



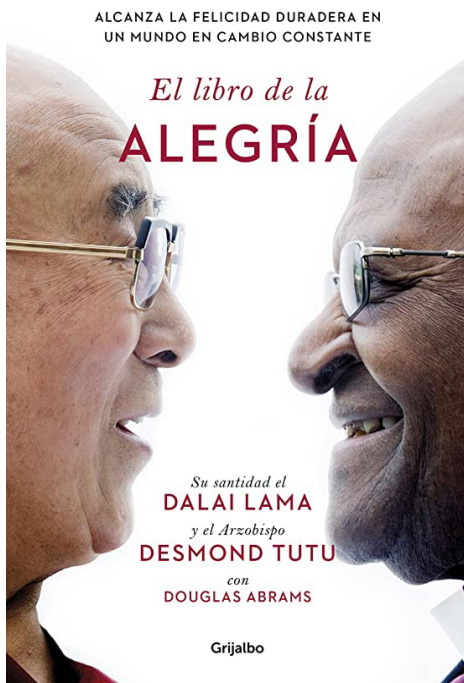
One Book One Boulder

R E A D • E N G A G E • G R O W

PRESENTED BY THE BOULDER LIBRARY FOUNDATION

boulderlibrary.org/one-book

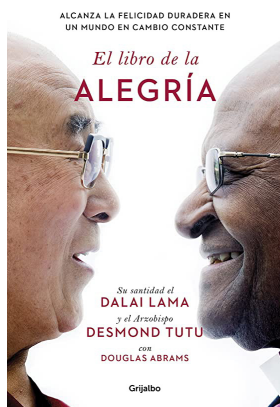
GUÍA DEL LECTOR



“EL LIBRO DE LA ALEGRÍA: ALCANZA LA FELICIDAD DURADERA EN UN MINDO EN CAMBIO CONSTANTE.”

Autores: Dalai Lama, Desmond Tutu, Douglas Carlton Abrams

AUTORES



Tenzin Gyatso, su Santidad el Decimocuarto Dalai Lama, es el líder espiritual y temporal del pueblo Tibetano. Sus incansables esfuerzos en favor de los derechos humanos y la paz mundial le han valido el reconocimiento internacional. Recibió el Premio Wallenberg (otorgado por la Fundación de Derechos Humanos del Congreso de los Estados Unidos), el Premio Albert Schweitzer, la Medalla de Oro del Congreso de los Estados Unidos y el Premio Nobel de la Paz. Desmond Mpilo Tutu fue Arzobispo Anglicano Emérito de Cape Town, jefe de la Iglesia Anglicana en el sur de África, ganador del Premio Nobel de la Paz en 1984 por su campaña de derechos humanos por la no violencia y presidente de la Comisión de la Verdad y la Reconciliación de Sudáfrica. Fue un conferencista activo en todo el mundo antes de fallecer en el año 2021. Douglas Carlton Abrams fue editor en University of California Press y Harper San Francisco. Es co-autor de libros de amor, sexualidad y espiritualidad, incluyendo libros escritos con el Arzobispo Tutu, Yogacharya B.K.S. Iyengar y el Maestro taoísta Mantak Chia.

RESUMEN

Dos gigantes espirituales. Cinco días. Una pregunta eterna. Ambos laureados con el Premio Nobel de la Paz, su Santidad el Dalai Lama y el Arzobispo Desmond Tutu, sobrevivieron más de 50 años de exilio y la violencia desgarradora de la opresión. A pesar de las dificultades, o como dirían ellos, debido a ellas, son dos de las personas más alegres del planeta.

En Abril de 2015, el Arzobispo Tutu viajó a la casa del Dalai Lama en Dharamsala, India, para celebrar el cumpleaños ochenta de su Santidad y para crear lo que esperaban fuera un regalo para los demás. Miraron hacia atrás en sus largas vidas para responder una sola pregunta: ¿Cómo encontramos la alegría frente al inevitable sufrimiento de la vida?

Intercambiaron historias íntimas, bromearon continuamente y compartieron sus prácticas espirituales. Al final de una semana llena de risas y salpicada de lágrimas, estos dos héroes globales miraron hacia el abismo y la desesperanza de nuestro tiempo y revelaron como vivir una vida llena de alegría.

Este libro nos ofrece una excepcional oportunidad de experimentar su asombrosa semana juntos, desde su primer abrazo hasta su despedida. Podemos escuchar mientras exploran la Naturaleza de la Verdadera Alegría y enfrentan cada Obstáculo de la Alegría, desde el miedo, el estrés y la ira hasta el dolor, la enfermedad y la muerte. Luego nos ofrecen los Ocho Pilares de la Alegría, que proporcionan la base para la felicidad duradera. Incluyen historias, sabiduría y ciencia. Finalmente, comparten las Prácticas de Alegría diarias que anclan sus propias vidas emocionales y espirituales.

