plena Consciencia de la Orden del Interser.

Primer entrenamiento de la plena consciencia: Apertura

Conscientes del sufrimiento creado por el fanatismo y la intolerancia, estamos determinados a no idolatrar o aferrarnos a ninguna doctrina, teoría o ideología, incluso budista. Nos comprometemos a contemplar las enseñanzas budistas como una guía que nos ayude a aprender a mirar profundamente y a desarrollar comprensión y compasión. No son doctrinas por las que luchar, matar o morir.

Entendemos que el fanatismo, en sus diversas manifestaciones, es el resultado de una percepción discriminatoria y dualista de la realidad.

Nos entrenaremos para mirar todo con apertura y con la visión del Interser, de forma que se pueda transformar el dogmatismo y la violencia en nosotros y en el mundo.

¿Habéis hecho un esfuerzo para estudiar, practicar y observarlo durante el mes pasado?

(Tres respiraciones) (Campana)

Segundo entrenamiento de la plena consciencia: No-Apego a los puntos de vista

Conscientes del sufrimiento causado por el apego a los puntos de vista y a las percepciones erróneas, estamos determinados a evitar tener una mente estrecha y aferrarnos a los puntos de vista actuales. Nos comprometemos a aprender y practicar el no-apego a los puntos de vista personales para estar abiertos a los puntos de vista y experiencias de los demás con el fin de beneficiarnos de la sabiduría colectiva. La sabiduría se revela mediante la práctica de la escucha compasiva, del mirar en profundidad, del soltar nuestras nociones y no tanto a través de la acumulación de conocimientos intelectuales. Somos conscientes de que el conocimiento que poseemos ahora no es permanente, ni la verdad absoluta. La verdad se encuentra en la vida y por ello observaremos la vida dentro y alrededor de nosotros en cada momento, dispuestos siempre a aprender de ella.

¿Habéis hecho un esfuerzo para estudiar, practicar y observarlo durante el mes pasado?

(Tres respiraciones) (Campana)

Tercer entrenamiento de la plena consciencia: Libertad de pensamiento

Conscientes del sufrimiento originado cuando imponemos nuestros puntos de vista sobre los otros, nos comprometemos a no forzar a los demás, incluidos mis hijos, a adoptar nuestros puntos de vista, ya sea con el uso de la autoridad, ya con las amenazas, el dinero, la propaganda o el adoctrinamiento.

Nos comprometemos a respetar el derecho de los demás a ser diferentes, a elegir sus propias creencias y a tomar sus propias decisiones. Sin embargo, aprenderemos a ayudar a los otros a renunciar al fanatismo y a la estrechez mental mediante el diálogo compasivo y el habla amorosa.

¿Habéis hecho un esfuerzo para estudiar, practicar y observarlo durante el mes pasado?

(Tres respiraciones) (Campana)

Cuarto entrenamiento de la plena consciencia: Consciencia del sufrimiento.

Conscientes de que mirar profundamente dentro de nuestro sufrimiento puede ayudarnos a cultivar comprensión y compasión, nos determinamos a volver la mirada a nuestro interior para reconocer, aceptar, abrazar y escuchar nuestro propio sufrimiento con la energía de la Plena Consciencia. Haremos lo posible para no huir de nuestro sufrimiento o taparlo con el consumismo sino que practicaremos la respiración consciente y la meditación caminando para mirar profundamente dentro de sus raíces. Una vez que hayamos comprendido nuestro propio sufrimiento, seremos capaces de comprender el de los demás. Nos comprometemos a encontrar vías, incluidos el contacto personal y el uso del teléfono, audiovisuales, o cualquier otro medio para estar con

los que sufren, de modo que podamos ayudarlos a transformar su sufrimiento en compasión, paz y alegría.

¿Habéis hecho un esfuerzo para estudiar, practicar y observarlo durante el mes pasado?

(Tres respiraciones) (Campana)

Quinto entrenamiento de la plena consciencia: Vida saludable y compasiva

Conscientes de que la verdadera felicidad tiene sus raíces en la paz, solidez, libertad y compasión, estamos decididos a no acumular bienes mientras millones pasan hambre y mueren, ni a considerar como el propósito de nuestras vidas la fama, el beneficio, la riqueza o los placeres sensuales, los cuales implican más sufrimiento y desesperación. Practicaremos la mirada profunda en la forma como nutrimos nuestro cuerpo y mente con alimentos, impresiones sensoriales, volición y consciencia. Nos comprometemos a no consumir alcohol, drogas ni ninguna otra sustancia que introduzca toxinas tanto en nuestro cuerpo como en el cuerpo y la consciencia colectivos, tales como ciertos juegos electrónicos, apuestas, páginas web, programas de televisión, películas, revistas, libros y conversaciones. Consumiremos de forma que se preserve la compasión, la paz, la alegría y el bienestar tanto en nuestro cuerpo y consciencia como en el cuerpo y consciencia de nuestra familia, sociedad y la tierra.

