

Wake Up

Despierta a la vida



a
q
u
í
y
a
h
o
r
a
.

Wake Up
wkup.org

Wake Up España
wakeupspain.org

El movimiento Wake Up fue fundado en 2008 por el Maestro Zen Thích Nhat Hanh. Wake Up - Jóvenes budistas y no budistas para un sociedad sana y compasiva - es una red mundial de jóvenes que practican del arte de vivir en la plena consciencia.

Copyright © 2011
por la Iglesia Budista Unificada
Todos los derechos reservados.

Este folleto ha sido creado por jóvenes practicantes para jóvenes practicantes.
Por favor, difúndeme o recíclame.

¡Bienvenido!

Somos conscientes de que la vida puede ser ajetreada. Muy ajetreada. Y estresante. Y abrumadora. Encontrar el tiempo para detenerse y reflexionar es difícil, especialmente en medio de una lista creciente de tareas pendientes y una bandeja de entrada que se llena cada vez más. Pero, de algún modo, has llegado hasta aquí, y por eso estamos muy agradecidos.

Has llegado justo en el momento adecuado y estás precisamente en el estado de ánimo adecuado. Todo lo que has hecho antes ya está hecho y todo lo que te queda por hacer puede esperar. ¡Estás aquí!

Sí, nosotros también estamos aquí. Somos parte del movimiento Wake Up. Representamos a una red mundial de jóvenes que practica el arte de vivir en plena consciencia.

Si ya sabes un poco sobre la plena consciencia, estupendo. Si eres nuevo en la práctica, aún mejor. Lo más importante que hay que recordar sobre la plena consciencia es que ha de ser experimentada. Pueden hablarte sobre ella, pero solo verás su poder real de transformación cuando seas capaz de practicarla por ti mismo. Y estamos aquí para ayudarte a hacerlo.

Ser consciente es simple, pero no siempre es fácil. Con las prácticas que vamos a mostrar tendrás tu propia “caja de herramientas de plena consciencia” que podrás utilizar en cualquier lugar, en cualquier circunstancia, con cualquier persona. Practicar la respiración consciente, sentarse, caminar, comer, hablar y escuchar... Todo esto puede abrirte las puertas de la felicidad y de la paz. Estas prácticas te proporcionan un espacio entre tú y el estrés de la realidad de la vida cotidiana. Con este espacio llegan la alegría, el alivio y la curación; eres libre para, simplemente, ser.



Con gratitud,

El equipo de Wake Up

ÍNDICE

PRACTICAR JUNTOS	4
RESPIRAR	5
MEDITACIÓN SENTADA	7
COMER JUNTOS	11
RELAJACIÓN PROFUNDA	13
COMPARTIR EL DHARMA	15
COMENZAR DE NUEVO	16
LIDIAR CON LA IRA	18
POEMAS DE PLENA CONSCIENCIA PARA DESPERTAR TODOS LOS DÍAS	20
CANCIONES PARA PRACTICAR	22
LOS CINCO ENTRENAMIENTOS DE LA PLENA CONSCIENCIA	27
¿QUÉ ES WAKE UP?	31
WAKE UP SANGHA	33
SIGUE CONECTADO PARA MANTENER VIVA LA LLAMA DEL DESPERTAR	35

PRACTICAR JUNTOS

Los indios Lakota siguen un sabio y profundo principio: Mitakuye Oyasin. “Todo está relacionado”. En nuestra vida cotidiana solemos pensar y actuar como si estuviéramos solos y separados del resto de la humanidad, del resto del mundo. Competimos el uno con el otro, hablamos mal unos de otros y actuamos como si estuviéramos separados. Esto provoca mucho sufrimiento, tanto en nosotros como en los demás. Aún no hemos despertado a la realidad. Al practicar la plena consciencia nos unimos como una misma familia espiritual. Practicamos juntos y la energía colectiva de la plena consciencia nos ayuda a volver a la vida en el momento presente. Poco a poco, al sentarse, caminar, comer y jugar juntos, nos sentimos más cerca de las personas que nos rodean. Nos acercamos a nosotros mismos, conscientes de nuestros cuerpos, nuestras sensaciones y nuestras mentes. Despertamos nuestra capacidad de estar en contacto con las maravillas de la vida. No nos dejamos llevar por nuestra ansiedad, nuestra cólera o nuestro deseo. A menudo hablamos de la naturaleza de interser de todas las cosas: ¿Cómo podemos estar aquí sin nuestros padres, la Tierra, el Sol, las abejas? Cuando practicamos juntos, empezamos a encarnar esta idea. Esto nos aporta mucha alegría y la paz.



*Quando te mueve el deseo de trascender el sufrimiento,
salir de una situación difícil y ayudar a otros a hacer
lo mismo, te conviertes en una poderosa fuente de
energía que te permite hacer lo que quieres hacer para
transformarte a ti mismo y para ayudar a los demás.*

*- Thích Nhất Hạnh
Taming the Tiger Within*



RESPIRAR

Bienvenido a una de nuestras prácticas de base: la respiración en plena consciencia. Es, simplemente, ser consciente de tu inspiración y espiración. En un primer momento, podemos ser conscientes de tres inspiraciones y espiraciones. Gradualmente incrementaremos nuestra atención y concentración aplicándolas sobre un mayor número de respiraciones y durante un período de tiempo más largo. Yo encuentro que mi respiración es la herramienta más fiable y portátil, la que siempre tengo a mano cuando me abruma emociones fuertes. Mi respiración es mi ancla favorita, aquella a la que me vuelvo cuando tengo que encontrar mi centro y restablecer la solidez. Cuando siento una oleada de ansiedad o una ebullición de ira creciendo dentro de mí, recorro a calmarme a mí misma mediante la respiración consciente. Uno de mis ejercicios favoritos es:

Dentro – Fuera

Profundo – Espacio

Calmo – Relajo

Sonríe – Suelto

Momento presente – Momento maravilloso

Lo más importante es disfrutar y no controlar la respiración. No importa si es corta o larga, profunda o superficial. Con el tiempo y la práctica, se hará naturalmente más profunda y más lenta.