El Arzobispo nunca reclamó la santidad y el Dalai Lama se considera un simple monje. En esta colaboración única, nos ofrecen el reflejo de vidas reales llenas de dolor y conmoción en medio de las cuales han podido descubrir un nivel de paz, valentía y alegría al que todos podemos aspirar.

EL LIBRO DE LA ALEGRÍA CÍRCULOS DE LECTURA

El Dalai Lama y el Arzobispo han sido dos de los grandes líderes espirituales de nuestro tiempo, pero también han sido líderes morales que trascienden sus propias tradiciones y hablan siempre con una preocupación por toda la humanidad. Su alegría claramente no es fácil ni superficial, sino bruñida por el fuego de la adversidad, la opresión y la lucha. “La Alegría,” como dijo el Arzobispo durante la semana relatada en el libro, “es mucho más grande que la felicidad. Si bien a menudo se considera que la felicidad depende de circunstancias externas, la alegría no lo es.”

Los círculos de lectura de Un Libro Un Boulder están diseñados para usar “El Libro de la Alegría” como un punto de partida para permitir que los grupos locales participen en nuestro programa, hablen sobre la concepción de alegría del libro y encuentren su propia alegría como individuos, grupos y como miembros de la gran comunidad de Boulder.

¿Qué es un Círculo de Lectura?

Cada Círculo es un grupo pequeño organizado por sus miembros comprometido a leer juntos “El Libro de la Alegría”. El objetivo es fomentar una conversación significativa y permitir que se escuchen todas las voces. Un Círculo puede ser tan pequeño como de 3 a 4 personas, pero de 6 a 10 personas es probablemente el número ideal. Si quieres hacerlo más grande, ¡hazlo más grande! Tu Círculo es lo que tú quieres que sea.

¿Qué significa liderar un Círculo?

Los líderes de los Círculos son su tejido conectivo. Invitarás a tus amigos, familiares y colegas a ser parte de un Círculo; coordinarás cuándo se reunirá tu Círculo y facilitarás cada sesión (más sobre eso a continuación). Si liderar solo te intimida, invita a alguien que lidere el grupo contigo. Si prefieres no facilitar todas las sesiones del Círculo, puedes rotar el rol de facilitador entre los miembros del grupo.

¿Con qué frecuencia se reúnen los Círculos?

Sugerimos que los Círculos se reúnan una vez a la semana durante 12 semanas (para una experiencia más profunda) o una vez cada dos semanas durante 24 semanas (para permitir más tiempo para la lectura y la reflexión) siguiendo la guía del libro a continuación. Sin embargo, los Círculos pueden reunirse con mayor o menor frecuencia, seleccionando entre las opciones descritas aquí. Los Círculos pueden elegir reunirse en persona o en línea (o una combinación de ambas). Es probable que necesiten entre 60 y 90 minutos para cada sesión, dependiendo del tamaño del grupo. Estas son sólo recomendaciones, ¡haz lo que funcione mejor para tu Círculo!

Cada sesión termina con una sugerencia diaria y una “Práctica de Alegría.” ¿Qué son esos?

La sugerencia diaria opcional está ahí para guiar y enriquecer la experiencia de lectura para cualquier miembro de tu Círculo que desee llevar un diario de lectura. Mientras tanto, al final de “El Libro de la Alegría” en las páginas 345 a 381 los autores ofrecen una sección de prácticas relacionadas con los temas principales que ellos han utilizado “para cultivar y mantener su alegría.” Opcionalmente y dependiendo del nivel de comodidad/preferencia del grupo, pueden probar estas (o las otras en esa sección que no se mencionan en esta guía) juntos como un grupo o en casa en privado.

PAUTAS DE DISCUSIÓN Y PREGUNTAS

SESIÓN 1: INTRODUCCIÓN

Pre-lectura: páginas 17-25

Presentaciones: Comenzando con el líder, comparte tu nombre y tus definiciones de alegría versus felicidad. Luego pásalo a otra persona.