¿Habéis hecho un esfuerzo para estudiar, practicar y observarlo durante el mes pasado?

(Tres respiraciones) (Campana)

Sexto entrenamiento de la plena consciencia: Afrontar la Ira.

Conscientes de que la ira bloquea la comunicación y crea sufrimiento, nos comprometemos a cuidar de nuestra energía de la ira cada vez que surja, para reconocer y transformar las semillas de rabia que

yacen en lo profundo de nuestra consciencia. Cuando se manifieste la ira, estamos decididos a no hacer ni decir nada, excepto practicar la respiración consciente o la meditación caminando para reconocer, abrazar y mirar profundamente dentro de nuestra ira. Sabemos que las raíces de nuestra ira no están fuera de nosotros sino que se encuentran en nuestras percepciones erróneas y en la falta de comprensión de nuestro sufrimiento y del de los demás. Al contemplar la impermanencia, seremos capaces de mirar con ojos de compasión tanto a nosotros como a aquellos que pensamos que son la causa de nuestra ira y seremos capaces de reconocer la riqueza y el valor de nuestros allegados. Practicaremos la Diligencia Correcta para nutrir nuestra capacidad de comprensión, amor, alegría e inclusividad y así transformar gradualmente nuestra ira, violencia y miedo y ayudar a los demás a hacer lo mismo.

¿Habéis hecho un esfuerzo para estudiar, practicar y observarlo durante el mes pasado?

(Tres respiraciones) (Campana)

Séptimo entrenamiento de la plena consciencia: Vivir felices en el Momento Presente

Conscientes de que la vida sólo está disponible en el momento presente, nos comprometemos a entrenarnos para vivir en profundidad cada momento de nuestra vida diaria. Intentaremos no perdernos en la dispersión y no dejarnos arrastrar por recuerdos del pasado, preocupaciones del futuro, anhelos, odios y celos en el presente.

Practicaremos la respiración consciente para ser conscientes de lo que sucede en el aquí y ahora. Estamos determinados a aprender el arte de la vida consciente tomando contacto con los elementos maravillosos, refrescantes y saludables que hay dentro y alrededor de nosotros en todas las situaciones. De esta forma, seremos capaces de cultivar las semillas de la alegría, paz, amor, comprensión dentro de nosotros y así facilitar el

trabajo de transformación y sanación de nuestra consciencia.

Somos conscientes de que la felicidad depende en primera instancia de nuestra actitud mental y no de condiciones externas y de que podemos vivir felizmente en el momento presente recordando que ya tenemos condiciones más que suficientes para ser felices.

¿Habéis hecho un esfuerzo para estudiar, practicar y observarlo durante el mes pasado?

(Tres respiraciones) (Campana)

Octavo entrenamiento de la plena consciencia: Verdadera Comunidad y Comunicación.

Conscientes de que la falta de comunicación siempre conlleva separación y sufrimiento, nos comprometemos a entrenarnos en la práctica de la escucha compasiva y el habla amorosa. Como sabemos que una verdadera comunidad tiene sus raíces en la inclusividad y en la práctica concreta de ver, pensar y hablar con armonía, practicaremos el compartir nuestra comprensión y experiencias con nuestra comunidad para alcanzar una visión profunda colectiva. Estamos determinados a aprender a escuchar profundamente sin juzgar ni reaccionar. Nos abstendremos de usar palabras que puedan crear discordia o sean causa de ruptura en la comunidad. Siempre que aparezcan dificultades tomaremos refugio en nuestra sangha y observaremos profundamente en nosotros y en los demás para reconocer todas las causas y condiciones, incluida nuestra propia energía del hábito, que han originado dichas dificultades. Nos responsabilizaremos de toda nuestra contribución en el desarrollo del conflicto y mantendremos la comunicación abierta. No nos comportaremos como víctimas sino que activamente buscaremos caminos para la reconciliación y resolución de todos los conflictos, incluidos los pequeños.

¿Habéis hecho un esfuerzo para estudiar, practicar y observarlo durante el mes pasado?

(Tres respiraciones) (Campana)

Noveno entrenamiento de la plena consciencia: Habla Amorosa y Veraz.

Consciente de que las palabras pueden crear felicidad o sufrimiento, nos comprometemos a aprender a hablar con la verdad, con amor y de forma constructiva. Usaremos sólo palabras que inspiren alegría, confianza y esperanza de modo que promuevan la reconciliación y la paz en nosotros mismos y en los demás.

Hablaremos y escucharemos de modo que podamos ayudarnos a nosotros y a los demás a transformar el sufrimiento y a encontrar salidas a las situaciones difíciles. Estoy determinado a no mentir en interés propio o para impresionar a los demás, ni a pronunciar palabras que causen división o generen odio. Protegeremos la alegría y armonía de nuestra sangha absteniéndonos de hablar acerca de las faltas de otra persona en su ausencia y siempre nos preguntaremos si nuestras percepciones son correctas. Hablaremos siempre con la intención de comprender y ayudar a transformar la situación. No propagaremos rumores ni criticaremos ni condenaremos cosas de las que no estamos seguros. Haremos todo lo posible para denunciar situaciones de injusticia, incluso si al hacerlo nuestra seguridad se viera amenazada o nos creara dificultades.