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

- Thich Nhất Hạnh

Taming the Tiger Within

breathe
it'll be okay



MEDITACIÓN SENTADA



La meditación sentada es el momento de estar en calma, quieto. En Plum Village, tenemos una canción que se llama “Siente la felicidad”. Uno de los versos dice: “Nada que hacer ni adónde ir.” Creo que la meditación sentada es el momento en el que podemos parar y estar en nuestro cuerpo. Podemos sentirnos felices. La meditación sentada es un

tiempo reservado para nosotros mismos: es “mi tiempo”. Cuando nuestro cuerpo deja de moverse, le da a nuestra mente una oportunidad de calmarse también. Al practicar meditación sentada queremos unir cuerpo y mente. Este deseo de sentir nuestro cuerpo, de estar en nuestro cuerpo, de comprender nuestro cuerpo, de aceptar plenamente nuestro cuerpo y de sanarlo, es un acto de amor. Se necesita determinación para establecerse en nuestro cuerpo y tomar conciencia de este mundo que está dentro de nosotros. Cuando nuestro cuerpo está a gusto y cómodo, no se necesita hacer ningún esfuerzo para sentarse como una montaña, sentarse con solidez y libertad.

Pero creo que todos sabemos que cuando estamos tristes o tenemos emociones fuertes, ya sean agradables o desagradables, permanecer quieto se convierte en un reto. Lo que nos permite ser capaces de estar quietos y tranquilos es seguir nuestra respiración. Este ejercicio de ser conscientes de nuestra inspiración y espiración hace que la luz de la conciencia brille sobre estas emociones fuertes. Cuando comprendemos algo o queremos comprender algo, nos es mucho más fácil estar presentes para ello, de manera incondicional.

La plena consciencia de nuestra respiración es un ancla que nos enraíza en nuestra Madre Tierra. Nos mantiene en un sitio incluso cuando los vientos de pensamientos y sentimientos soplan con fuerza. Entrenarnos en ser conscientes de nuestra respiración es como hacerse con un amigo íntimo. Cuando tenemos un amigo íntimo, nos conectamos más abiertamente con otras personas, porque tenemos a alguien en quien refugiarnos, alguien que creemos que nos comprende bien. Si nuestro mejor amigo es amigo de alguien más, nosotros también podemos ser amigos de él o ella y arreglárnoslas para pasar el rato con él o ella. Ese alguien más, ese “amigo cercano” que nos encontramos en el camino, es nuestro cuerpo.

Una vez que nos hemos hecho amigos de nuestro cuerpo, es más fácil y tenemos más confianza para hacernos amigos de nuestra mente.

SENTARSE PARA RELAJARSE, DISFRUTAR, COMPRENDER

A medida que nuestra práctica se hace más profunda, la meditación sentada puede llegar a ser como sentarse y tomar una taza de buen café o zumo con un viejo y querido amigo. Tan solo estás sentado, disfrutando de la compañía de los demás y escuchando de todo corazón, sin juicios ni críticas. Solo estás ahí para comprender, así que puedes estar plenamente presente para tu amigo. Ocurre lo mismo en la meditación sentada cuando llegamos a conocer nuestro cuerpo y mente. Queremos sentarnos para poder comprender y saber cómo vivir nuestra vida de forma más plena y feliz, sin remordimientos. Estamos sentados con nuestro mejor amigo, la respiración, y nos sentimos seguros y dichosos de tener a alguien tan fiel a nuestro lado. No tenemos que tener miedo de “no ser suficiente”, porque nos comprendemos a nosotros mismos, nuestros límites y nuestro potencial. Sabemos que tenemos debilidades, pero sabemos que nuestro fiel amigo estará a nuestro lado y arrojará luz sobre estas áreas cuando sea necesario a lo largo de nuestra vida, así que podemos tomarlo con calma. Esta toma de conciencia de “ser suficiente” es una gran visión que sólo puede venir cuando nos detenemos y cuidamos de nosotros mismos, sin dejar que nos arrastre la corriente de la sociedad. Aprendemos a vivir con sabiduría desde nuestra comprensión y deseo de amar la vida.

BOCADOS DE MEDITACIÓN SENTADA

No es necesario sentarse por mucho tiempo. Si somos capaces de sentarnos en paz y con alegría durante 5-10 minutos por la mañana, esto basta para regar la semilla de detenerse y de volver a nosotros mismos. También podemos sentarnos durante 5-10 minutos por la noche, inspirando y espirando antes de meternos en la cama para dormir toda la noche. El sentarse por períodos cortos es suficiente para que seamos más conscientes de las acciones de nuestro cuerpo, palabra y mente, con el fin de que podamos desarrollarnos y convertirnos en hermosos seres humanos.

MEDITACIÓN CAMINANDO

La meditación caminando es mi mejor amigo. Siempre está disponible, siempre está ahí para mí. Mis pasos en meditación me calman, me tranquilizan, consuelan y abrazan cuando más lo necesito. Practico la meditación caminando donde quiera que esté, yendo de un edificio a otro. La practico cuando estoy feliz, cuando estoy enojada, cuando me siento sola, cuando estoy triste. Caminar me pone en contacto conmigo misma y con los elementos maravillosos y curativos de la vida que están a mi alrededor. Me libera de trastornos que hay que tirar y me enraíza en la realidad.