Preguntas de Discusión (siéntete en la libertad de abordar sólo las que inspiran a tu Círculo):

- Al pensar en leer “El Libro de la Alegría” y en ser parte de este círculo de lectura, ¿en qué áreas de tu vida esperas que esta experiencia te ayude a crecer?
- ¿Qué crees que hace a estos hombres maestros únicos en el tema de la alegría? ¿Crees que las pruebas por las que han pasado les dan una perspectiva especial?
- El Dalai Lama dice que considera que la investigación científica sobre la meditación es una razón convincente para practicarla. ¿Crees que aprender sobre la neurociencia te ayudó a fundar las enseñanzas espirituales? ¿O prefieres una u otra de las razones espirituales versus científicas para meditar?
- Las enseñanzas establecen que como respondemos al sufrimiento es nuestra elección, sin importar nuestras circunstancias físicas. ¿Fue esta una idea radical para ti? ¿Estás de acuerdo con esto?
- ¿Qué tipo de sufrimiento diario te creas a ti mismo? ¿También encuentras alegría? ¿Son estos momentos intencionales o accidentales?
- Aunque de diferentes tradiciones, ¿cómo se combinan y complementan las enseñanzas de los dos líderes?

Sugerencia Diaria: ¿Las amistades en tu vida inspiran momentos de gran alegría? ¿De qué maneras? Escribe sobre amigos específicos que hacen que tu vida sea más alegre.

Práctica de Alegría: Establecimiento de las Intenciones por la Mañana (p. 347)

PAUTAS DE DISCUSIÓN Y PREGUNTAS

SESIÓN 2: LA NATURALEZA DE LA ALEGRÍA VERDADERA: SOMOS CRIATURAS FRÁGILES Y ¿POR QUÉ NO ERES TACITURNO?

Pre-lectura: páginas 27-60

Preguntas de Discusión (siéntete en la libertad de abordar sólo las que inspiran a tu Círculo):

- “Somos criaturas frágiles, y precisamente desde esa debilidad, no a pesar de ella, que descubrimos la posibilidad de la auténtica felicidad.” (27) La realidad de la edad y la precaria salud de los autores es palpable en las páginas del libro y añade urgencia a su amistad, encuentro y a compartir su sabiduría. ¿Crees que los problemas de salud afectan la forma en que buscamos la alegría? ¿Le debe dar carácter de urgencia?
- ¿Crees que tienes nuevas estrategias después de leer “Somos Criaturas Frágiles” para ayudarte a enfrentar los “desastres diarios”?
- ¿Has confundido la alegría de los factores externos con la verdadera alegría que viene de adentro? ¿Crees que esta idea es difícil de implementar? ¿Es más fácil experimentar alegría cuando las cosas van bien?
- ¿Qué palabras usarías para describir sentir alegría? (Lista sugerida en la página 51.) ¿Agregarías alguna?
- ¿Qué te daba alegría cuando tenías 10 años?
- “Me impresionó la simplicidad y profundidad de lo que decía el Dalai Lama. Aquello no tenía nada que ver con «Don’t Worry, Be Happy,» la conocida canción de Bobby McFerrin. No se trataba de negar el dolor y el sufrimiento sino de cambiar la perspectiva – de uno mismo hacia los demás, de la angustia a la compasión.” (37) ¿Has encontrado un enfoque como este antes? ¿Pasar de uno mismo a los demás como forma de experimentar la alegría?
- Aunque el Dalai Lama ha vivido por décadas en el exilio como un refugiado, encuentra una inmensa alegría en lo que lo rodea y las oportunidades. ¿Hay formas en las que el sufrimiento te ha ayudado a encontrar la alegría?

Sugerencia Diaria: Comparte una cosa en tu vida que en este momento te trae alegría.

Práctica de Alegría: Sufrimiento, Adversidad y Enfermedad de uno Mismo – Una Práctica Loyong (p. 360)

PAUTAS DE DISCUSIÓN Y PREGUNTAS

SESIÓN 3: LA NATURALEZA DE LA VERDADERA ALEGRÍA: NADA HERMOSO VIENE SIN ALGO DE SUFRIMIENTO Y ¿HAS RENUNCIADO AL PLACER?

Pre-Lectura: páginas 61-76

Preguntas de Discusión (siéntete en la libertad de abordar sólo las que inspiran a tu Círculo):

- *“Cuando hablé sobre las madres y el parto, me parece una metáfora maravillosa, en realidad, que nada hermoso al final viene sin una medida de algún dolor, alguna frustración o algún sufrimiento. Esta es la naturaleza de las cosas.”* (45) ¿Te parece esta una metáfora cierta? Si eres padre, ¿cómo te prepara la experiencia de ser padre para tu trabajo espiritual?
- *“Pensar demasiado en forma egocéntrica es fuente de sufrimiento. La preocupación compasiva por el bienestar de los demás es una fuente de alegría.”* (47) ¿Has tenido alguna experiencia personal con esta idea? Cuando has puesto el bienestar de otra persona antes que el tuyo, ¿te sentiste como si estuvieras haciendo un gran esfuerzo o te has sentido liberado?
- ¿Cuál es tu valor de referencia de la alegría?

