

# COMUNIDAD PRESENTE

Un espacio para practicar en compañía



Mindfulness **Soul**

# Bienvenida

El mindfulness comienza como un entrenamiento de la atención, pero se sostiene en el tiempo gracias a algo más profundo: la regularidad, el compromiso y la comunidad.

Nos reunimos para detenernos. Para respirar juntos. Para recordar lo esencial en medio del ritmo cotidiano.

No buscamos hacerlo mejor. No buscamos llegar a ningún lugar especial. Volvemos, semana tras semana, al cuerpo, a la experiencia directa y al momento presente.

Presente como aquí y ahora. Presente también como el regalo que nos ofrecemos al dedicar este tiempo a practicar.

Pero hay algo que ocurre cuando terminamos un programa de mindfulness. La práctica no termina, en realidad, empieza de otra forma.

Durante ocho semanas practicamos, compartimos, profundizamos. La atención se vuelve más estable. La conciencia más amable. La práctica empieza a formar parte de la vida.

Y después... la vida sigue. El trabajo, las responsabilidades, el ritmo cotidiano. Y muchas personas sienten lo mismo: "Sé que la práctica me ayuda... pero sostenerla solo no siempre es fácil."

De esa realidad nace Comunidad Presente. Nace como un espacio semanal para dar continuidad a lo vivido durante estas semanas. Un lugar donde volver al cuerpo, a la respiración y a la atención plena en compañía de otras personas que han recorrido un camino similar para sostener lo aprendido en la vida real.

Comunidad Presente es una invitación a continuar.



# Un poco de historia

Aunque en occidente lo llamemos “comunidad”, el encuentro de personas que se reunían para meditar se denominaba “sangha”.

El término sangha aparece en los primeros textos del budismo y se atribuye a las enseñanzas de **Siddhartha Gautama**, el Buda histórico.

En su sentido más antiguo, sangha designaba a la **comunidad de practicantes** que se reunía en torno a la práctica del despertar.

Tradicionalmente, se hablaba de las *Tres Joyas*:

- el Buda (la posibilidad de despertar),
- el Dharma (las enseñanzas),
- y la Sangha (la comunidad que practica y encarna esas enseñanzas).

Desde el principio, la sangha no fue un complemento, sino un **pilar esencial**. El Buda comprendió algo muy simple y muy actual:

*La práctica en soledad es posible, pero la práctica sostenida necesita comunidad.*

## DE LOS MONASTERIOS A LA VIDA COTIDIANA.

En los primeros siglos, las sanghas estaban formadas principalmente por monjes y monjas que practicaban juntos, compartían silencio, estudio y mendicidad. Sin embargo, muy pronto surgieron también **sanghas laicas**, formadas por personas con familia, trabajo y responsabilidades cotidianas.

Estas sanghas no buscaban retirarse del mundo, **sino aprender a habitarlo con mayor claridad**.

La práctica se integraba en la vida diaria: caminar, trabajar, relacionarse, cuidar.

Ya entonces aparecía una idea clave que hoy resuena con fuerza en mindfulness: *la atención no se cultiva solo sentado en un cojín, sino en cómo vivimos*.



## LA COMUNIDAD COMO APOYO, NO COMO IDEAL

En los textos antiguos como el **Canon Pali**, la sangha no se describe como un grupo de personas “avanzadas”, sino como una **red de apoyo mutuo**.

La comunidad cumplía funciones muy concretas:

- sostener la motivación cuando flaqueaba,
- normalizar las dificultades de la práctica,
- recordar la intención cuando se olvidaba,
- ofrecer un espacio de escucha sin juicio.

No se trataba de enseñar constantemente, sino de recordar juntos.

## DE ORIENTE A OCCIDENTE: SANGHA HOY

Con la llegada del mindfulness y de programas como MBSR, la idea de sangha se traduce a un lenguaje contemporáneo, laico y accesible.

Ya no hablamos de monasterios ni de votos, pero la necesidad es la misma.

Muchas personas completan un programa de 8 semanas con claridad, compromiso y entusiasmo... y, pasado un tiempo, descubren lo difícil que es **sostener la práctica en solitario**.

Ahí es donde la sangha recupera todo su sentido original.



## POR QUÉ UNA SANGHA DESPUÉS DE LAS 8 SEMANAS

En este contexto nace “Comunidad Presente”. No como un curso nuevo, ni como un nivel más, sino como una continuidad natural del proceso iniciado durante el programa de 8 semanas.

Un espacio donde la práctica deja de ser un “contenido aprendido” y pasa a ser una experiencia viva, compartida y sostenida en el tiempo.

La comunidad ofrece:

- regularidad sin exigencia,
- profundidad sin rigidez,
- comunidad sin dependencia.

Es un lugar para volver, semana tras semana, a lo esencial: el cuerpo, la respiración, la experiencia presente y la humanidad compartida.

## Preguntas frecuentes

### ¿QUÉ ES COMUNIDAD PRESENTE?

Es un espacio semanal de práctica de mindfulness en comunidad. No es un curso ni una clase, sino un encuentro estable para sostener la práctica en el tiempo, compartir la experiencia y volver a lo esencial: el cuerpo, la respiración y la atención plena.

### ¿A QUIÉN VA DIRIGIDA?

Está dirigida a personas que ya han completado un programa de mindfulness de 8 semanas (MBSR u otro formato equivalente) y desean continuar practicando en compañía.

A personas que sin haber hecho el programa, ya tienen experiencia en meditación y quieren mantener un punto de encuentro de práctica grupal.

No es un espacio de iniciación, sino de continuidad.



## ¿ES NECESARIO TENER EXPERIENCIA PREVIA?

Sí. La sangha está pensada para personas que ya tienen una base de práctica y están familiarizadas con la meditación y la indagación desde la experiencia directa.

## ¿CÓMO SON LOS ENCUENTROS?

Los encuentros son online, con una duración de 1,5 horas y mantienen una estructura sencilla y estable:

- práctica guiada
- Enseñanza breve
- Silencio
- Reflexión, indagación y compartir.

La regularidad y la continuidad del grupo son parte fundamental de la práctica.

## ¿ES COMO UNA CLASE DE YOGA O UNA MEDITACIÓN GUIADA?

No. Comunidad Presente no funciona como una clase ni como una actividad puntual. Es un espacio de práctica en comunidad, donde el valor no está solo en la guía, sino en la presencia compartida y en el sostén mutuo del grupo.

## ¿PUEDO ASISTIR SOLO A ALGUNAS SESIONES SUELTAS?

No. Comunidad Presente funciona como un grupo estable, ya que la continuidad y el compromiso forman parte esencial de la práctica.

## ¿QUÉ OCURRE SI UN DÍA NO PUEDO ASISTIR?

La práctica continúa. No es necesario recuperar la sesión ni justificar la ausencia. La aportación mensual sostiene el espacio y el grupo, más allá de la asistencia puntual.



## DETALLES PRÁCTICOS

- Formato: Online por zoom
- Frecuencia: quincenal. Miércoles
- Horario: de 19:00 a 20:30hrs
- Recursos entre sesiones
- Cuaderno de prácticas
- Meditaciones
- Grupo de comunidad
- Retiro de práctica 1 sábado al mes. Opcional (gastos de alquiler y comida no incluidos)
- Grupo estable
- Precio mensual: 45 €.
- Se exige compromiso de participación

*Si sientes que es el momento de sostener tu práctica en comunidad, este espacio puede ser tu siguiente paso.*