¿Habéis hecho un esfuerzo para estudiar, practicar y observarlo durante el mes pasado?

(Tres respiraciones) (Campana)

Décimo entrenamiento de la plena consciencia: Proteger y Nutrir la sangha.

Conscientes De que la esencia y el alma de una sangha es la práctica de la comprensión y la compasión, estamos determinados a no usar nuestra comunidad budista para nuestro poder o beneficio personal ni a transformarla en un instrumento

político. Sin embargo, como miembros de una comunidad espiritual, debemos tomar una postura clara contra la opresión y la injusticia, debemos esforzarnos por cambiar la situación sin tomar partido por ninguna de las partes. Nos comprometemos a mirar con los ojos del Interser y aprender a vernos y a ver a los demás como partes integrantes del cuerpo de la sangha. Como verdaderas células del cuerpo de la sangha, somos también células en el cuerpo de Buda al generar plena consciencia, concentración y visión profunda para nutrirnos nosotros y el resto de la comunidad. Seremos activos en la construcción de la hermandad, fluiremos como un río y practicaremos para desarrollar los tres poderes verdaderos –amor, comprensión y capacidad de cortar con las aflicciones- para llevar a cabo el despertar colectivo.

¿Habéis hecho un esfuerzo para estudiar, practicar y observarlo durante el mes pasado?

(Tres respiraciones) (Campana)

Undécimo entrenamiento de la plena consciencia: Forma de Vida Justa

Conscientes de que una gran injusticia se ha llevado a cabo en nuestro medio ambiente y sociedad, nos comprometemos a no vivir de una profesión dañina para la naturaleza o los seres humanos. Haremos lo posible para elegir un modo de vida que contribuya al bienestar de todas las especies de la tierra y que ayude a realizar nuestro ideal de comprensión y compasión. Consciente de la situación social, política y económica del mundo así como de nuestra interrelación con el ecosistema, nos comprometemos a comportarnos como consumidores y ciudadanos responsables y a no invertir o comprar en empresas que contribuyan al agotamiento de los recursos naturales, dañen la tierra y priven a otros seres de vivir.

¿Habéis hecho un esfuerzo para estudiar, practicar y observarlo durante el mes pasado?

(Tres respiraciones) (Campana)

Duodécimo entrenamiento de la plena consciencia: Reverencia a la Vida

Conscientes del enorme sufrimiento causado por la guerra o los conflictos, estoy determinado a cultivar la no violencia, la compasión y la visión profunda en mi vida diaria. Trabajaré para promover la educación, la paz, la meditación consciente y la reconciliación en las familias, comunidades, naciones, grupos étnicos, religiosos y en el mundo. Me comprometo a no matar y a no permitir que otros maten. No apoyaremos ningún acto de violencia en el mundo, en nuestro pensamiento o en nuestro trabajo. Practicaremos en la sangha la visión profunda para descubrir los mejores medios de proteger la vida, prevenir las guerras y construir la paz.

¿Habéis hecho un esfuerzo para estudiar, practicar y observarlo durante el mes pasado?

(Tres respiraciones) (Campana)

Decimotercer entrenamiento de la plena consciencia: Generosidad.

Conscientes del sufrimiento causado por la explotación, la injusticia social, el robo y la opresión, nos comprometemos a cultivar la generosidad en nuestra manera de pensar, hablar y actuar. Aprenderemos los mejores medios para trabajar por el bienestar de las personas, animales, plantas y minerales y practicaremos la generosidad compartiendo nuestro tiempo, energía y recursos materiales con quienes lo necesiten. Estamos decididos a no robar y a no poseer nada que deba pertenecer a otros. Respetaremos la propiedad de otros pero intentaremos impedir que nadie se beneficie del sufrimiento humano o del sufrimiento de otros seres.

¿Habéis hecho un esfuerzo para estudiar, practicar y observarlo durante el mes pasado?

(Tres respiraciones) (Campana)

Decimocuarto entrenamiento de la plena consciencia: Conducta Justa.