- *“Siempre le digo a la gente que hay que prestarle más atención al nivel mental de la alegría y la felicidad. No sólo placer físico, sino satisfacción al nivel de la mente. Esta es la alegría verdadera.”* (54) ¿Qué es la alegría a nivel físico y qué es la alegría a nivel mental?
- ¿Crees que conocer la ciencia del cerebro (nuestro “circuito” incorporado) que respalda la forma en que experimentamos la alegría te motiva a comportarte de una manera más amorosa y generosa?

Sugerencia Diaria: Los tres pilares centrales para crear alegría que se analizan en “Nada Hermoso” reformulan nuestra situación de una manera más positiva; experimentando gratitud; y eligiendo la bondad y la generosidad. ¿Cómo harás para activar cada una de estas en tu vida?

Práctica de Alegría: Sufrimiento, Adversidad y Enfermedad de los Demás—Una Práctica Tonglen (p. 361)

PAUTAS DE DISCUSIÓN Y PREGUNTAS

SESIÓN 4: LA NATURALEZA DE LA VERDADERA ALEGRÍA: NUESTRA MAYOR ALEGRÍA Y EL ENCUENTRO CON PERSONAS DAÑINAS

Pre-Lectura: páginas 77-98

Preguntas de Discusión (siéntete en la libertad de abordar sólo las que inspiran a tu Círculo):

- *“Mucha gente espera que en algún momento le llegue la felicidad o la alegría. Cuando encuentren trabajo, cuando se enamoren, cuando se hagan ricos, entonces tendrán alegría.”* (76) ¿Piensas que caes en esta trampa de esperar en lugar de buscar la alegría en el presente?
- Cuando nuestros días se enfocan simplemente en pasarlos, ¿cómo abrimos espacio para la búsqueda espiritual de la alegría? ¿Qué se interpone en nuestro camino?
- *“En pocas palabras, cuanto más nos liberemos de nuestro propio dolor, más centrarnos en el ajeno ... Pero sorprendentemente, si queremos sanar nuestro propio dolor, es necesario centrarnos en el dolor de los demás. Es, sin duda, un círculo vicioso. Cuanto más nos concentramos en los demás, más felices somos, y, cuanto más felices somos, más alegría podemos ofrecer a los demás.”* (82) ¿Te sorprende el nivel de conexión y compromiso que se nos aconseja mostrar a otras personas y la importancia de construir amistades?

- ¿Qué es la interdependencia? ¿Cómo la experimentas a nivel personal y también a nivel más público?

Sugerencia Diaria: ¿A quién consideras tu comunidad? ¿Cómo te enriqueces de ella? ¿Cómo demuestras tu compromiso a cambio?

Práctica de Alegría: La Soledad: Una Práctica Común de la Humanidad (p. 357)

PAUTAS DE DISCUSIÓN Y PREGUNTAS

SESIÓN 5: LOS OBSTÁCULOS QUE NOS DISTANCIAN DE LA ALEGRÍA: ERES UNA OBRA MAESTRA EN CONSTRUCCIÓN; MIEDO, ESTRÉS Y ANSIEDAD; FRUSTRACIÓN E IRA

Pre-Lectura: páginas 103-133

Preguntas de Discusión (siéntete en la libertad de abordar sólo las que inspiran a tu Círculo):

- *“La inmunidad mental,” explicó el Dalai Lama, “consiste el aprender a evitar las emociones destructivas y a desarrollar las positivas. Para ello, primero debemos comprender la mente en todos sus estados posibles, los pensamientos y las emociones que experimentamos a diario. Algunos de estos pensamientos y emociones son dañinos, tóxicos incluso, mientras otros son sanos y curativos.”* (104) ¿Eres capaz de diferenciar entre los pensamientos sanos y los dañinos mientras estás haciendo algo?
- *“Creo que debemos aprender a aceptarnos como somos. Y confiar en que con el tiempo creceremos, siguiendo las palabras del Dalai Lama. Me refiero a que debemos descubrir qué hace que perdamos los estribos y qué no. Conseguiremos controlar algunas, incluso cambiarlas, pero nunca deberíamos avergonzarnos de nosotros mismos.”* (105) ¿Crees que eres demasiado duro contigo mismo por los pensamientos que surgen? ¿Cómo crees que podrías cambiar tu reacción?
- *“El estrés y la ansiedad suelen ser producto de un exceso de ambición y de unas expectativas demasiado altas,” dijo el Dalai Lama. “Cuando no cumplimos con las expectativas que nos habíamos fijado ni satisfacemos nuestra ambición, nos sentimos frustrados.”* (118)

¿Cómo describirías demasiada ambición? ¿Crees que te presionas a ti mismo para lograr ciertas metas? ¿Crees que esa presión es útil o perjudicial? ¿Cómo?