NO CAMINES COMO UN ZOMBI

Caminar en meditación simplemente significa caminar sabiendo que estamos caminando. Al caminar así estoy despierta para mis pasos, despierta a mi vida aquí y ahora. Pongo toda mi atención, todo mi corazón en mis pasos. Simplemente estar con cada paso me basta para lograr la quietud y frescura en el momento de caminar.

SINCRONIZAR LA MENTE, LOS PASOS Y LA RESPIRACIÓN

Pongo el 100% de mi atención en el contacto entre mis pies y el suelo, y poco a poco combino mis pasos con mi respiración. Puede que al inspirar dé tres o cuatro pasos. Al espirar doy cinco o seis pasos. En ese momento solo soy un ser que respira y camina.

ATERRIZAR EN EL MOMENTO PRESENTE

Soy una persona cuya mente parece siempre un hervidero, pero cuando camino puedo realmente dejar ir los pensamientos que rondan en mi cabeza. Abandono la tensión que pueda existir por lamentar algo que he dicho o hecho, el daño o la decepción por algo que sucedió en el pasado y abandono mis temores, ansiedades y estrés ante lo que he de afrontar en el futuro. Tan solo me concentro en mis pasos. Liberándome del peso del pasado y liberándome de la angustia por el futuro aterrizo, ligera y libre, en el momento presente.

DESPERTANDO A LA VIDA, A LA LIBERTAD

Siento el contacto de mis pies con el suelo y doy mis pasos de forma sólida y libre, en lugar de a todo correr. Cada paso es mi vida: no puedo encontrar mi vida en el futuro. Así que vale la pena dar cada paso en serio, no a toda prisa. Pongo toda mi atención en el punto de contacto entre mis pies y el suelo. Sé cuándo estoy caminando sobre asfalto, sobre piedras, hierba o grava. Siento esa relación. Siento la brisa en mi cara, el calor del sol o el frío al atardecer. Siento la extensión del cielo sobre mí y la vasta tierra debajo de mí. Oigo el canto de los pájaros, el viento en los árboles, o el ruido del tráfico y el ajetreo de la vida que me rodea. Caminando así, siento una especie de libertad.

be
free
where
you
are



EN EL OJO DE LA TORMENTA URBANA

Yo solía caminar así por el centro de Londres de camino a mi trabajo en una sala de redacción. Aprendí que podía caminar libremente y al mismo tiempo rápido. Podía caminar rápido pero sin prisa, porque estaba presente en cada paso. A pesar del tráfico, las sirenas y el estrés a mi alrededor, utilizaba la plena consciencia para poner mi atención en el cielo, los árboles, el río, la tierra. Encontré fuentes de solidez y frescura y las escogí como punto de referencia. Mientras caminaba, dejaba que mis preocupaciones se fueran a la acera y liberaba la tensión en mis hombros y el pecho. Sentía que era dueña de mi vida y mi entorno; no me dejaba ser arrastrada por las multitudes de las horas punta, no asumía su estrés como mío. Mis meditaciones caminando por el centro de la ciudad fueron momentos de libertad y de descanso, cuando era realmente yo y vivía realmente mi vida.

COMER JUNTOS

ES COMO LA MEDITACIÓN SENTADA, PERO MÁS RICO.

Comer es una de las cosas que seguro que ya hacemos con regularidad en nuestra vida diaria. Comer en plena consciencia o la meditación comiendo es una gran forma de incorporar una dosis regular de plena consciencia en nuestra práctica cotidiana: por lo menos tres veces al día. Al practicar la meditación comiendo, nos tomamos tiempo para conectar más profundamente con la comida que tenemos ante nosotros. Ya se trate de un aperitivo, una bebida o una comida completa, reducimos la velocidad para ver, probar, y reconocer exactamente qué es lo que estamos poniendo en nuestro cuerpo. Mirando profundamente en nuestra comida, nos damos cuenta de las muchas condiciones que se han reunido para hacer que la comida llegue a nuestro plato. Con esta conciencia, regamos las semillas de gratitud y compasión por el alimento que podemos recibir a costa de mucha energía y trabajo duro, y esta conciencia también se vuelve una fuente de alimento para nosotros.

LA LIEBRE Y LA TORTUGA

Disminuir la velocidad es una parte importante de la práctica de estar más presentes en nuestras comidas. Nos damos permiso para comer de una manera pausada, atenta, en lugar de apresurarnos a la hora de comer para quitárnosla del medio y poder pasar a “cosas más importantes.” Cuando nos damos tiempo para masticar los alimentos cuidadosamente, podemos conectar más profundamente con los



sabores y texturas de la comida, y hacernos más conscientes de los nutrientes que se incorporan a nuestro cuerpo. También tenemos el tiempo para observar y aceptar ciertas energías hábito: ¿Ponemos demasiada comida en el plato? ¿Estamos comiendo más de lo que nuestro cuerpo necesita? ¿Nuestras mentes están vagando hacia el futuro o el pasado? ¿Estamos usando la comida para alimentarnos o la estamos utilizando para huir de nuestras angustias y sufrimiento? Al tocar las viejas energías de hábito de nuestra forma de consumir, somos capaces de reconocerlas y de sonreírles, y luego, poco a poco, para dirigirnos hacia una forma más saludable de comer y de vivir.

Reservar un tiempo para estar con nosotros mismos mientras disfrutamos conscientemente de una comida es una maravillosa manera de reivindicar un oasis de paz en nuestra vida diaria. Y es una práctica que podemos también compartir con nuestros amigos y familiares. ¡Que aproveche!

Las cinco contemplaciones

1. Esta comida es el regalo del universo entero: de la tierra, del cielo, de numerosos seres y de mucho esfuerzo de las personas.
2. Comamos con gratitud y plena conciencia para ser merecedores de recibirla.
3. Reconozcamos y transformemos nuestros torpes estados mentales, especialmente la avidez, y aprendamos a comer con moderación.
4. Mantengamos viva nuestra compasión y comamos de forma que se reduzca el sufrimiento de numerosos seres, se preserve nuestro planeta y revierta el proceso del calentamiento global.
5. Aceptamos esta comida para nutrir nuestra hermandad, fortalecer la sangha y alimentar nuestro ideal de servir a todos los seres.

