Estar listo: Preparando la tierra para el camino tierno y feroz

Programa de Certificación en Sabiduría Encarnada
Instituto Nalanda

MOVEMENT TAPESTRIES

Nalanda Institute for CONTEMPLATIVE SCIENCE

Propósito

- Resumen de equidad profunda / justicia social y práctica espiritual (especialmente tantra)
- Prácticas iniciales para apoyar la presencia en momentos de intensidad y ampliar nuestro repertorio para la acción compasiva
- Reflexión y discusión

MOVEMENT TAPESTRIES

Nalanda Institute for CONTEMPLATIVE SCIENCE

Calentamiento

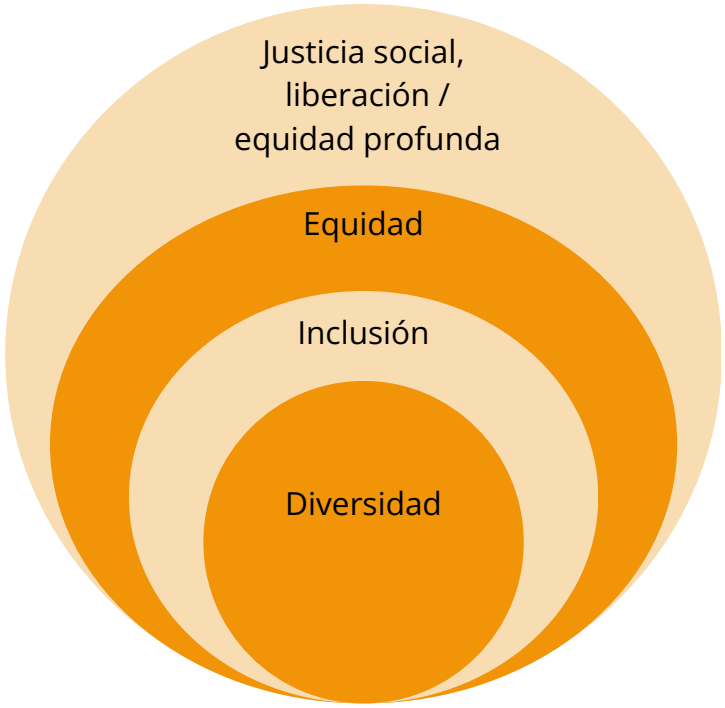
- ¿Qué evoca para ti el título de la clase?
- ¿Qué preguntas (si es que tienes alguna) te genera
  "Estar listo: Preparando la tierra para el camino tierno y feroz"?
- ¿Comparte cualquier esperanza que tengas para hoy?

(aunque no podamos abordarlas todas 😉)

MOVEMENT TAPESTRIES

Nalanda Institute for CONTEMPLATIVE SCIENCE

Un marco...
Diversidad, inclusión, equidad y liberación

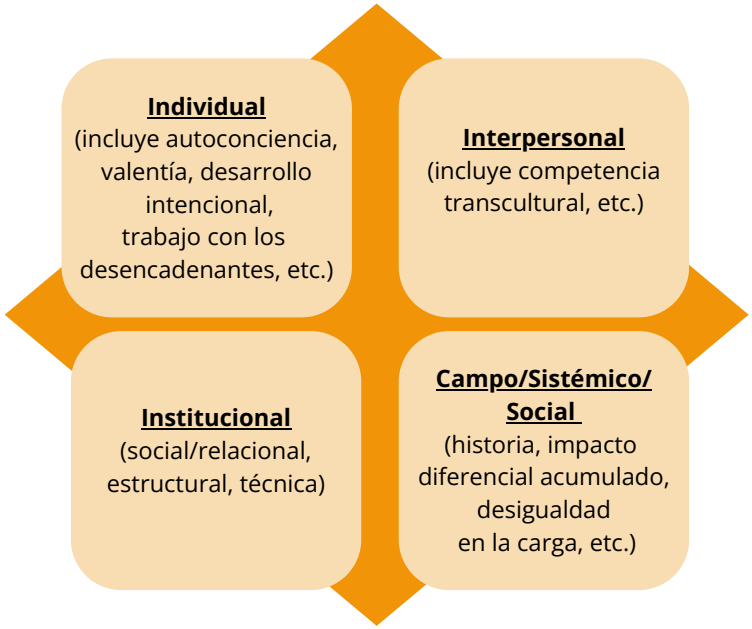


Nalanda Institute
for CONTEMPLATIVE SCIENCE

Dimensiones de la Equidad Profunda

La equidad/ desigualdad en estos niveles puede manifestarse de manera implícita y explícita (consciente e inconscientemente)