- ¿Cuál es la diferencia entre el “estrés amenazante” y el “estrés retador”? ¿Puedes dar ejemplos de ambos? ¿Cómo los has experimentado?
- *Por lo general la frustración y la ira provienen de ser lastimado ... Además del dolor físico, también podemos experimentar dolor emocional, que es incluso más habitual. Queremos algo que no hemos conseguido, como respeto o bondad, o recibimos algo que no deseamos, como críticas y falta de respeto. Bajo la rabia, según el Dalai Lama, se esconde el miedo a no obtener aquello que necesitamos, a no ser amados o respetados, a no sentirnos incluidos.”* (128) ¿Piensas en la ira y la frustración como emociones separadas? ¿Cómo están relacionadas las dos? ¿Cómo experimentas estos estados de ánimo?

Sugerencia Diaria: *Estás hecho para la perfección, pero aún no eres perfecto. Eres una obra maestra en construcción.* (103) ¿Qué quiere decir con una “obra maestra”? ¿Qué estrategias podrías usar para acercarte a la perfección aun sabiendo que no puedes alcanzarla?

Práctica de Alegría: Frustración e Ira: Una Oración (p. 356)

PAUTAS DE DISCUSIÓN Y PREGUNTAS

SESIÓN 6: LOS OBSTÁCULOS PARA LA ALEGRÍA: TRISTEZA Y DOLOR; DESESPERACIÓN; SOLEDAD

Pre-Lectura: páginas 135-159

Preguntas de Discusión (siéntete en la libertad de abordar sólo las que inspiran a tu Círculo):

- *“El mundo se halla sumido en la confusión: guerras, hambre, terrorismo, contaminación, genocidios. Tanto dolor me parte el corazón. ¿Cómo encontrar la alegría en medio de semejantes problemas?”* (141)
¿Te resulta difícil intentar vivir con alegría en estos tiempos turbulentos? ¿Qué aconsejan los líderes espirituales? ¿Crees que tienen razón?
- ¿Nuestro mundo realmente está mejorando cuando reflexionamos sobre la historia y el progreso? ¿Crees que las personas “son buenas, fueron hechas buenas y realmente quieren ser buenas”? (147)
- *“La gente de corazón bondadoso siempre mantiene una actitud relajada. Si vives con miedo y te consideras alguien especial, automáticamente te distancias del entorno desde el punto de vista emocional. Se crea entonces una base de la que se alimentan los sentimientos de soledad y alienación. Este enfoque excesivo en uno mismo también es malo para la salud.”* (156) Además de drenar nuestra energía y enfermarnos, ¿cómo enfocarnos en nosotros mismos nos distrae de encontrar la verdadera alegría?

- ¿Ha cambiado tu opinión sobre la importancia de tener compasión por todos aquellos con los que nos encontramos?
¿Qué puertas crees que te abrirá?

Sugerencia Diaria: *La pena es un recordatorio de lo profundo que es nuestro amor.* (139) ¿Le han dado la tristeza o pérdida un nuevo sentido a tu vida? ¿Te han acercado a amigos o familiares?

Práctica de Alegría: Miedo, Ira y Tristeza: Una Meditación Analítica (p. 351)

PAUTAS DE DISCUSIÓN Y PREGUNTAS

SESIÓN 7: LOS OBSTÁCULOS PARA LA ALEGRÍA: ENVIDIA; SUFRIMIENTO Y ADVERSIDAD; ENFERMEDAD Y MIEDO A LA MUERTE; MEDITACIÓN: AHORA TE CONTARÉ UN SECRETO

Pre-Lectura: páginas 161-215

Preguntas de Discusión (siéntete en la libertad de abordar sólo las que inspiran a tu Círculo):

- *“Según los estudios sobre la felicidad, las «comparaciones ascendentes» son especialmente corrosivas para nuestro bienestar. La envidia no deja espacio a la alegría. En tibetano se dice *trakdok*, que significa literalmente «hombros pesados u oprimidos», y es verdad que la envidia nos deja una sensación de insatisfacción y de resentimiento, mezclada con culpabilidad.”* (137) ¿Cómo se siente y se ve la envidia en ti? ¿Cómo son corrosivos los celos?
- ¿Qué pasos podemos tomar para cultivar la mudita (alegría compasiva) para amigos/ familiares y también para extraños?
- *Sin significado, cuando el sufrimiento parece sin sentido, fácilmente podemos amargarnos. Pero cuando podemos encontrar una pizca de significado o redención en nuestro sufrimiento, puede ennoblecernos, como sucedió con Nelson Mandela.* (180) ¿Cómo hace crecer nuestros músculos espirituales el sufrimiento? Desde el sufrimiento más profundo enraizado en la lucha política o la violencia hasta

nuestras incomodidades más simples, ¿qué importantes lecciones crees que nos puede enseñar el sufrimiento?