RELAJACIÓN PROFUNDA

JUST CHILL

Relajarse es muy importante. Pero nuestras vidas son muy agitadas y nuestras mentes muy complejas. Por eso, es mucho más fácil comenzar por nuestros cuerpos. Sabemos que cuando nuestro cuerpo está relajado, la mente naturalmente lo estará también. De la misma forma, cuando nuestro cuerpo está tenso y agitado, nuestra mente estará así.



Creo que muchos de nosotros podemos tener la idea de que la relajación es algo que solo puede lograrse en algún momento en el futuro, después de haber alcanzado nuestro objetivo en la vida. Sólo después de haber comprado la casa en la playa de nuestros sueños podremos por fin permitimos dejar ir y disfrutar. Quizá sintamos que necesitamos un día de spa o un masaje para facilitar nuestra relajación. Hemos perdido la confianza en la capacidad de nuestro propio cuerpo para curarse a sí mismo.

Sin embargo, la relajación es algo que puede ocurrir en el espacio de unas cuantas hábiles inspiraciones y espiraciones. En un primer momento puede que sintamos como si nuestro cuerpo estuviera más dolorido. Sin darnos cuenta, nuestros cuerpos han acumulado una carga de tensión. El dolor ha estado allí todo el tiempo: sencillamente, no me había dado cuenta todavía.

Desear que el dolor desaparezca, querer deshacerse de la molestia tan pronto como sea posible, no ayudará mucho. Cuanto más tratemos de esforzarnos en relajarnos, más podemos tensarnos. Tenemos que abrazar dulcemente la tensión, el estrés y el malestar con compasión, reconocimiento y aceptación. La clave es permitir que nuestra tensión aflore a la superficie de modo que pueda ser atendida.

Después de que hayas localizado un punto de dolor, dirige la respiración hacia él. Te garantizo que después de cinco minutos de practicar de todo corazón el sufrimiento va a disminuir. Pruébalo. Confía en tu cuerpo.

be
beautiful
be
yourself



COMPARTIR EL DHARMA

Compartir el Dharma es una oportunidad que tenemos de compartir de forma profunda nuestra experiencia en la aplicación de la práctica de la plena consciencia en nuestras vidas. Es un momento para compartir nuestra felicidad y también nuestras dificultades. Es un espacio seguro donde podemos compartir libremente todo lo que nos ocurre, lo que está en nuestro corazón, tal vez incluso cosas que nunca hemos sido capaces de compartir antes.



Pero sobre todo es nuestra oportunidad para escucharnos unos a otros. ¿Cuántas veces en nuestras vidas hemos sentido que nadie nos escucha realmente? ¿Y cuántas veces no hemos sido realmente capaces de escuchar a nuestros amigos y a nuestros seres queridos, porque nuestra mente está ocupada con otras cosas o porque estamos ocupados mandando mensajes con el móvil?

En una sesión de compartir el Dharma se aprende a escucharnos profundamente unos a otros, ofreciendo a los demás nuestra presencia plena, sin dejarnos llevar por juicios o reaccionar a lo que la otra persona está diciendo. Escuchamos profundamente centrando nuestra atención en nuestra respiración, llevando una y otra vez nuestra mente a nuestro cuerpo y dejando ir a nuestro pensamiento.

Cuando compartimos, compartimos con todo el grupo. Tratamos de evitar interrupciones y, sobre todo, no damos consejos a nadie. Ya solemos recibir bastantes consejos. La mejor manera de proteger el espacio de todos es referir nuestra participación a nuestra propia experiencia. Cuando todos compartimos desde nuestra propia experiencia, se manifiesta la sabiduría del grupo y somos capaces de tocar la verdadera hermandad.



COMENZAR DE NUEVO

A veces necesitamos decir algo a un amigo, a nuestros padres o a nuestra pareja, pero no encontramos el momento adecuado o el espacio para decirlo. La práctica de comenzar de nuevo nos ayuda a crear un espacio en el que podamos compartir nuestra felicidad o nuestro dolor, de tal manera que la otra persona o personas sean

capaces de escuchar y recibirlo. Los pasos en los que se sucede la práctica ayudan a mantener una energía de paz y apertura durante todo su transcurso, por lo que somos capaces de escuchar de verdad y de ser escuchados. La presencia adicional de un facilitador de confianza y con experiencia en una sesión de comenzar de nuevo puede ampliar la capacidad de ese espacio para abrazar incluso los más difíciles conflictos y emociones.

Encuentra un lugar tranquilo donde nada pueda interrumpiros. Es bueno poner una bella flor o planta, incluso una piña, en el centro del espacio donde os sentéis. Si sois un grupo que practica unido, puede que os apetezca sentaros en un círculo alrededor de la flor. Si sois dos, podéis sentaros a los lados mirando hacia el centro. Incluso se puede practicar el comenzar de nuevo a solas con una flor. Disfruta de la belleza de la flor mientras sigues tu respiración.

En el comenzar de nuevo, solo comparte una persona cada vez. Si quieres decir algo, unes tus palmas delante del pecho y te inclinas, o utilizas algún otro gesto que sea claro y aceptado por el grupo. Si estamos en un círculo, puede que quieras ponerte en pie, caminar conscientemente hasta la flor que está en el centro, tomarla y caminar de regreso a tu asiento para sentarte. Pon las flores delante de ti para que ellas te recuerden que debes aportar belleza a tus palabras cuando estás compartiendo. Los demás practican el no interrumpir mientras hablas hasta que indicas que has terminado uniendo tus palmas e inclinándote.