Conscientes de que el deseo sexual no puede confundirse con el amor y de que las relaciones sexuales motivadas tan sólo por el deseo no pueden disipar el sentimiento de soledad sino que contribuyen a crear más sufrimiento, frustración y soledad, nos comprometemos a no involucrarnos en relaciones sexuales sin un entendimiento mutuo, sin amor y sin un compromiso a largo plazo, conocido tanto por mis amigos como por mi familia. Concedores de que la mente y el cuerpo son uno, me comprometo a aprender formas apropiadas de cuidar de mi energía sexual y de cultivar la amorosa benevolencia, la compasión, alegría e inclusividad para nuestra felicidad y la felicidad de los demás. Debemos ser conscientes del sufrimiento futuro que nuestras relaciones sexuales pudieran llegar a ocasionar. Sabemos que para preservar nuestra felicidad y la de los otros debemos respetar nuestros compromisos y los suyos. Haré todo lo que esté en mi mano para proteger a los niños del abuso sexual y para proteger a las familias y parejas de que se rompan a causa de un comportamiento sexual inadecuado. Trataremos nuestro cuerpo con respeto y compasión. Nos comprometemos a mirar con profundidad en las Cuatro Clases de Nutrientes y aprenderemos formas de preservar y canalizar nuestras energías vitales (sexual, respiratoria y espiritual) para la realización de nuestro ideal de bodhisattva. Seremos plenamente conscientes de la responsabilidad de traer hijos al mundo y meditaremos sobre el medio ambiente futuro.

¿Habéis hecho un esfuerzo para estudiar, practicar y observarlo durante el mes pasado?

(Tres respiraciones) (Campana)

Las Cinco Contemplaciones

Esta comida es un regalo del universo entero: de la tierra, del cielo, de numerosos seres vivientes y del trabajo duro y amoroso de muchas personas.

Comamos con gratitud y plena consciencia para ser dignos de recibirla.

Reconozcamos y transformemos nuestras formaciones mentales insanas, especialmente la aidez, y aprendamos a comer con moderación.

Mantengamos viva nuestra compasión de forma que reduzcamos el sufrimiento de los seres vivos, dejemos de contribuir al cambio climático y ayudemos a curar y preservar nuestro precioso planeta.

Aceptemos este alimento con el fin de nutrir nuestra hermandad, construir nuestra sangha y alimentar nuestro ideal de servir a todos los seres.



La práctica de empezar de nuevo

Empezar de nuevo significa mirarnos profunda y honestamente en nuestras acciones, nuestra habla y pensamientos y renovarnos a nosotros mismos y nuestra relación con los demás. Podemos practicar “Empezar de nuevo” de manera individual, en grupo de amigos o en la familia y tan a menudo como queramos.

Practicamos “Empezar de nuevo” para obtener claridad mental y para mantener nuestra práctica viva. Cuando existen dificultades en nuestras relaciones con otros practicantes o uno de nosotros se siente resentido o herido, sabemos que es hora de practicar “Empezar de nuevo”. El siguiente texto es una descripción de los cuatro puntos de la práctica “Empezar de nuevo” que aplicamos en una reunión formal. Una persona habla y no se le interrumpe. El otro practicante sigue su respiración y escucha profundamente.

1. Regar las flores. Es una oportunidad para compartir nuestro aprecio hacia la otra persona. Podemos mencionar algo que la otra persona ha dicho o hecho que nos haya inspirado o algún gesto que admiramos. Es una oportunidad para iluminar las fortalezas de la otra persona y su contribución a la sangha como miembro valioso animando el crecimiento de sus cualidades positivas.
2. Compartir nuestro pesar. Podemos hablar de torpezas en nuestras acciones, habla o pensamientos por las cuales aún no hemos tenido ocasión de pedir perdón.
3. Expresar un daño. Podemos compartir como nos sentimos heridos por las acciones, palabras o pensamientos de otra persona de la sangha (Para expresar una herida deberíamos primero regar las flores de la otra persona compartiendo las cualidades positivas que hemos podido observar en ella o en él. La práctica de expresar una herida se suele hacer entre dos personas en vez de compartirlo con todo el grupo. Si lo deseas, puedes pedir la presencia de una persona de mutua confianza.)
4. Compartir una dificultad muy arraigada y pedir ayuda. A veces afloran dificultades y sufrimientos de nuestro pasado que nos afectan en el presente. Cuando compartimos un problema que nos afecta podemos abrirnos a la sangha permitiendo que nos den la ayuda que realmente necesitamos.

La práctica de “Empezar de nuevo” ayuda a desarrollar nuestra habla amable y nuestra escucha compasiva. “Empezar de nuevo” es una práctica de reconocimiento y aprecio de los elementos positivos dentro de nuestra sangha. Por ejemplo, podemos darnos cuenta de que nuestro compañero de habitación es generoso al compartir sus puntos de vista y otro amigo es cuidadoso con las plantas. Reconociendo los rasgos positivos de los demás nos permite también ver nuestras propias cualidades.

Al lado de estos buenos rasgos, todos tenemos puntos débiles, como por ejemplo dejarnos llevar por la rabia o quedar atrapados en percepciones erróneas. Cuando practicamos “regar las flores” ayudamos al desarrollo de las buenas cualidades de cada uno y al mismo tiempo ayudamos a debilitar las dificultades en la otra persona.