- ¿Has visto a alguien sin miedo y con plena aceptación frente a la muerte? ¿Cómo fue ser testigo de eso?

Sugerencia Diaria: *La verdadera medida del desarrollo espiritual es cómo uno se enfrenta a la mortalidad propia. La mejor manera es cuando uno es capaz de acercarse a la muerte con alegría; la mejor manera siguiente es sin miedo; la tercera mejor manera es al menos no tener cosas de que arrepentirse.* (193)
¿Piensas en tu propia mortalidad? ¿Cómo podemos llegar a cada uno de los tres niveles descritos anteriormente? ¿Crees que tienes la capacidad de llegar a estas etapas? Si no, ¿qué te frena?

Práctica de Alegría: Envidia: Una Práctica Mudita (p. 359)

PAUTAS DE DISCUSIÓN Y PREGUNTAS

SESIÓN 8: LOS OCHO PILARES DE LA ALEGRÍA: PERSPECTIVA Y HUMILDAD

Pre-Lectura: páginas 219-240

Preguntas de Discusión (siéntete en la libertad de abordar sólo las que inspiran a tu Círculo):

- ¿Cómo podría tomar una “perspectiva de la visión de Dios” (226) permitirte el espacio mental para lidiar con situaciones frustrantes?
- *“Cuando somos humildes, podemos reírnos de nosotros mismos. Fue sorprendente escuchar a Desmond Tutu y al Dalai Lama describir la importancia del sentido del humor y sobre todo de la habilidad de reírnos de nuestras propias debilidades, tan fundamental para cultivar la alegría.” (240) ¿Crees que la humildad es efectiva cuando te encuentras con obstáculos? ¿Cómo?*
- ¿Cómo la humildad y la perspectiva fortalecen nuestra “resiliencia al estrés” y nos mantienen sanos?

Sugerencia Diaria: *“Para cada acontecimiento de la vida,” afirmó el Dalai Lama, “existen muchas perspectivas diferentes. Cuando consideras el mismo evento desde un punto de vista más amplio, se reduce la sensación de preocupación y ansiedad, y disfrutas de una mayor alegría.” (221) ¿Cuándo has mirado un evento de la vida (mayor o menor) con este tipo de perspectiva amplia? ¿“Reformularlo de una manera más positiva” (228) te llevó a entenderlo de otra manera?*

Práctica de Alegría: Perspectiva: Una Práctica de Auto Distanciamiento (p. 366)

PAUTAS DE DISCUSIÓN Y PREGUNTAS

SESIÓN 9: LOS OCHO PILARES DE LA ALEGRÍA: HUMOR Y ACEPTACIÓN

Pre-Lectura: páginas 241-256

Preguntas de Discusión (siéntete en la libertad de abordar sólo las que inspiran a tu Círculo):

- *“Ríete de ti mismo y no seas tan pretencioso y serio. Si comienzas a buscar el humor en el día a día, lo encontrarás. Dejarás de preguntarte, “¿por qué yo?,” y comenzarás a darte cuenta de que la vida es algo que nos sucede a todos.”* (249)
¿Es un don tener sentido del humor?
¿Por qué?
- ¿Cómo has visto el humor influir favorablemente el resultado de una situación problemática?
- *La aceptación, hay que señalarlo, es lo contrario a la resignación y la derrota.* (251)
¿Tenías estos términos en tu mente como equivalentes? ¿Qué define cada uno de ellos para ti?
- ¿Por qué la aceptación es un “Pilar de la Alegría”? ¿Por qué crees que un concepto aparentemente tan simple tiene tanta influencia?

Sugerencia Diaria: *La aceptación—tanto si creemos en Dios como si no—nos permite alcanzar la plenitud de la alegría. Nos permite comprometernos con la vida en sus propios términos, en vez de lamentarnos por el hecho de que no es como nosotros quisiéramos que fuese.* (253) ¿Te resulta fácil practicar la aceptación? ¿Para ciertas cosas y no para otras?

