



Presentación del método de té “Tres Infusiones y Siete Formas” – Mindful Peace

El método de té **Tres Infusiones y Siete Formas** es un sistema desarrollado por **Mindful Peace International** a partir del estudio profundo del arte del *diancha* (té batido) de la dinastía Song(**tiene más de 1000 años de historia**). Conserva la esencia

del antiguo método de las siete infusiones, pero lo simplifica y adapta al ritmo de la

vida contemporánea, permitiendo que cualquier persona pueda aprenderlo con facilidad y elegancia.

El “tres infusiones” se refiere a la técnica de añadir agua en tres tiempos para aumentar la estabilidad y el éxito del batido. Las “siete formas” describen una secuencia completa y armoniosa del ritual: entrar y saludar, calentar los utensilios,

añadir el té y formar la pasta, batir gradualmente, circular y profundizar el movimiento, estabilizar la espuma y finalmente ofrecer la taza. Cada paso integra técnica y actitud interior, guiando al practicante a permanecer plenamente

consciente en el momento presente.

Más que una técnica, es una práctica de atención plena. En cada vertido y en cada movimiento del batidor se cultivan la concentración, la serenidad y la gratitud. El objetivo no es solo lograr una espuma blanca, densa y delicada, sino también entrenar la mente en el respeto, la calma y el servicio desinteresado.

En una sociedad acelerada y fragmentada, el método Tres Infusiones y Siete Formas

transforma el antiguo arte del té en una vía moderna de meditación en acción. A través de una taza de té, conecta pasado y presente, tradición y futuro, ofreciendo una experiencia estética, cultural y espiritual que invita a vivir con mayor equilibrio y conciencia.