

vivir
despiertos

Wake Up (Vivir Despiertos) es una comunidad global activa de jóvenes practicantes de la plena conciencia, inspirados en las enseñanzas del Maestro Zen: Thích Nhất Hạnh.

Nos reunimos para practicar la plena conciencia, la concentración y el entendimiento, con el fin de cultivar la tolerancia, la no-discriminación, la comprensión y la compasión en nosotros y en el mundo, ayudando a transformar el sufrimiento.

Cuidamos de nosotros mismos y del medio ambiente, para nutrir nuestra felicidad y contribuir a construir una sociedad sana, incluyente y compasiva.



ÚNETE

El movimiento Wake Up está inspirado en la antigua tradición budista de práctica y sabiduría, que ayudan a cultivar la comprensión y el amor, no se basa en creencias o ideologías.

El espíritu de nuestra práctica está cercano al espíritu de la ciencia, ambos nos ayudan a cultivar una mente amplia y sin discriminación. Honramos las diversas raíces espirituales y culturales de todos.

Puedes unirte sin importar la religión que profeses, o aun como agnóstico o ateo.

WAKE UP D.F.

Facebook: /groups/WakeUpDF

Meetup: /WakeUpDF

Twitter: @wkupdf

www.ordeninterser.org/wkupmx

wkup@ordeninterser.org

VIVIR DESPIERTOS



*Al inhalar,
vivo en el momento presente,
al exhalar,
sé que éste es un momento maravilloso.*



RESPIRAR ES LA CLAVE

Nuestra práctica se basa en cultivar la atención de la respiración y vivir profundamente en el momento presente, conscientes de lo que sucede en nosotros y en nuestro entorno. Esta práctica nos ayuda a liberar la tensión en nuestros cuerpos y sentimientos, a vivir la vida más felices y con profundidad, y a utilizar la escucha compasiva y el habla amorosa para ayudar a comunicarnos o reconciliarnos con otros.

La práctica de la meditación se basa en enfocar nuestra atención en la respiración consciente y en nuestro cuerpo relajado y alerta. Nuestra atención en la respiración implica que la observemos sin controlarla. Al irnos relajando, la respiración se va haciendo lenta y profunda. Al seguir con atención el ciclo de nuestra respiración, fortalecemos la plena conciencia y la concentración. Al calmar y relajar nuestro cuerpo mientras inhalamos y exhalamos, podemos experimentar alegría y felicidad al instante. Ésta es la alegría de estar vivos, de poder nutrir nuestro cuerpo y nuestra mente.

*Escucho, escucho.
Este hermoso sonido,
me trae de vuelta a mi verdadero hogar.*

ESCUCHAR LA CAMPANA

El sonido de la Campana es una forma maravillosa de apoyar nuestra meditación. Su maravilloso sonido, es la voz de nuestro “ser verdadero”, y nos llama a estar en el momento presente, en unión de cuerpo y mente. Cada vez que escuchamos el hermoso sonido de la Campana, respiramos profundamente y somos conscientes de nuestra completa presencia en el aquí y en el ahora.

MEDITACIÓN SENTADOS

¿Por qué sentarse? Cuando nos sentamos, traemos alegría y nos nutrimos a nosotros mismos y a los demás. Podemos sentarnos de tal manera que el mundo pueda aprovecharse de ello. Nos relajamos. Estamos en calma. Somos sólidos. Mientras estamos sentados, podemos ser felices. Nos sentamos como si lo hiciéramos sobre una flor de loto, no sobre una pila de carbón ardiendo. Hazlo de tal forma que sientas que has llegado a casa, es decir, al aquí y al ahora. Disfruta tu llegada. Sentarse es lo opuesto a luchar. Sentarnos sabiendo que no tenemos nada mejor que hacer, mas que inhalar y exhalar con conciencia, es una gran felicidad. Si te sientas así, la alegría y la paz se harán realidad y vas a irradiarlas a todos a tu alrededor, quienes se beneficiarán de ellas profundamente.

¿Cómo sentarse? Siéntate cómodamente, de forma que te sueltes completamente. Tu espalda recta pero sin tensión, y tus rodillas a un nivel inferior de tu cadera. Relaja cada músculo de tu cara y cuerpo. Es fácil si sonrías gentilmente mientras inhalas y exhalas. No es necesario hacer gran esfuerzo.

*La mente puede ir en mil direcciones,
pero en este bello sendero, camino en paz.
A cada paso, sopla una brisa gentil.
A cada paso, florece una flor.*

MEDITACIÓN CAMINANDO

La meditación caminando suele hacerse lentamente. Al inhalar, das un paso, y al exhalar, das otro paso. Meditar caminando es muy placentero e importante para la práctica de la plena conciencia. Al meditar caminando, después de hacerlo sentados por un rato, creamos un espacio que permite que el cuerpo se reacomode y refresque de manera natural. También ofrece una oportunidad para sentir a la comunidad moviéndose como un cuerpo consciente en unidad, fluyendo como un río. Con tu cuerpo y mente unidos, puedes llevar las manos juntas al frente o en cada uno de tus costados. Puedes mantener una sonrisa amable en tu rostro. Concentrarte en el contacto de tus pies con la tierra, como si la besaras, te ayudará a percibir el milagro que es caminar sobre ella.