Como en un jardín, cuando “regamos las flores” amorosamente y con compasión hacia nosotros, también debilitamos el crecimiento de las malas hierbas como rabia, celos y percepción errónea. Podemos practicar “Empezar de nuevo” cada día expresando nuestro cariño hacia nuestros hermanos y hermanas, disculpándonos inmediatamente cuando hacemos o decimos algo que los hiere. Sutilmente podemos indicar a los otros cuando ellos a su vez nos han herido. La salud y la felicidad de toda la comunidad depende de la armonía, paz y alegría que existe entre cada miembro de la sangha.

Práctica de gathas.

Recitar gathas o versos en la plena consciencia nos ayuda a morar en el momento presente. Cuando practicamos con los gathas, los integramos en nuestra vida y vivimos todos los aspectos de nuestra vida con consciencia. Existen muchos gathas. Empieza practicando con uno o dos, y con el tiempo aprenderás más.

Al despertar

Cuando me despierto esta mañana, sonrío.
Ante mi un nuevo día.
Me comprometo a vivir en plena consciencia cada momento
Y a mirar a todos los seres con los ojos de la compasión.

Sentado

Estoy sentado aquí como si estuviera sentado
Bajo el árbol Bodhi.
Mi cuerpo es la plena consciencia misma,
Tranquilo y ligero,
Totalmente libre de distracciones.

Meditación caminando

He llegado, estoy en casa
En el aquí, en el ahora.
Yo soy sólido, Yo soy libre.
En la última dimensión habito.

Soltando

Al escuchar la campana
Puedo liberarme de todas mis aflicciones.
Mi corazón está en calma, mi dolor cesa.
Ya no estoy atado a nada.
Aprendo a escuchar mi sufrimiento
Y el sufrimiento de los demás.
Cuando la comprensión nace en mí
También nace la compasión.

Experimentando emociones

Los sentimientos vienen y van
Como las nubes en un día de viento,
La respiración consciente
Es mi ancla.

Mirando el espejo

La consciencia es un espejo
Reflejando los cuatro elementos.
Belleza es un corazón que genera amor
Y una mente que se abre.

Abriendo el grifo

El agua mana de las fuentes de las altas montañas.
El agua fluye en la profundidad de la tierra.
El agua viene a nosotros de forma milagrosa
Y nos da vida.
Me siento lleno de gratitud.

Al cepillar los dientes

Al cepillar mis dientes y enjuagar mi boca
Me comprometo a hablar de manera pura y amorosa.
Cuando tengo la boca fresca con el habla correcta
Una flor brota en el jardín de mi corazón.

Bebiendo el té

Mis manos sostienen esta taza de té
Con plena consciencia.
Mi mente y mi cuerpo moran
En el aquí y en el ahora.

Al encender la luz

El olvido es la oscuridad
La plena consciencia es la luz
Traigo la consciencia
Para que brille sobre toda la vida.

Gatha de buenas noches

Inspirando, suelto todas mis preocupaciones,
mis tensiones.
Espirando, estoy en paz.

LA RELAJACIÓN PROFUNDA

La siguiente práctica es un ejemplo de cómo guiar una relajación profunda.

Es muy importante permitirle a tu cuerpo descansar. Cuando tu cuerpo está a gusto y relajado, tu mente también estará en paz. La práctica de la relajación profunda es esencial para sanar el cuerpo y la mente. Por favor, tómate tiempo para practicarla a menudo.

La siguiente relajación guiada dura 30 minutos, pero siéntete libre de adaptarla a tu situación personal. Utiliza el tiempo que tengas. Practica de cinco a diez minutos por la mañana, o bien antes de ir a la cama, o resérvala un rato en un día ajetreado. Notarás cómo tu cuerpo y mente se relajarán. También puedes alargar el tiempo de la relajación y hacerla más profunda. Lo más importante es disfrutarlo.

Estírate cómodamente boca arriba en el suelo o en la cama. Cierra los ojos. Permite que tus brazos se relajen junto al cuerpo y relaja las piernas dejándolas girar un poco hacia fuera. Inspirando y expirando con consciencia, **toma consciencia de todo el cuerpo tumbado en el suelo o en la cama.** Conecta con todas las partes de tu cuerpo que están en contacto con la superficie donde estás estirado: los talones, la parte posterior de las piernas, las nalgas, la espalda, el dorso de las manos, los brazos, la parte posterior de tu cabeza. Percibe que con cada espiración te hundes más en el suelo, soltando tensiones, soltando preocupaciones, sin aferrarte a nada. Cuando inspiras, percibe que tu abdomen sube suavemente, al espirar, el abdomen baja. Toma unas cuantas respiraciones observando cómo sube y baja el abdomen.

Cuando inspiras, **toma consciencia de tus dos pies.** Cuando espiras, permite que los pies se relajen. Inspirando, envía tu amor a tus pies; expirando, sonrío a tus pies. Inspirando y expirando te das cuenta de qué maravilloso es tener dos pies que te permiten caminar, correr, hacer deporte, bailar y hacer tantas actividades durante el día. Envía tu gratitud a los pies por estar siempre ahí cuando los necesitas.

