



I. Meditando en conciencia abierta y con la respiración

En esta serie, exploraremos la práctica para descansar en conciencia abierta y a meditar con la respiración. Dos meditaciones simples que nos permiten experimentar una profunda sensación de bienestar que no se encuentra atada a las condiciones siempre cambiantes de nuestras vidas. A continuación encontrarás más información sobre estos tópicos, así como lecturas sugeridas de los libros de Mingyur Rinpoche, instrucciones simples para la práctica diaria de meditación, y enlaces relacionados con las enseñanzas y meditaciones guiadas que puedes descargar.

Meditando en conciencia abierta y con la respiración

Cuando descansamos en conciencia abierta, nos familiarizamos con la conciencia en sí misma. Con el tiempo llegaremos a ver que todos los pensamientos, sentimientos y experiencias sensoriales pasajeras con las que nos encontramos, no son quien realmente somos. Este *insight* liberador nos ayuda a ver que no necesitamos buscar afuera del momento presente para encontrar paz interior y alegría.

Lectura: *La alegría de vivir*: pp. 135-140 y 193-199.

Meditando en conciencia abierta en la vida diaria

La vida diaria nos aporta incontables oportunidades para «despertar». Incluso actividades que normalmente asociamos con la distracción o el escapismo – como ver televisión –, pueden transformarse en actividades profundamente significativas al utilizarlas como puertas para la conciencia. Con el tiempo, aprenderemos a descansar en conciencia meditativa a lo largo del día, sin importar dónde estemos, o lo que hagamos. Empezamos este proceso de despertar simplemente descansando la mente en conciencia abierta, o llevando la conciencia a la respiración, por intervalos cortos, mientras nos movemos a lo largo del día.

Lectura: *La alegría de vivir*: pp. 277-280 (aplica esta sección específicamente en el descansar en conciencia abierta y en meditar con la respiración).

Meditando en conciencia abierta en situaciones difíciles

Las situaciones desafiantes, como una enfermedad, la pérdida de trabajo o de un ser querido y otros problemas en la casa o en el trabajo son, con frecuencia, momentos en los que nuestras emociones se apoderan de nosotros y nos sentimos impotentes para manejar nuestra vida interior. Una forma en que podemos aprender a mantenernos centrados en medio de la agitación emocional es descansar en conciencia abierta. En vez de escapar de las situaciones difíciles o exteriorizarlas, simplemente relaja tu mente y acepta la situación con un gentil toque de conciencia.

Lectura: *La alegría de vivir*: pp. 157-177.

Práctica diaria de meditación

Meditación en el cojín¹

- ✦ Comienza descansando en conciencia abierta:
 - Relaja tu mente y mantente presente.
 - No trates de controlar tu mente o de enfocarte en algo en particular, pero tampoco te pierdas en los pensamientos.
 - Deja todas las puertas de los sentidos abiertas, sin tratar de bloquear ningún aspecto de la experiencia.
- ✦ Si es difícil permanecer presente, trae tu conciencia a la respiración:
 - Simplemente constata el hecho de que estás respirando.
 - Si notas algún aspecto de la respiración, tal como que el estómago suba y baje, o la sensación del aire entrando a través de las fosas nasales, permítelo; pero que tu mente no se fije, o agarre, a ninguna de estas sensaciones o sentimientos.
 - De vez en cuando, descansa tu mente en un estado de presencia alerta, y si descubres que te distraes, regresa a la respiración.
- ✦ Termina tu sesión soltando todo esto y descansa nuevamente en conciencia abierta.

¹ Si eres nuevo en la meditación, te recomendamos que comiences meditando 20 minutos cada día, ya sea en una sesión o en dos sesiones de 10 minutos.

Meditación fuera del cojín

- Al despertarte, genera la intención de estar presente a lo largo del día.
- Trata de recordar esta intención tan frecuentemente como puedas:
 - Elige momentos para recordarlo durante el día, como en tus descansos, entre comidas o cuando te levantas para hacer algo.
 - Coloca recordatorios, tales como notas o etiquetas por tu casa y oficina en lugares donde las veas con frecuencia.
- Cuando recuerdes dicha intención, descansa tu mente en un estado de presencia alerta, o trae tu conciencia a la respiración.
- Evita tratar de controlar tu mente, o intentar bloquear las experiencias que ocurran.
- Abraza cualquier cosa que se manifieste, incluso los pensamientos difíciles, las sensaciones de dolor y situaciones que normalmente tratarías de evitar.

Enseñanzas, meditaciones guiadas y otros recursos en línea²

Lectura

- [Meditation and No-meditation](#) por Mingyur Rinpoche.
- [Beyond Meditation](#) por Mingyur Rinpoche.

Audio

- [Resting the Mind As It Is](#) por Edwin Kelley.
- [Guided Meditation on Open Sapace and Awareness](#) por Mingyur Rinpoche.
- **Meditación guiada:** [Descansando en conciencia abierta](#).

Videos

- [Una introducción a la meditación, parte 4](#) por Mingyur Rinpoche.
- [Meditación guiada cuerpo, espacio, conciencia](#) por Mingyur Rinpoche.
- [La mente es como el espacio](#) por Mingyur Rinpoche.

2 El que los nombres se dejen en inglés se debe a que aún no contamos con su traducción. Dejarlos con el nombre original obedece a la intención de facilitar la localización y consulta dentro del curso mencionado.