

Se Tu Verdadera Naturaleza

un documental de Osel Hita y Matteo Passigato

PAQUETE INFORMATIVO

DICIEMBRE 2012

WWW.BEINGYOURTRUENATURE.ORG

CONTENIDO:

- 1) SOBRE LA FUNDACIÓN PARA EL DESARROLLO DE LA COMPASIÓN Y LA SABIDURÍA
- 2) ENLACE A LA ENTREVISTA CON LAMA YESHE SOBRE EDUCACIÓN UNIVERSAL
- 3) PREGUNTAS PARA EL GRUPO DE DISCUSIÓN
- 4) PLANTILLA PARA RECOLECTAR EMAILS
- 5) LA PRÁCTICA DE LA GOTA DE AGUA

REQUISITOS DE PROYECCIÓN:

SE NECESITA UN PROYECTOR Y UNA PANTALLA, ASÍ COMO UN ORDENADOR QUE PUEDA TRANSMITIR O DESCARGAR LA PELÍCULA DESDE LA PÁGINA WEB. RECOMENDAMOS FIRMEMENTE QUE DESCARGUEN Y PRUEBEN LA PELÍCULA PREVIAMENTE AL EVENTO.

LA FUNDACIÓN NO COBRA NADA POR ACOGER UNA PROYECCIÓN. SI FUESE POSIBLE, PREFERIRÍAMOS QUE USTEDES TAMPOCO COBREN POR EL EVENTO.

INFORMACIÓN:

GRACIAS POR ACOGER UNA PROYECCIÓN DE “SE TU VERDADERA NATURALEZA”. EN ESTE ENVÍO ENCONTRARÁN INFORMACIÓN Y ACTIVIDADES QUE LES RECOMENDAMOS DURANTE EL EVENTO. SE TRATA SIMPLEMENTE DE RECOMENDACIONES Y DE NINGÚN MODO MANDAMIENTOS, PERO SENTIMOS QUE REALMENTE INCREMENTAN LA EXPERIENCIA.

EL ENFOQUE EN SIETE PASOS QUE RECOMENDAMOS ES:

- BIENVENIDA A LA AUDIENCIA Y COMENZAR CON UNOS MINUTOS DE MEDITACIÓN EN LA RESPIRACIÓN PARA “SITUAR LA MENTE DONDE ESTÁ EL CUERPO” (LAMA YESHE)
- PRESENTAR LA PELÍCULA, EMPLEANDO LA INFORMACIÓN FACILITADA POR LA FDCW
- PROYECTAR LA PELÍCULA (17 MINUTOS)
- SIGA EL ESQUEMA DE DEBATE SUGERIDO. (20 - 45 MINUTOS)
- VER LA ENTREVISTA CON LAMA YESHE (3 MINUTOS)
- INVITAR A LA AUDIENCIA A INSCRIBIRSE EN LA LISTA DE DIFUSIÓN DE LA FDCW, EMPLEANDO LA PLANTILLA FACILITADA.
- CONCLUIR CON LA PRÁCTICA DE LA GOTA DE AGUA, UNA MEDITACIÓN GUIADA DE “LOVING KINDNESS PEACEFUL YOUTH” (5 MINUTOS)

SI SIGUEN NUESTRAS RECOMENDACIONES, LA SESIÓN COMPLETA DURARÁ UNOS 60 – 90 MINUTOS. POR FAVOR, TRAS LA PROYECCIÓN ENVÍENOS EN LA LISTA DE CORREOS ELECTRÓNICO PARA QUE PODAMOS INCLUIR A LOS ASISTENTES EN LA LISTA DE DIFUSIÓN DE LA FDCW.



SOBRE LA FUNDACIÓN PARA EL DESARROLLO DE LA COMPASIÓN Y LA SABIDURÍA

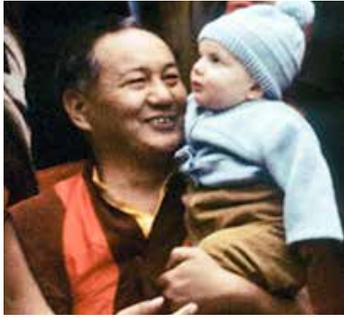
DESDE MEDIADOS DE LOS AÑOS 1970, LAMA YESHE, EL FUNDADOR DE LA FUNDACIÓN PARA LA PRESERVACIÓN DE LA TRADICIÓN MAHAYANA (FPMT) HABLÓ DE LA NECESIDAD DE UNA 'NUEVA CLASE DE EDUCACIÓN'. TUVO LA VISIÓN DE UN SISTEMA DE CRECIMIENTO INTERIOR QUE PRESENTA LA SABIDURÍA PROFUNDA DE TODAS LAS RELIGIONES DE UN MODO QUE TRANSCIENDE LOS PAÍSES, FILOSOFÍAS Y RELIGIONES INDIVIDUALES Y CONTIENE TANTO UNA DIMENSIÓN CIENTÍFICA COMO ESPIRITUAL SIN COMPROMETER A NINGUNA DE ELLAS; UNA EDUCACIÓN EN TÉCNICAS PARA DESARROLLAR AMOR Y COMPASIÓN EN PERSONAS DE CUALQUIER FE O SIN ELLA. ESTO ES LO QUE NOSOTROS ENTENDEMOS POR EDUCACIÓN UNIVERSAL PARA LA COMPASIÓN Y LA SABIDURÍA.

