

Sangha

Meditación por la Mañana

Andrea Scheffelt

# Sangha

La Sangha (en sánscrito significa "inseparable") es la comunidad de personas que crece conjuntamente mediante la práctica meditativa. Es el término budista que se refiere al grupo de meditadores que se acompañan y comparten la práctica. La Sangha ayuda a expandir la consciencia de cada uno de sus participantes más allá de sus capacidades como seres individuales.

La Sangha es la tercera joya del budismo (las tres joyas del budismo son: el Buda, el Dharma, y la Sangha).

La Sangha nos ayuda a mantener la práctica y comprometernos con ella, por eso, nos reunimos regularmente. Si te gustaría formar parte de nuestra Sangha online (por Zoom), mándame un mensaje y con gusto te daré las coordenadas.

Este año, la estructura de cada encuentro será la siguiente:

Ingresamos a la sala 5 minutos antes de comenzar para dar la bienvenida

Iniciamos con la meditación guiada (20 minutos)

Leemos un cuento de sabiduría y lo comentamos

Sacamos, al azar, tarjetas de inspiración y de prácticas informales de Mindfulness para inspirar y acompañar nuestro día

Nos despedimos - si alguien quiere compartir alguna palabra, comprensión, agradecimiento, lo puede hacer

*Sangha*  
Durante todo el encuentro, pediré que abras la cámara, si es posible, pero no es obligación. Los micrófonos se cierran durante la meditación. Puedes comentar si quieres, pero, nuevamente, no es obligación. También puedes retirarte del encuentro en todo momento.

La invitación está abierta tanto si recién te inicias en la meditación, como también si ya mantienes una práctica regular, o si te gustaría volver a ella.

Te invito a leer mi guía de meditación que encuentras en mi página web.

Espero tu mensaje para compartir el silencio, la reflexión, la meditación y la comprensión, y para expandir la paz que está en cada uno de nosotros y que no encontramos allá afuera.

Cuéntame si te gustaría asistir una, dos o tres veces a la semana a la "Meditación por la Mañana". Puedes asistir el/los día/s que quieras (no son fijos, puedes estar una semana el martes, y la semana siguiente el sábado; yo llevaré el registro de asistencia).

¡Bienvenido, bienvenida!

*"Sin Sangha, pierdes tu práctica muy rápido"*

- Thích Nhất Hạnh