Cuando compartimos empezamos por la práctica de regar las flores. Compartimos las cosas que realmente apreciamos en la otra persona o personas. Esto no es mera adulación, es la práctica de reconocer las buenas cualidades de la otra persona y mostrárselas. Compartimos desde nuestro corazón y no sólo de boca para afuera. Queremos que sepan que estamos agradecidos por su presencia. Un practicante experto regará flores no solo mediante el reconocimiento de cualidades abstractas en la otra persona, al

igual que la bondad o la alegría, sino señalando las cosas concretas que la otra persona ha hecho para demostrar estas cualidades. Por ejemplo: “Me gustó mucho cómo lavaste los platos de todos anoche sin que nadie te lo hubiera pedido. Fue muy amable por tu parte”. Al aprender a regar con habilidad las flores de los que nos rodean, construimos la fraternidad, que es la base de nuestras relaciones y nuestra comunidad.

El segundo paso es compartir nuestras propias debilidades y acciones torpes. No somos perfectos, todo el mundo tiene cosas que puede mejorar. Este es el momento de reconocer esas cosas concretas que hemos pensado, dicho o hecho en los últimos días o semanas y que han sido torpes o han hecho daño a los demás, y también para tomar el compromiso de hacerlo mejor. De este modo, cultivamos la humildad y nos mantenemos abiertos a recibir comentarios de los demás. Cuando los demás escuchan lo que decimos, sus corazones se abren naturalmente con compasión y comprensión. Cuando realmente reconocemos nuestros propios defectos, los demás están mucho más abiertos a recibir nuestros comentarios. El tercer paso es compartir cómo te ha afectado algo que percibimos que otra persona ha pensado, dicho o hecho. Siempre empezamos desde el nivel de nuestras percepciones, de este modo reconocemos que nuestra percepción puede estar equivocada, dejando espacio para que la otra persona o personas ofrezcan su propia percepción de lo que pasó. Puedes comenzar diciendo: “Me siento herido porque percibí que decías o hacías esto o aquello.” Podemos hablar con sinceridad acerca de nuestras propias emociones y la experiencia de nuestras percepciones, pero no culpamos o juzgamos a la otra persona. Esto puede parecer difícil, pero es la mejor manera de dejar espacio a la otra persona para explicar sus propias percepciones sobre lo que pasó. La reconciliación solo puede tener lugar cuando todo el mundo reconoce el papel que jugó en que se creara una situación de sufrimiento. El comenzar de nuevo crea el espacio para que la reconciliación pueda ocurrir. Al empezar regando las flores de la otra persona y luego reconociendo nuestros propios defectos, preparamos el terreno para que la flor de la verdadera reconciliación pueda crecer.

Puede que quieras practicar solo el primer y segundo de los pasos de una sesión de comenzar de nuevo. Es importante, sin embargo, no pasar a la tercera etapa sin haber practicado antes plenamente la primera y la segunda. Así, ayudas a preparar a la otra persona para un compartir que de otra forma tendría dificultad en recibir. De esta forma, el comenzar de nuevo puede convertirse en una poderosa herramienta para construir confianza, intimidad y fraternidad en tu familia, grupo de amigos o tu comunidad.

LIDIAR CON LA IRA

El hecho de que la ira o el odio estén presentes no significa que la capacidad de amar y aceptar no lo estén. El amor siempre está en ti.

Ves tu rostro como una bomba a punto de estallar y eso te impulsa a hacer algo para cambiarlo. En el fondo de tu corazón sabes lo que puedes hacer para tener una apariencia más bella. No necesitas cosméticos. Solo tienes que respirar en paz, con calma, y sonreír con plena consciencia. Si puedes hacerlo una o dos veces, tendrás mucho mejor aspecto. Basta con mirarte en el espejo, inspirar con calma, espirar sonriendo, y te sentirás aliviado.

*- Thích Nhất Hạnh
Taming the Tiger Within*

be
still
and
heal



POEMAS DE PLENA CONSCIENCIA PARA DESPERTAR TODOS LOS DÍAS

¡PONLE UN POCO DE POESÍA!

Hacia el final del retiro, siempre nos preguntamos: “¿Y ahora qué? ¿Cómo puedo aplicar estas nuevas prácticas de plena consciencia en mi vida diaria?” Esto puede ser bastante desalentador, sobre todo cuando vemos que nuestro estilo de vida, nuestros amigos o entorno no son tan favorables para la práctica como nos gustaría.



Los gathas son poemas cortos que corresponden a momentos concretos de cada día. Poco a poco enlazamos los gathas a nuestras acciones diarias y nuestra respiración. Ya sea al despertarnos por la mañana, al arrancar el coche o terminar una comida, podemos volver a nosotros mismos con ayuda de la poesía. Al recitar el primer verso, regresamos a nuestra inspiración. Con el segundo verso seguimos nuestra espiración. Tercer verso: inspiro. Cuarto: espiro. Es importante permitir que los poemas nos penetren totalmente, no recitarlos de memoria.

No me es posible convencerte con facilidad de que memorices cinco poemas. Es mucho más fácil que los escribas en una pequeña hoja de papel. Ponlos de forma visible en el lugar adecuado: al lado de la cama, en el espejo del baño, en la taza de té, etc. Así, cuando te despiertes, te cepilles los dientes o tomes tu té, ese pequeño pedazo de papel pondrá algo de poesía en tu plena consciencia.

Si encuentras que la práctica de los gathas te inspira, puedes encontrarlos en varios libros: *Momento presente, momento maravilloso* (Ediciones Dharma) o *La paz está en tu interior* (Ediciones Oniro).