EN 2005 SE CREÓ LA FUNDACIÓN PARA EL DESARROLLO DE LA COMPASIÓN Y LA SABIDURÍA CON LA FINALIDAD DE LLEVAR ADELANTE LA VISIÓN DE LAMA YESHE. EL PATRÓN DE LA FUNDACIÓN ES EL DALAI LAMA, Y EL PRESIDENTE HONORARIO ES LAMA ZOPA. DESDE ENTONCES, SE HAN ORGANIZADO MÁS 70 TALLERES Y SEMINARIOS EN 23 PAÍSES, DANDO LUGAR A UNA AMPLIA GAMA DE PROYECTOS COMUNITARIOS EN ESCUELAS, COLEGIOS, HOSPITALES, CÁRCELES, LUGARES DE TRABAJO Y EN EL HOGAR. ESTOS PROGRAMAS INCLUYEN LAS 16 ACTITUDES PARA UNA VIDA FELIZ, CREATING COMPASSIONATE CULTURES (CREANDO CULTURAS COMPASIVAS), TRANSFORMATIVE MINDFULNESS (ATENCIÓN PLENA TRANSFORMADORA) Y EL POTENTIAL PROJECT (PROYECTO POTENCIAL).

GUIADOS POR LAMA ZOPA, LA FUNDACIÓN ESTÁ DESARROLLANDO UN NUEVO CONJUNTO DE RECURSOS Y PROGRAMAS EDUCATIVOS, QUE CONSTITUIRÁN LAS BASES A LARGO PLAZO PARA EL DESARROLLO DE ACTIVIDADES DE EDUCACIÓN UNIVERSAL EN TODO EL MUNDO. ESTARÁN ARRAIGADAS EN LA FILOSOFÍA BUDISTA, LA PSICOLOGÍA Y LA CIENCIA Y PRESENTADAS EMPLEANDO LENGUAJES Y MÉTODOS CONTEMPORÁNEOS QUE FOMENTAN LA EXPERIENCIA DIRECTA Y LA INVESTIGACIÓN CRÍTICA. EL OBJETIVO ES CREAR UN MUNDO MÁS PACÍFICO AL FACILITAR A PERSONAS DE TODAS LAS EDADES, CULTURAS Y TRADICIONES QUE LLEVEN UNA VIDA FELIZ Y SIGNIFICATIVA, Y ESTÉN AL SERVICIO DE LOS DEMÁS.

LA FUNDACIÓN PARA EL DESARROLLO DE LA COMPASIÓN Y LA SABIDURÍA ES UNA ENTIDAD EDUCATIVA INTERNACIONAL SIN ÁNIMO DE LUCRO CON BASE EN LONDRES, GB, Y ESTÁ AFILIADA A LA FPMT.

TRADUCCIÓN: JUAN ÁNGEL ARMADA



ENLACE A LA ENTREVISTA CON LAMA YESHE SOBRE EDUCACIÓN UNIVERSAL

ENLACE AL VIDEO:

<http://youtu.be/sUZp1Krs-Kg>

NO OLVIDEN ACTIVAR LOS SUBTITULOS AL ESPAÑOL

TRANSCRIPCIÓN (NO EDITADA):

LAMA YESHE: COMO HEMOS COMENTADO EN OTRAS OCASIONES, EDUCACIÓN UNIVERSAL ES IMPORTANTE PORQUE NECESITAMOS UNA NUEVA EDUCACIÓN PARA EL MUNDO,

PORQUE LA EDUCACIÓN ACTUAL YA NO ES VÁLIDA PARA LA GENTE INTELIGENTE DE HOY EN DÍA LA EDUCACIÓN ACTUAL PROVOCA MUCHOS CONFLICTOS E INSATISFACCIÓN EN LAS NUEVAS GENERACIONES SE TRATA DE UN PROYECTO A LARGO PLAZO