Práctica de Alegría: Reírnos de Nosotros Mismos para Desarrollar el Humor (p. 369)

PAUTAS DE DISCUSIÓN Y PREGUNTAS

SESIÓN 10: LOS OCHO PILARES DE LA ALEGRÍA: PERDÓN Y AGRADECIMIENTO

Pre-Lectura: páginas 257-278

Preguntas de Discusión (siéntete en la libertad de abordar sólo las que inspiran a tu Círculo):

- *“Perdonar,” siguió diciendo el Dalai Lama, “no significa olvidar. No hay que olvidar lo negativo. Dado que existe la posibilidad de cosechar odio, no debemos ser arrastrados en esa dirección. De ahí que elijamos el perdón.”* (261-262) ¿Te sorprendió esta explicación del perdón? ¿Es contraria a como pensaste en el perdón en el pasado, o como lo practicas hoy?
- ¿Tienes dificultad con perdonar? ¿Cómo?
- Estás de acuerdo con que *“el poder del perdón está [en] no olvidar la humanidad de la persona, a la vez que respondemos a la maldad con claridad y firmeza.”* (262) ¿Qué hace que ese elemento sea tan crítico para el proceso?
- *El agradecimiento es el reconocimiento de todo lo que nos sustenta en la red de la vida y de todo aquello que ha hecho posible que disfrutemos de la existencia en el momento presente.* (270) ¿Has podido reconocer momentos de esta naturaleza en el pasado? ¿Cómo se sienten? ¿Cuándo han sido más fáciles de acceder?

- ¿Cómo practicas la gratitud actualmente? ¿Por quién o qué estás agradecido en este momento?
- ¿Para qué puede ser un antídoto la gratitud?

Sugerencia Diaria: *La no permanencia, nos recuerda el Dalai Lama, es la naturaleza de la vida. La gratitud nos ayuda a catalogar, celebrar y regocijarnos en cada día y cada momento antes de que se desvanezcan deslizándose a través del reloj de arena de la experiencia.”* (278) ¿Estás más agradecido por las nuevas experiencias después de leer este libro? ¿Crees que apreciarás más las cosas que amas? ¿Estás más agradecido incluso por tu sufrimiento?

Práctica de Alegría: El Cuádruple Camino del Perdón (p. 372)

PAUTAS DE DISCUSIÓN Y PREGUNTAS

SESIÓN 11: LOS OCHO PILARES DE LA ALEGRÍA: COMPASIÓN Y GENEROSIDAD

Pre-Lectura: páginas 279-307

Preguntas de Discusión (siéntete en la libertad de abordar sólo las que inspiran a tu Círculo):

- *“Es probable que se requieran muchos años de vida monástica para igualar el crecimiento espiritual que provoca una noche en vela con un niño enfermo.”* (280-281) Si eres padre o cuidador, ¿te parece verdadera esta idea? ¿De qué maneras? Si no eres un padre/cuidador, ¿has tenido una experiencia similar con una persona o animal que amas mucho? ¿Cómo fue?
- ¿Cómo inspira, prueba y aumenta nuestra compasión la experiencia de cuidar niños?
- ¿Puede la compasión ser contagiosa? ¿De qué maneras?
- *La cultura moderna hace difícil que tengamos compasión por nosotros mismos. Pasamos gran parte de nuestras vidas escalando una pirámide de logros, en la que se nos evalúa y juzga constantemente, para a menudo descubrir que no damos la talla.* (289) ¿Cómo se manifiesta nuestra falta de compasión por nosotros mismos?
- ¿Cuáles pueden ser los beneficios de adoptar una relación más sana con nuestras necesidades físicas y emocionales? ¿Para nosotros mismos y para la sociedad?
- *La generosidad es tan importante en todas las religiones del mundo porque sin duda expresa un aspecto fundamental de nuestra interdependencia y nuestra necesidad mutua. La generosidad es tan importante para nuestra supervivencia que los centros de recompensa de nuestro cerebro se iluminan con mucha fuerza cuando damos e incluso un poco más cuando recibimos.* (294) ¿Qué se siente al ser generoso? ¿Alguna vez te has detenido a examinar las sensaciones físicas de ser generoso?
- ¿Crees que es cierto que “es mejor dar que recibir”?
- *Comienza donde estás y date cuenta de que no estás destinado a resolver solo todos estos grandes problemas. Haz lo que puedas.* (305) ¿Te resulta útil este consejo cuando te sientes abrumado por el sufrimiento y las necesidades del mundo?

Continúa en la siguiente página



PAUTAS DE DISCUSIÓN Y PREGUNTAS

SESIÓN 11: LOS OCHO PILARES DE LA ALEGRÍA: COMPASIÓN Y GENEROSIDAD

Pre-Lectura: páginas 279-307

Preguntas de Discusión continuación

(siéntete en la libertad de abordar sólo las que inspiran a tu Círculo):

- *Brinda tu amor al mundo, tu servicio, tu curación, pero también ofrécele tu alegría.* (305) ¿Te sorprendió esta enseñanza de que la expresión de nuestra alegría personal puede ser transformadora?
- ¿Por qué crees que somos escépticos de que las acciones de una persona no son suficientes para hacer la diferencia? ¿Cómo pueden serlo?
- ¿Qué estás haciendo para cuidar de ti mismo? ¿Qué estás haciendo para cuidar de otros?