DESPERTARSE

Al despertarme esta mañana, sonrío.
Veinticuatro nuevas horas me aguardan.
Prometo vivir plenamente cada instante
Y mirar a todos los seres con los ojos de la compasión.

LAVARSE LOS DIENTES

Al lavarme los dientes y enjuagarme la boca,
Me comprometo a hablar con pureza y ternura.
Cuando mi boca desprende el aroma de las palabras correctas,
Una flor se abre en el jardín de mi corazón.

TOMAR EL TÉ

Esta taza de té entre mis dos manos:
La plena consciencia perfectamente sostenida.
Mi mente y mi cuerpo habitan
En el aquí y el ahora.

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.

ENCENDER LA LUZ

El olvido es la oscuridad
La plena consciencia es la luz.
Invito a la consciencia
A brillar sobre toda vida.

CANCIONES PARA PRACTICAR

1. INSPIRANDO, ESPIRANDO

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

Arnasa hartzen eta botatzen, (bis)
Lorea sentitzen naiz,
Ihintza bezain fresko
Mendia bezain irmo
Lurra bezain sendo
Libre naiz.
Arnasa hartzen eta botatzen, (bis)
Ura naiz, islatzen
Egia, ederra.
Nire baitan ikusten dut
Espazioa
Libre naiz, libre naiz, libre naiz.

2. LA ISLA INTERIOR

Cuando inspiro regreso a mi isla
interior, a mi hogar.
Bellos árboles hay en mi isla interior,
Fuentes de agua clara,
Pájaros felices y sol, aire puro.
Cuando espiro estoy bien.
Yo disfruto regresando a mi isla.

3. AMIGOS, AMIGAS

Amigos, amigas,
Quiero decir cómo me siento

Vuestra amistad es como un tesoro
Os amo tanto.

4. HE LLEGADO, ESTOY EN CASA

He llegado, ya estoy en casa,
En el aquí y en el ahora. (bis)
Yo soy sólido(a), yo soy libre
Yo soy sólido(a), yo soy libre
En mi mismo(a) me refugio (bis)

He llegado, ya estoy en casa,
En el aquí y en el ahora. (bis)
Yo soy sólido(a), yo soy libre
Yo soy sólido(a), yo soy libre
En la Tierra Pura estoy (bis).

5. INSPIRO, ESPIRO

Inspiro, espiro
Calmó, relajó
Sonrío, suelto.
Momento presente
Momento maravilloso

6. STANDING LIKE A TREE

Standing like a tree
with my roots down deep,
and my branches wide and open.
Come down the rain,
Come down the sun,
Return to the Earth, return to the
One...

You are so tall, your leaves are so green
How could we live without you?...

Trees... give us shade and...

Trees... give us air to breathe...
We are one family, we are all related...

7. CONTEMPLAR LA LUNA

¿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.
¿Cómo 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 quien la mira
son maravillosos,
por lo que la luna
y quien la mira
son maravillosos,
y también lo es
el simple hecho de mirarla.

8. 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.

9. LLAMADME POR MIS VERDADEROS NOMBRES

Mi alegría como la primavera,
Hace brotar las flores
Por toda la tierra.
Mi dolor como un río de lágrimas,
Que llenan los océanos.

Y llamadme por mis nombres
Para poder tu risa y tu llanto escuchar,
Y saber que tu gozo
Y mi dolor unidos van.

Y llamadme por mis nombres
Para poder despertar,
Y dejar abierta
La puerta de mi corazón.

10. PEACEFULLY FREE

I am so free
because I can be me.
look at the clouds at play,
passing over everyday.
Inside the sky so blue,
immense, spacious and true.
I'll be tall like the sky,
wide enough to embrace what's inside,
just like the clouds passing by,
flying high in the grand open sky.
Everything around me will be
loved, embraced, and peacefully free.
everything inside me will be
loved, embraced, and peacefully free.

11. I AM A CLOUD

I am a cloud, I am the blue sky,
I am a bird spreading out its wings.
I am a flower, I am the sunshine,
I am the Earth receiving a seed.

*And I am free when my heart is open.
Yes I am free when my mind is clear.
Oh dear brothers, oh dear sisters,
Lets walk to together mindfully
(joyfully). (2x)*

***12. WE'RE ALL MOVING ON A
JOURNEY TO NOWHERE***

We're all moving,
on a journey to nowhere.
Taking it easy,
Taking it slow.

No more worries,
No need to hurry.
Nothing to carry,
Let it all go...

13. POR LA PUERTA DESIERTA

Por la puerta desierta,
Llena de hojas caídas,
Sigo el pequeño sendero.
La tierra es roja
Como los labios de un niño. (bis)

De repente,
Soy consciente
De cada paso que doy. (bis)

14. HUELLAS EN LA ARENA

He aquí, palabras escritas.

Huellas en la arena,
Formaciones de nubes.
Mañana me habré ido.
Me habré ido, me habré ido.(bis)

15. SIN VENIR Y SIN PARTIR

Sin venir ni 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. (bis)

16. 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.



17. *WAKE UP SONG*

We're planting seeds for new
communities
It's time to wake up
To be the change in the world we
want to see
It's time to open up
To redefine society
No, don't give up
We're planting seeds for new
communities
Please wake up

Wake up
Open your eyes
Wake up
Please realize (To a new sunrise)
Wake up
You are skillful and wise (You are
beautiful and wise)
Wake up (x2)

She dreamed bigger, she dreamed
brighter
She had the energy of wholeness to
guide her
And when she stopped to look inside
her
She listened to her inner voice and
said:
I can feel it's been my choice to live in
this new way
To take time each day to meditate and
to pray
It is a new day, and there is so much
more that I need to say
So I'll be walking on the Earth in this
sacred way

Chorus

Walking on the path he could hear his
heart whisper
Keep your spirit growing bigger, keep
flowing in this river
Believe in yourself, let your heart be
your guide
And you can use your suffering to
grow your heart wide
There is more wonder in the world
than you can see
Now stay true to your path, you don't
have to see how
Be compassionate and kind to your
body and your mind
Practice patience; it takes effort and
time
One day at a time
One day at a time

Let the music take you, let the music
wake you

We are coming together from all ten
directions
'Cause we have a deep affection for
the truth
We are the youth of all ages, more
than just Facebook pages
We are living, breathing realities
We are new loving compassionate
inclusive sustainable communities!