Ser + hacer (qué + cómo)



Incluye reconectarse con las emociones y "desanestesiarse"

Lente interseccional (raza, nivel socioeconómico, lenguaje, dialecto, género, capacidad, geografía, identidad LGBTQ, etc.)

MOVEMENT TAPESTRIES

Nalanda Institute for CONTEMPLATIVE SCIENCE

Niveles de atención/falta de atención a la equidad

1.Creencias e Intenciones
(¿qué creo que es cierto y posible?)

2. Conciencia y percepción
(¿qué tengo en mi radar: cuerpo, habla y mente?)

3.Presencia
(¿dónde está mi resistencia y enfoque? en general y especialmente con intensidad)

4. Habilidad
(¿cuál es mi capacidad? ¿qué tan amplio es mi repertorio?)

5. Acción e impacto
(¿qué hice y qué resultó de mis esfuerzos?)

(Todos los niveles requieren valentía)

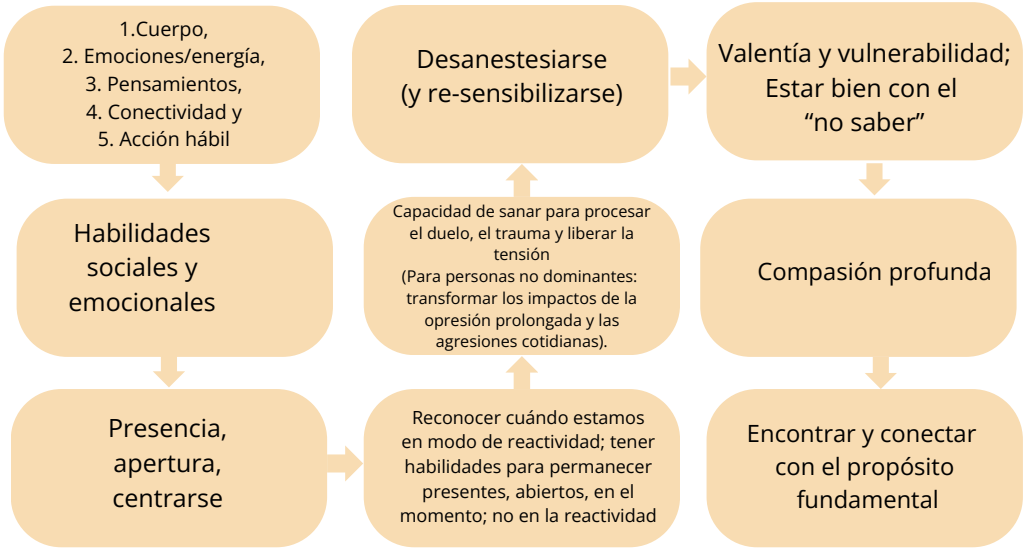
La equidad profunda incluye:
"Qué" hacemos, "cómo" lo hacemos y
"Quiénes" somos unos con otros cuando lo hacemos.

MOVEMENT TAPESTRIES

Nalanda Institute for CONTEMPLATIVE SCIENCE

Algunas funciones de la práctica espiritual en la equidad

(*Sabiendo que pueden parecer de forma distinta en diferentes culturas)



Creado en colaboración con Change Elemental

MOVEMENT

Nalanda Institute for CONTEMPLATIVE SCIENCE

Errores comunes en la práctica espiritual y la Equidad

(no exhaustivo)

1. Bypass espiritual de equidad; usar lenguaje "dhármico" como escudo para no involucrarse en la especificidad de la experiencia humana (junto a lo "universal"); aparentar haber "despertado".