Sugerencia Diaria: *El mundo moderno recela de la compasión porque hemos aceptado que la naturaleza es «cruel y despiadada» y que básicamente competimos contra todos y contra todo. No obstante, la ciencia de la evolución ha llegado a ver la cooperación y las emociones de empatía, compasión y generosidad, como una cuestión fundamental para la supervivencia de nuestra especie.* (286) ¿Te resulta difícil en tu vida diaria actuar con compasión con los que conoces? ¿Es más difícil en diferentes áreas: trabajo, hogar, comunidad? ¿Por qué crees que es así?

Práctica de Alegría: Prácticas de Generosidad (p. 380)



PAUTAS DE DISCUSIÓN Y PREGUNTAS

SESIÓN 12: MEDITACIÓN, CELEBRACIÓN Y DESPEDIDA

Pre-Lectura: páginas 309-341

Preguntas de Discusión (siéntete en la libertad de abordar sólo las que inspiran a tu Círculo):

- ¿Te conmovieron las historias y los antecedentes de los niños tibetanos? ¿Te imaginas las dificultades y el sufrimiento que los acompañó cuando dejaron sus familias y buscaron refugio en la escuela?
- Después de leer este libro, ¿ha cambiado tu concepto de la alegría y cómo?
- ¿Cuál de los Ocho Pilares es una de tus fortalezas? ¿Cuál te gustaría mejorar y qué vas a hacer para lograrlo?
- ¿Qué nuevos hábitos has aprendido durante esta experiencia que quieres empezar a practicar?
- ¿Tienes nuevas respuestas a la pregunta de cómo puedes compartir tus dones y tu alegría para apoyar a nuestra comunidad?

Sugerencia Diaria: *Los dos líderes nos han dicho a lo largo de la semana que no hay alegría sin tristeza, que de hecho es el dolor, el sufrimiento, lo que nos permite experimentar y apreciar la alegría. En este sentido, cuanto más nos volquemos hacia el sufrimiento, el nuestro y el de los demás, más podremos adentrarnos en la alegría. (339)* Después de leer este libro, ¿qué prácticas te emociona más integrar en tu vida? ¿Qué herramientas tienes en tu poder? ¿Qué circunstancias crees que te pondrán más a prueba?

Práctica de Alegría: Meditación de Alegría: Los Ocho Pilares (p. 381)



APÉNDICE: LECTURAS ADICIONALES SOBRE LA ALEGRÍA

(todos los títulos están disponibles en el catálogo de la Biblioteca Pública de Boulder)

En Inglés:

Blackall, Sophie. *Things to Look Forward To: 52 Large and Small Joys for Today and Every Day.*

Chopra, Deepak. *Why is God Laughing? The Path to Joy and Spiritual Optimism.*

Dalai Lama. *The Library of Wisdom and Compassion* (7-volume series).

Doughty, Todd. *Little Pieces of Hope: Happy-Making Things in a Difficult World.*

Gay, Ross. *The Book of Delights: Essays.*

Gay, Ross. *Inciting Joy: Essays.*

Gilbert, Jack. *Collected Poems.*

Lamott, Anne. *Small Victories: Spotting Improbable Moments of Grace.*

Ngomane, Mungi. *Everyday Ubuntu: Living Better Together, The African Way.*

Oliver, Mary. *Felicity: Poems.*

Oliver, Mary. *Devotions: The Selected Poems of Mary Oliver.*

Parkinson, Hannah Jane. *The Joy of Small Things.*

Tutu, Desmond. *Made for Goodness: And Why This Makes All the Difference.*

En Español:

Chopra, Deepak. *¿De qué se ríe Dios?: El Sendero hacia el Gozo y el Optimismo Espiritual.*

O'Leary, John. *Vivir en el Asombro: Vuelve a Descubrir la Capacidad de Asombrarte que Tenías de Niño, libera toda tu alegría e inspiración y reconecta con el sentido de la vida.*





FUENTES:

Dalai Lama [Tenzin Gyatso] y Desmond Tutu. 2016. *“El Libro de la Alegría: Alcanza la Felicidad Duradera en un Mundo en Cambio Constante.”* Con Douglas Abrams. New York: Avery.

www.penguinrandomhouse.com/books/533718/the-book-of-joy-by-his-holiness-the-dalai-lama-and-archbishop-desmond-tutu-with-douglas-abrams/

www.nytimes.com/1986/09/05/world/tutu-s-title-is-now-archbishop.html

www.episcopalnewsservice.org/2021/12/26/anglican-archbishop-desmond-tutu-activist-and-apartheid-foe-is-dead-at-90/