Inspirando, **toma consciencia de tu pierna derecha e izquierda.** Expirando, permite que las células de las piernas se relajen. Inspirando sonrío a tus piernas, expirando, envíales tu amor. Aprecia la salud y fuerza en las piernas. Inspirando y expirando les envías ternura y les permites descansar. Suelta cualquier tensión en las piernas.

Inspirando, **toma consciencia de tus manos** apoyadas en el suelo. Expirando relaja completamente todos los músculos de las dos manos, soltando cualquier tensión que tengan. Cuando inspiras, aprecias qué maravilloso es tener dos manos. Cuando espiras, envíales tu amor sonriéndoles. Inspirando y expirando, eres consciente de todas las cosas que tus dos manos te facilitan: cocinar, escribir, conducir, tomar la mano de otro ser querido, abrazar un bebé, lavar tu propio cuerpo, tocar un instrumento, acariciar un animal, reparar cosas, tomar una taza de té... tantas cosas puedes hacer con tus manos...Agradece que tengas dos manos y permite que todas las células en las manos se relajen.

Inspirando, **toma consciencia de tus brazos.** Expirando, deja que los brazos se relajen por completo. Cuando inspires, envía amor a tus brazos, cuando espiras, envíales tu sonrisa. Tómate un momento para conectar con la fuerza y salud en los brazos. Envíales tu gratitud por poder abrazar, poder columpiarte, poder servir y ayudar a los demás, poder trabajar, limpiar la casa, cortar el césped, poder hacer tantas cosas durante el día. Inspirando y expirando dejas que los brazos se relajen por completo en el suelo. Percibe cómo la tensión se disuelve y abrázalos con tu plena consciencia, sintiendo alegría en cada célula de tus brazos.

Inspirando, **toma consciencia de tus hombros.** Expirando, entrega la tensión en los hombros al suelo. Cuando inspiras, envías amor a tus hombros, cuando espiras, les sonrías con gratitud. Inspirando y expirando te das

cuenta que has permitido que se acumule mucha tensión y estrés en los hombros. Con cada exhalación disuelves esta tensión poco a poco y puedes relajarlos profundamente. Envíales tu ternura, y toma conciencia de que quieres vivir una vida más relajada, no cargándoles tanta carga a tus hombros.

Inspirando, **toma conciencia de tu corazón**. Espirando, permite que el corazón se relaje. Envía amor a tu corazón con tu inspiración. Envía una sonrisa al corazón con tu espiración. Inspirando y espirando cada vez con más conciencia. Conecta con la maravilla del corazón latiendo en tu pecho. Tu corazón está latiendo siempre, está a tu servicio cada segundo de tu vida, nunca hace una pausa. Empezó a latir cuando eras un feto de cuatro semanas en la matriz de tu madre. Es un órgano maravilloso que te permite hacer todo lo que haces durante todo el día. Inspira y date cuenta de que tu corazón también te ama. Espira y comprométete a llevar una vida saludable para que el corazón funcione bien. Con cada espiración tu corazón se relaja más y más. Cada célula del corazón te sonríe con alegría.

Inspirando, **toma conciencia de tu estómago e intestinos**. Espirando, el estómago e intestinos se relajan. Inspirando, les envías amor y gratitud. Espirando, les sonrías tiernamente. Eres consciente de lo importante que son estos órganos para tu salud. Dales una oportunidad de que se relajen profundamente. Cada día digieren y asimilan la comida que comes, dándote energía y fuerza. Ellos te necesitan para reconocerles y apreciarles. Cuando inspiras, sientes que el estómago y los intestinos se relajan y sueltan toda la tensión. Cuando espiras, reconoces la suerte de tener un estómago e intestinos sanos.

Inspirando, **toma conciencia de tus ojos**. Espirando, permites que los ojos y los nervios ópticos se relajen. Inspirando, sonrías a tus ojos; Espirando, les envías tu amor. Permite que los ojos se hundan hacia el interior del cráneo relajando las cuencas de tus ojos. Inspirando y espirando te das cuenta de la maravilla que es tener ojos para mirar el mundo. Puedes mirar a los ojos de otros seres queridos, contemplar una puesta de sol espléndida, leer y escribir, observar un pájaro volando en el cielo azul, disfrutar del mar de colores de la naturaleza. Hay tantas cosas que tu vista hace posible... Tómate el tiempo necesario para apreciar este regalo de la vista, y permite que los ojos se relajen profundamente. Puedes levantar las cejas suavemente para ayudarte a soltar la tensión que se haya acumulado alrededor de los ojos.

De esta misma manera, puedes relajar otras áreas de tu cuerpo usando el mismo patrón anterior.