Hay quienes están tan desesperados que ya no tienen valor para amar. Sufren mucho porque intentaron amar y fracasaron. Las heridas en su interior son tan profundas que les da miedo volver a intentarlo. Somos conscientes de la presencia de estas personas entre nosotros, a nuestro alrededor. Tenemos que llevarles el mensaje de que el amor es posible. Nuestro mundo necesita desesperadamente el amor.

*- Thích Nhất Hạnh
Taming the Tiger Within*

LOS CINCO ENTRENAMIENTOS DE LA PLENA CONSCIENCIA

Los Cinco Entrenamientos de la plena consciencia representan la visión de todos nuestros 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 de la plena consciencia 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.

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 éstas 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.

SEGUNDO ENTRENAMIENTO:

VERDADERA FELICIDAD

Consciente del sufrimiento causado por la explotación, la injusticia social, el robo y la opresión, me comprometo a practicar la generosidad en mi pensamiento, en mi habla y en mis actos. Me comprometo a no robar y a no poseer nada que pertenezca a los demás, y a compartir mi tiempo, energía y recursos materiales con aquellos que los necesiten. Practicaré la visión profunda para ver que la felicidad y el sufrimiento de los demás no están separados de mi propia felicidad y sufrimiento y que la verdadera felicidad no es posible sin la

comprensión y la compasión, y que perseguir la riqueza, fama, poder y placeres sensuales puede acarrear mucho sufrimiento y desesperanza. Soy consciente de que la felicidad depende de mi actitud mental y no de condiciones externas, y que puedo vivir felizmente en el momento presente acordándome de que ya poseo las suficientes condiciones para ser feliz. Me comprometo a trabajar de forma que pueda reducir el sufrimiento de seres vivos sobre la tierra y dar marcha atrás al proceso de calentamiento climático.

TERCER ENTRENAMIENTO:

AMOR VERDADERO

Consciente del sufrimiento provocado por una conducta sexual inapropiada, me comprometo a cultivar la responsabilidad y a aprender medios de proteger la seguridad y la integridad de individuos, parejas, familias y la sociedad. Reconociendo que el deseo sexual no es necesariamente expresión de amor, y que la actividad sexual motivada por el deseo compulsivo me daña tanto a mí como a los demás, tomo la determinación de no comprometerme en relaciones sexuales sin amor verdadero y sin un profundo compromiso a largo plazo, conocido tanto como por mi familia como por mis amigos. Haré todo lo que esté en mi mano para proteger a los niños del abuso sexual y para prevenir que las parejas y familias se rompan a causa de una conducta sexual inapropiada. Consciente de que el cuerpo y la mente son uno, me comprometo a aprender formas apropiadas de cuidar mi energía sexual y a cultivar la bondad, la compasión, la alegría y la inclusividad, que son los cuatro básicos elementos del amor verdadero, para mi mayor felicidad y la mayor felicidad de los demás. Practicando el verdadero amor, sabemos que continuaremos de una forma hermosa en el futuro.

El amor verdadero es un amor sin posesión. Amas y permaneces libre, y la otra persona también es libre. Un amor que no tenga alegría no es verdadero amor. Si los dos lloran todos los días, eso no es verdadero amor. En el amor debe haber alegría, libertad y comprensión.

- Thích Nhất Hạnh, Taming the Tiger Within

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.

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, juegos electrónicos, 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.



WAKE UP: JÓVENES BUDISTAS Y NO BUDISTAS POR UNA SOCIEDAD SALUDABLE Y COMPASIVA

¿QUÉ ES WAKE UP?

Wake Up Spain / DESPIERTA es una comunidad de jóvenes practicantes del Dharma que quieren llevar su práctica a esta sociedad, sobrecargada de intolerancia, discriminación, deseo compulsivo, ira y desesperanza.

La práctica principal son los Cinco entrenamientos de la plena consciencia, la práctica más concreta del verdadero amor y compasión que muestra claramente el camino hacia una vida en armonía entre las personas y con el planeta Tierra. Si eres un joven que practica, se te invita a unirse a DESPIERTA en tu propio país. Puede que sintamos ira y frustración cuando vemos la degradación del medio ambiente causada por nuestra sociedad de crecimiento industrial y consumo, y sintamos desánimo porque parece que no somos lo suficientemente fuertes como para cambiar nuestro estilo de vida. DESPIERTA nos ofrece una forma de aunar nuestra energía colectiva y actuar de forma sincronizada, de actuar juntos. La práctica colectiva aportará transformación y sanación a los individuos y a la sociedad. Unámonos y creemos grupos locales de DESPIERTA. Para ello podemos entrar en contacto con jóvenes que practican en Plum Village, tanto monásticos como laicos, para tener más apoyo e información.

El budismo necesita ser reconocido como una fuente de sabiduría, una antigua tradición basada en la práctica de la comprensión y el amor, y no solo como una tradición devocional. El espíritu del Dharma está muy cercano al espíritu de la ciencia, ambos están centrados en la apertura y la no discriminación. Puedes unirse a DESPIERTA ya seas Cristiano, Judío, Musulmán, Agnóstico o Ateo. La práctica de maitri y de la hermandad son los cimientos del Dharma.