2. Enfocarse en la práctica "interior" con insuficiente atención a las habilidades "relacionales", especialmente en cuanto a diferencias humanas, navegación, etc.

3. Ignorar o subestimar la diferencia cultural (raza, género, etc), historia, carga desproporcionada, etc, "somos todos humanos"/ "crisol de culturas"; no somos "genéricos".

4. Práctica que no involucra las emociones intensas de forma saludable (ej., miedo, rabia, conflicto; sin silenciarlas; las tradiciones de sabiduría tántricas y africanas sí lo hacen.

5. La apertura es necesaria pero insuficiente; necesitamos habilidades específicas para lidiar con la complejidad de las relaciones humanas.

6. ¿Otros?

MOVEMENT TAPESTRIES

Nalanda Institute for CONTEMPLATIVE SCIENCE

Otros errores y soluciones...

- No tratar de encontrar "refugio" en la quietud, el espacio, la calma, etc. como estados preferidos / "mejores" / "superiores" / más "deseables".
- Experimentar el espacio y el movimiento como no duales.
- Acción espontánea y beneficiosa que surge de forma natural, sin miedo, según y cuando sea necesario. [Vamos en esta dirección]

El movimiento de sutra a tantra

Las cosas no siempre son sólidas, fijas, definidas, continuas, conocibles, ciertas, etc.

¿Qué pasa cuando descansamos en el aspecto no sólido de las cosas (vacío/apertura)?

¿Qué sucede cuando permanecemos presentes en el movimiento de los fenómenos, con la bondad innata (Bodhicitta) y la bondad de la realidad?

MOVEMENT TAPESTRIES

Nalanda Institute for CONTEMPLATIVE SCIENCE

Reflexión y discusión

El significado profundo de *'compasión'* nos requiere o nos obliga a estar *plenamente* comprometidos con el mundo y profundamente *en contacto con* el sufrimiento de los seres."

Diario (5 min), luego práctica

- ¿Cómo debes involucrarte en el mundo en este momento?

- ¿Cuán atento/a estás a lo particular y lo universal, especialmente en relación con la raza, el género (y otras diferencias culturales), el poder, la historia, el impacto, etc.?
  * ¿Qué es fácil o difícil en estos ámbitoa?

- ¿Qué requiere tu práctica en este momento?
  * ¿Cuál es el alcance y las limitaciones de tu práctica espiritual, práctica de equidad y tu capacidad en general para apoyar tu trabajo en el mundo?

- ¿Dónde te enfocarás a continuación dentro de tu desarrollo de capacidades?
  * ¿Qué más está surgiendo para ti?

MOVEMENT

Nalanda Institute for CONTEMPLATIVE SCIENCE

Compartiendo prácticas y enfoques

Basado en la tradición indígena de Tíbet, llamada Bön
Puede integrarse de manera que honre tus propias prácticas

PROPÓSITO:

- Apertura
- Presencia
- Descanso / tranquilidad (incluyendo calmar el sistema nervioso)
- Eliminación de bloqueos Internos y fomento del flujo interno
- Respuesta y acción compasiva, valiente, creativa (no reactiva)

MOVEMENT

Nalanda Institute for CONTEMPLATIVE SCIENCE

9 respiraciones:
Equilibrando y purificando los canales

(muchas versiones...)

Usado para despejar:
Apego/fijación
Acobardamiento/agresividad
Alucinación fantasiosa

No copiar ni distribuir. © Tenzin Wangyal Rinpoche & The 3 Doors, https://the3doors.org

MOVEMENT TAPESTRIES

Nalanda Institute for CONTEMPLATIVE SCIENCE

3 puertas: quietud, silencio, espaciosidad

**Postura relajada, erguida*

Umbrales hacia:
Apertura, descanso, enraizamiento, creatividad, presencia

Quietud ↔ Movimiento

Silencio ↔ Sonido

Espaciosidad ↔ Enfoque

No copiar ni distribuir. © Tenzin Wangyal Rinpoche & The 3 Doors, https://the3doors.org

MOVEMENT TAPESTRIES

Nalanda Institute for CONTEMPLATIVE SCIENCE