Ahora, **si hay un sitio en tu cuerpo que está sufriendo o un sitio que necesita sanar**, aprovecha este momento de paz y relajación, para percibirlo y enviarle tu amor. Inspira, y permite que este órgano o área de tu cuerpo se relaje; espira y sonríele con gran ternura y amor. Toma conciencia de las otras partes de tu cuerpo que están fuertes y saludables. Deja que las partes fuertes del cuerpo envíen su energía a las partes débiles. Siente el apoyo, la energía y el amor del resto de tu cuerpo penetrando en las células enfermas, sanando y calmándolas. Inspira y afirma tu propia capacidad de sanación; espira y suelta el miedo y preocupación que pueda retener tu cuerpo. Inspirando y espirando, sonrío con amor y confianza a esta parte del cuerpo que necesita sanar.

Finalmente, inspira y **date cuenta de todo el cuerpo** estirado en el suelo. Espira y disfruta de la sensación de relajación y quietud de todo tu cuerpo estirado en el suelo. Sonríe al cuerpo entero con la inspiración, y envíale tu amor y compasión con la espiración. Cuando inspiras, siente todas las células del cuerpo sonriéndote alegremente. Siente una gran gratitud surgiendo de tu interior hacia todo tu cuerpo. Vuelve a tu respiración, a tu abdomen subiendo y bajando.

Si guías una relajación para otras personas, puedes cantarles canciones de cuna o canciones que relajan.

Para finalizar, estira lentamente el cuerpo y abre los ojos. Tómate el tiempo que necesites para levantarte. Practica para llevar a tu próxima actividad esta quietud y conciencia que has generado y, poco a poco, a todas tus actividades diarias.

LA PRÁCTICA DE TOCAR LA TIERRA

Las tres inclinaciones en la tierra

I

Tocando la tierra, me conecto con mis antepasados y descendientes de mi familia espiritual y de sangre.

(Campana) (Todos se postran en la tierra)

Mis ancestros espirituales incluyen al Buda, a los bodhisattvas, la sangha noble de los discípulos del Buda, y mis propios maestros espirituales ya desaparecidos o aún vivos.

Ellos están presentes en mí porque me han transmitido las semillas de la paz, de la sabiduría, del amor y de la felicidad. Han despertado en mí los recursos de entendimiento y empatía de los cuales dispongo. Cuando veo a mis antepasados espirituales, veo aquellos que son perfectos en su práctica de los entrenamientos de la plena consciencia, compasión y comprensión y veo a aquellos que aún deben mejorar. Soy capaz de aceptarlos porque en mí también existen debilidades y defectos.

Consciente de que mi práctica de la plena consciencia no siempre es correcta y consciente de que no siempre estoy practicando con la compasión y comprensión que quisiera, abro mi corazón y acepto a todos mis descendientes espirituales. Algunos de mis descendientes practican los entrenamientos de la plena consciencia, la compasión y la comprensión de manera muy respetable y digna, pero también están aquellos que se encuentran con muchas dificultades y están constantemente sujetos a altibajos en su práctica.

De la misma manera acepto a todos mis antepasados maternos y paternos. Acepto sus cualidades buenas y sus acciones virtuosos y también acepto sus debilidades. Abro mi corazón y acepto a todos mis descendientes de sangre con sus buenas cualidades, sus talentos y sus debilidades.

Mis ancestros espirituales y de sangre, mis descendientes espirituales y de sangre, todos ellos son parte de mí. Yo soy ellos y ellos son yo. No tengo un ser separado. Todos existimos como parte de un río maravilloso de vida fluyendo constantemente.

(Tres respiraciones) (Campana)

II

Tocando la tierra, conecto con todas las personas y especies que comparten conmigo este momento de Vida en la tierra.

(Campana) (Postrarse en la tierra)

Soy uno con las formas maravillosas de la vida radiando en todas las direcciones. Veo la estrecha conexión entre mí y los otros, cómo compartimos alegrías y sufrimientos. Soy uno con aquellos que han nacido con una discapacidad o los que la guerra, accidentes o enfermedad ha hecho discapacitados. Soy uno con aquellos que están atrapados por una guerra u opresión.

Soy uno con aquellos que no encuentran felicidad en la vida familiar, que no tienen raíces ni paz mental. Aquellos que están hambrientos de comprensión y amor, aquellos que buscan algo íntegro, bello, y verdadero para abrazarlo y creer. Soy alguien a punto de morir con mucho miedo, sin saber qué va a pasar. Soy un

niño viviendo en un sitio miserable e insalubre, cuyas piernas y brazos son endeblés, sin perspectivas de un futuro mejor.

También soy el productor de las bombas que envían a los países pobres. Soy la rana nadando en el estanque y también la serpiente que necesita nutrirse de la rana. Soy el gusano o la hormiga que el pájaro busca para comérselo, y soy el pájaro buscando al gusano o a la hormiga. Soy el bosque que están talando. Soy el aire y los ríos contaminados, y soy la persona que tala el bosque y contamina los ríos y el aire. Me veo a mi mismo en todas las especies y veo a todas las especies en mí. Soy uno con los grandes seres que han realizado la verdad del no-nacimiento, no-muerte y observo las formas de vida y muerte, felicidad y sufrimiento con ojos tranquilos. Soy uno con aquellas personas – se pueden encontrar en todas partes – que tienen la mente en paz, que disponen de amor y entendimiento, que son capaces de tocar lo que es maravilloso, nutritivo y sanador, personas que también son capaces de abrazar el mundo con un corazón abierto y actuar donde haga falta.