Cuando los miembros de DESPIERTA se reúnen, pueden divertirse juntos, conectar entre ellos para escuchar enseñanzas del Dharma, participar en coloquios sobre el Dharma, para recitar los Cinco entrenamientos de la plena consciencia y para meditar sentados o meditar andando. La práctica nos ayuda a soltar las tensiones en nuestro cuerpo y en nuestras emociones, nos ayuda a vivir de una forma más plena y a disfrutar de cada momento con profundidad en nuestra vida diaria.

Con la practica aprendemos a escuchar con compasión, y a utilizar un habla respetuosa que nos ayuda a restablecer la comunicación y reconciliarnos con los que nos rodean, ayudando también a otros a hacer lo mismo en nuestra sociedad.

Los coloquios del Dharma nos ayudan a compartir nuestra práctica, a profundizar nuestra comprensión de los *Cinco entrenamientos de la plena consciencia* y a encontrar formas de aplicarlos en el día a día y por tanto contribuir a un cambio social hacia la armonía y la compasión. Juntos podemos descubrir diversas formas concretas, como por ejemplo:

- Ofrecer la práctica de la relajación profunda a nuestros compañeros de clase antes de exámenes.
- Organizar sesiones de resolución de conflictos y reconciliación entre nuestros amigos y entre nuestras familias.
- Trabajar en nuestras escuelas y facultades para ir hacia un consumo más responsable, como por ejemplo contactando con proveedores de productos biológicos y promoviendo los productos de comercio justo.
- Usar herramientas y la sabiduría interior que nos ofrece el budismo para ayudar a las personas que sufren de adicciones y dependencias.
- Promover Días Sin Coche.
- Organizar talleres de Ecología Profunda para despertar nuestra conciencia sobre la situación de nuestro planeta Tierra.
- Crear huertos biológicos en nuestros colegios, facultades, centros urbanos y nuestros propios hogares.
- Trabajar juntos con las asociaciones locales de caridad para ayudar a los más necesitados.

WAKE UP SANGHA

DESPIERTA puede organizar asimismo retiros o campamentos para que otras personas, jóvenes y no tan jóvenes, puedan compartir la práctica de una vida más consciente, con más plenitud y alegría, para poder nutrirnos estando en contacto con la naturaleza.

Los Cinco entrenamientos de la plena consciencia nos alientan a vivir de tal forma que nuestro planeta Tierra pueda sobrevivir por mucho tiempo. Los entrenamientos son los cimientos en la vida de los miembros de DESPIERTA y representan su ideal de servicio. La plena consciencia, la concentración y la sabiduría interior son las energías que se cultivan con la práctica y que pueden aportarnos tolerancia, no-discriminación, comprensión y compasión.

En las últimas tres décadas, Plum Village ha contribuido a la formación en la práctica del Dharma de muchos jóvenes de Europa, América del Norte y Asia. Ahora es posible la formación de grupos de acción de DESPIERTA en las ciudades de cualquier país.

Por favor, informa a Plum Village sobre tus proyectos y lo que estás intentando conseguir. Nosotros haremos todo lo posible por ayudarte.



**SIGUE CONECTADO PARA MANTENER VIVA
LA LLAMA DEL DESPERTAR**

*He sido monje durante 65 años, y lo que he descubierto es que
no hay ninguna religión, ninguna filosofía, ninguna ide-
ología superior a la fraternidad. Ni siquiera el budismo.
- Thích Nhất Hạnh*

WKUP.ORG

Wake Up Internacional

WAKEUPSPAIN.ORG

Wake Up España, Movimiento DESPIERTA

DEERPARKMONASTERY.ORG

En la montaña escondida de Escondido, California

PLUMVILLAGE.ORG

Lugar de nacimiento espiritual de Wake Up. Un monasterio de Francia.

FIVEYEARS@PLUMVILLAGE.ORG

Para más información sobre el programa de 5 años de preparación
para monásticos

LIVESTREAM.COM/PLUMVILLAGE

VIMEO.COM/PLUMVILLAGE

Retransmisión en vivo de las enseñanzas de Thích Nhất Hạnh

IAMHOME.ORG

Sanghas de todo el planeta en la tradición de Plum Village

INTERSER-ES.ORG

Página de la Comunidad Budista Interser en España

>>contactar a los monasticos Wake Up a es@wkup.org

>>siguenos en **Twitter** [@wkup](https://twitter.com/wkup)

>>conectarte [@ facebook.com/wakeupspain](https://facebook.com/wakeupspain)

PRÓXIMOS EVENTOS:

GIRA DE WAKE UP EN ESPAÑA

Pháp Nhãn, Pháp Lutu, Pháp Siêu, Bạch Nghiêm, Hiên Nghiêm
22 - 26 abril Madrid, 1 - 6 mayo, Valencia, 6 - 15 mayo Barcelona
Charlas y talleres Wake Up en universidades
... más info a wakeupspain.org.

RETIRO DE PLENA CONSCIENCIA EN ZARAGOZA

28 abril - 1 mayo, 2012
Organizado por la Comunidad Budista Interser y dirigido por discípulos del maestro zen Thich Nhat Hanh
... más info a interser-es.org y tnh_zaragoza@live.com.

RETIRO DE 21 DÍAS SOBRE EL BUDÍSMO Y LA CIENCIA

@ Plum Village (Aldea de Ciruelos), Le Pey, Thenac, Francia
1 - 21 junio, 2012
... más info a plumvillage.org y UH-office@plumvillage.org.

RETIRO DEL VERANO EN PLUM VILLAGE

@ Plum Village (Aldea de Ciruelos), Le Pey, Thenac, Francia
6 julio - 5 agosto, 2012
... más info a plumvillage.org y UH-office@plumvillage.org.



Plum Village
plumvillage.org

Wake Up

El Movimiento DESPIERTA
wkup.org