HACE YA UNOS AÑOS QUE EMPECÉ A PENSAR EN ELLO, A BUSCAR ALGUIEN QUE LO LLEVARA ADELANTE QUIZÁ NO ERA EL MOMENTO PARA QUE ALGUIEN LO HICIERA PERO AFORTUNADAMENTE TÚ ACEPTASTE Y ENTONCES TE DIJE: ESTO ES ALGO ÚNICO Y LO LLAMO UNIVERSAL PORQUE SE TRATA DE QUE LA GENTE ENTIENDA TODA LA REALIDAD HUMANA

AHORA HAY MUCHA GENTE QUE NO ENTIENDE SU TOTALIDAD, SU REALIDAD ÚNICA NO ENTIENDEN QUE SON UNA TOTALIDAD, UN CONJUNTO DE ELEMENTOS. O BIEN NO ACEPTAN LA ESPIRITUALIDAD, O BIEN ACEPTAN LA ESPIRITUALIDAD, PERO NO LA REALIDAD CIENTÍFICA. ÉSTE CONFLICTO INTERNO ES FRECUENTE EN OCCIDENTE

Y EN ESE SENTIDO, CREO QUE HAY QUE LLEGAR AL CAMINO MEDIO Y QUE LA GENTE CON EDUCACIÓN, TANTO LOS MÁS ESPIRITUALES COMO LOS MÁS CIENTÍFICOS COMO SERES HUMANOS, HAN DE SER CAPACES DE CONOCERSE Y AYUDARSE A SÍ MISMOS FÍSICA Y ESPIRITUALMENTE PARA SUPERAR CUALQUIER PROBLEMA, FÍSICO O MENTAL.

TRADUCCIÓN: CORTESÍA DE EDUCACIÓN UNIVERSAL EN BARCELONA.

PREGUNTAS PARA EL GRUPO DE DISCUSIÓN

EL PENSAMIENTO CRÍTICO Y EL DEBATE TIENEN UN PAPEL CENTRAL EN TODAS LAS ACTIVIDADES DE EDUCACIÓN UNIVERSAL PARA LA COMPASIÓN Y LA SABIDURÍA. LES ANIMAMOS A CONSIDERAR LAS SIGUIENTES CUESTIONES:

EN LA PELÍCULA, OSEL SUGIERE QUE SOLAMENTE PODREMOS SER FELICES Y ESTAR SATISFECHOS, Y ESTAR AL SERVICIO DE LOS DEMÁS SI NOS COMPRENDEMOS A NOSOTROS MISMOS Y DESCUBRIMOS NUESTRA REALIDAD INTERIOR – NUESTRA VERDADERA NATURALEZA.

¿ES ESTO CIERTO EN BASE A SU PROPIA EXPERIENCIA?

¿PUEDE USTED COMPARTIR UN MOMENTO EN EL QUE USTED SINTIÓ ESTO POR USTED MISMO?

¿QUÉ IMPLICACIONES PRÁCTICAS TUVO ESTE PARA USTED?

LES SUGERIMOS QUE ESCRIBAN LAS PREGUNTAS DONDE TODOS PUEDAN VERLAS Y

- › EN PRIMER LUGAR ANIMAR EL DEBATE POR PARES
- › EN SEGUNDO LUGAR, CADA PAREJA CON OTRA, PARA PROSEGUIR EL DEBATE COMO UN GRUPO DE CUATRO.
- › FINALMENTE, INVITE A TODO EL GRUPO A REUNIRSE JUNTOS PARA COMPARTIR SUS PUNTOS DE VISTA.