Tengo suficiente paz, alegría y libertad en mí para ser capaz de ofrecer mi alegría y mi coraje a las demás personas que viven cerca de mí. No estoy solo ni aislado. El amor y la felicidad de los grandes seres de este planeta me ayudan para no hundirme en la desesperación. Ellos me ayudan para que viva mi vida de manera consciente, con verdadera paz y alegría. Los reconozco en mí, y me veo a mí mismo en todos ellos.

(Tres respiraciones) (Campana)
(Levantaos)

III

Tocando la tierra, suelto la idea de que soy este cuerpo y que mi vida es limitada.

(Campana) (Tocar la tierra)

Observo que este cuerpo, hecho por los cuatro elementos, no soy yo realmente y no estoy limitado por este cuerpo. Soy parte de un río de vida de antepasados espirituales y de sangre que han estado fluyendo hasta el presente desde hace miles de años y seguirán fluyendo miles de años en el futuro. Soy uno con mis antepasados.

Soy uno con todas las personas y especies, pacíficos y sin miedo, o sufrientes y frágiles. En este momento estoy presente en todas las partes de este planeta. También estoy presente en el pasado y en el futuro. La desintegración de este cuerpo no me concierne, igual que la flor del ciruelo que cae no es el final del ciruelo. Me veo como una ola en la superficie del océano. Mi naturaleza es el agua del océano. Me veo en todas las otras olas y veo a las otras olas en mí. El aparecer y desaparecer de la forma de las olas no afecta al océano. Mi cuerpo del Dharma y mi vida espiritual no están sujetos al nacimiento y muerte. Veo mi presencia antes de que mi cuerpo se manifestara y después de que mi cuerpo se desintegre. Hasta en este mismo momento, veo cómo existo más allá del cuerpo. Setenta u ochenta años no es el periodo de mi vida. La duración de mi vida es sin límite, como la duración de la vida del Buda. Soy un cuerpo que no está separado en el espacio y el tiempo de todas las demás formas de vida.

(Tres respiraciones) (Campana) (Poneos en pie)

Tocando la tierra en gratitud a nuestros ancestros de la tierra.

Con gratitud, me inclino delante de esta tierra y delante de todos los antepasados que la han trabajado.

(Campana, tocar la tierra)

Soy consciente de que gracias a todos los seres que han vivido sobre la faz de la Tierra yo estoy ahora protegido y alimentado y que todos sus esfuerzos han facilitado que pueda vivir en este lugar. Veo a todos los científicos, filósofos, artistas, agricultores, pescadores, albañiles, maestros, médicos...y a todos los demás seres conocidos y desconocidos que han empleado su talento, perseverancia, amor y empeño en la construcción de escuelas, hospitales, puentes, carreteras, y han luchado por el bienestar y los derechos humanos. Siento cómo la energía de las mujeres y los hombres de la Tierra penetra en mi cuerpo y en mi alma apoyándome y aceptándome. Prometo cultivar y mantener esta energía y transmitirla a las futuras generaciones. Prometo contribuir a transformar la violencia, el odio y la ignorancia que todavía continúan arraigados en la consciencia colectiva de esta sociedad para que las futuras generaciones gocen de mayor seguridad, alegría y paz. Pido a este lugar donde vivo que me proteja y apoye.

(Tres respiraciones)

(Campana) (De pie).

Recursos Adicionales

Dharma online (solo una selección...)

En castellano:

Monasterio Plum Village online

- Canal en vimeo de charlas subtituladas: <http://vimeo.com/channels/357889>
- Canal en youtube: <http://www.youtube.com/plumvillage> (activar subtítulos)

Sangha en España: <http://tnhspain.org>

<https://www.facebook.com/sangha.plumvillage>

Comunidad Budista del Interser en España: <http://interser-es.org>

Wake Up Spain: <http://wakeupsain.org>

<https://www.facebook.com/wakeupsain>

En inglés:

PV ONLINE MONASTERY I: <http://vimeo.com/plumvillage>

PV ONLINE MONASTERY II: <http://blip.tv/pvom>

PLUM VILLAGE: <http://plumvillage.org>

EUROPEAN INSTITUTE OF APPLIED BUDDHISM: <http://eiab.eu/>

THICH NHAT HANH AUDIO: <http://tnhaudio.org/>

PARALLAX PRESS: <http://www.parallax.org/>

MINDFULNESS BELL MAGAZINE: <http://mindfulnessbell.org/>

DEER PARK MONASTERY: www.deerparkmonastery.org