LA PRÁCTICA DE LA GOTA DE AGUA, TRADUCIDA AL CASTELLANO POR FERNANDO LEDEZMA DEL GRUPO DE HÁBITOS EN GUADALAJARA, MÉXICO

- SIÉNTATE EN UNA POSTURA CÓMODA. CIERRA TUS OJOS. HAZ ALGUNAS RESPIRACIONES PROFUNDAS.
- POCO A POCO, DEJA IR CUALQUIER PENSAMIENTO RELACIONADO CON LO QUE ESTABAS HACIENDO ANTES. LLEVA TU ATENCIÓN AL SONIDO DE TU PROPIA RESPIRACIÓN. INHALANDO Y EXHALANDO. ADENTRO Y AFUERA.
- AHORA TRATA DE IMAGINAR UNA SOLA GOTA DE AGUA ARRIBA, EN EL CIELO. SÓLO UNA PEQUEÑA GOTA, QUE JUNTO CON MUCHAS OTRAS, CONFORMAN UNA NUBE.
- CONSIDERA LO VULNERABLE QUE ES ESA GOTA DE AGUA.
- CONSIDERA QUÉ FÁCILMENTE ES INFLUENCIADA POR LOS ELEMENTOS QUE LE RODEAN.
- CONSIDERA QUÉ FÁCILMENTE ES FORMADA POR EL VIENTO, POR EL FRÍO, POR EL SOL.
- PIENSA QUÉ FÁCILMENTE, CUANDO CAE, ESA PEQUEÑA GOTA PUEDE SER ABSORBIDA, EN SEGUNDOS, POR LA TIERRA QUE ESTÁ DEBAJO.
- AHORA CENTRA TU ATENCIÓN EN ESA GOTA DE AGUA. IMAGINA QUE EMPIEZA A CAER.
- A TRAVÉS DEL AIRE DESCENDE, AUMENTANDO SU VELOCIDAD.
- Y A MEDIDA QUE CAE, A SU ALREDEDOR TAMBIÉN LO HACEN MUCHAS OTROS CIENTOS Y MILES DE PEQUEÑAS GOTAS DE LLUVIA. ASÍ QUE IMAGINA AHORA LA VISTA Y EL SONIDO DE TODAS ESAS GOTAS DE LLUVIA, TODAS CAYENDO A TRAVÉS DEL CIELO.
- MIENTRAS SALPICAN LA TIERRA, LAS GOTAS DE AGUA SE ENCUENTRAN, Y ASÍ, UN CHARCO COMIENZA A FORMARSE.
- A MEDIDA QUE MÁS GOTAS DE LLUVIA CAEN, EL CHARCO SE HACE MÁS GRANDE, Y UNA CORRIENTE COMIENZA A FLUIR HACIA ABAJO.

- A MEDIDA QUE MÁS GOTAS DE LLUVIA CAEN, LA CORRIENTE SE HACE MÁS GRANDE, PARA CONVERTIRSE EN UN ARROYO.
- SERPENTEANDO SOBRE LOS BANCOS DE BARRO Y LAS GRIETAS DE LA MONTAÑA, EL ARROYO SE HACE MÁS GRANDE, Y UN RÍO ES FORMADO.
- CADA VEZ MÁS GRANDE, EL RÍO VIAJA A BORBOTONES, GANANDO VELOCIDAD Y FUERZA, HACIA EL BORDE DEL ACANTILADO.
- FINALMENTE, EN EL BORDE DEL ACANTILADO, LOS CHORROS DE AGUA CAEN, Y MILLONES DE GOTAS DE LLUVIA SE FUSIONAN PARA FORMAR UNA HERMOSA Y POTENTE CASCADA.
- (ASÍ, VISUALIZA LAS CATARATAS DEL NIÁGARA, O TAL VEZ ALGUNA CASCADA ESPECTACULAR QUE TÚ HAYAS VISTO EN TU VIDA)
- AHORA IMAGINA EL SONIDO DE ESA CASCADA.
- IMAGINA LA FUERZA DE LA CASCADA.
- IMAGINA EL POTENCIAL DE LA CASCADA.
- IMAGINA EL PODER QUE TIENE PARA DAR FORMA A LA TIERRA QUE SE ENCUENTRA ABAJO.
- AHORA DENTRO DE ESA CASCADA MASIVA, POCO A POCO CENTRA TU ATENCIÓN MÁS CERCA, ENFOCÁNDOTE HACIA EL INTERIOR, BUSCANDO ESPECÍFICAMENTE AQUELLA GOTA DE AGUA PEQUEÑA CON LA QUE EMPEZAMOS.
- Y ESA GOTA PEQUEÑA DE AGUA TE REPRESENTA A TÍ.
- A VECES, ESTANDO CONTIGO MISMO, PUEDES SENTIRTE PEQUEÑO Y DIMINUTO. ES POSIBLE QUE TE SIENTAS VULNERABLE. PUEDES DESCUBRIRTE PREGUNTÁNDOSE QUÉ PUEDES REALMENTE HACER TÚ -SÓLO UNA PERSONA-, PARA HACER UNA DIFERENCIA, O DAR FORMA A ESTE MUNDO EN QUE VIVIMOS.
- SIN EMBARGO, VISUALÍZATE A TÍ MISMO COMO ESA GOTA DE LLUVIA DENTRO DE ESA CASCADA, ESA VOZ QUE SE HA UNIDO A MUCHAS.
- JUNTOS PODEMOS HACER UNA DIFERENCIA.
- SE DICEN QUE “UNA CASCADA EMPIEZA CON UNA SOLA GOTA DE AGUA”.
- LKPY DICE: “LA PAZ EMPIEZA CON UNA SOLA PERSONA”.