



II. Meditando en la bondad básica

En esta serie, exploraremos el principio de la bondad básica, la idea de que toda la paz, la confianza y otras cualidades positivas que buscamos se hallan en la conciencia misma. 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.

Cultivando la chispa de la conciencia

La meditación es un camino de descubrimiento. Al darnos el espacio para explorar nuestros corazones y mentes, gradualmente reconoceremos que la conciencia en sí misma está colmada con todas las cualidades que a menudo sentimos que nos faltan en nuestras vidas. El reconocer, en cada momento, la presencia de la compasión, la paz interior, la sabiduría y otras cualidades positivas, permite la expresión total de nuestra bondad básica y sus manifestaciones espontáneas de compasión y sabiduría.

Lectura: *La alegría de vivir*, pp. 75-84.

Cultivando la chispa del amor bondadoso y la compasión

El amor y la compasión son los deseos básicos de ser felices y estar libres del sufrimiento. A pesar de que a menudo pensamos que estas cualidades están fuera del rango de nuestra experiencia ordinaria, en realidad se están manifestando todo el tiempo. Incluso experiencias simples como mover el cuerpo para tener una postura más cómoda, son manifestaciones del amor bondadoso y la compasión. Aunque a veces no se expresan hábilmente, dichas cualidades están presentes en todo momento. Una vez que podemos reconocerlas en nuestra experiencia, las podremos cultivar en nosotros mismos. Con el tiempo, podremos extender este impulso de ser felices y estar libres del sufrimiento hacia todos los seres, con quienes compartimos estos mismos deseos.

Lectura: *La alegría de vivir*, pp. 149-156.

Cultivando la chispa de la sabiduría

Como una madre pájaro que está lejos de su nido, cuando no reconocemos nuestra bondad básica experimentamos un sentido de continua nostalgia, un sentimiento sutil de que hay una fuente de alegría verdadera y duradera que está fuera de nuestro alcance. Aunque no siempre buscamos la felicidad en los lugares adecuados, una brújula interna nos permite saber cuándo estamos fuera de rumbo. Esta es la voz de la sabiduría. Como está dentro de nosotros todo el tiempo, cada momento que pasa nos ofrece una nueva oportunidad para reconocer y cultivar nuestra sabiduría innata. Una vez que la notamos en nuestra propia experiencia, podemos permitir que esta visión profunda nos guíe de regreso a nuestra verdadera naturaleza, en la que descubriremos una paz interior que no depende de las circunstancias externas de nuestras vidas. Esta visión profunda nos ayuda a responder con sabiduría y compasión en las situaciones difíciles a las que frecuentemente nos enfrentamos.

Lectura: *La alegría de vivir*, pp. 84-90.

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.
- ♦ Después de unos minutos, trae tu conciencia a los impulsos que surgen en tu cuerpo y mente:
 - Cuando sientas el deseo de moverte o de reaccionar a un pensamiento o sentimiento, nota que cada impulso es una expresión de tu bondad básica, de tu deseo encontrar la felicidad verdadera y duradera.
 - No necesitas cambiar o alterar tu experiencia de modo alguno. Simplemente acepta cada momento con una conciencia espaciosa.

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.

- Termina tu sesión soltando todo esto y descansa nuevamente en conciencia abierta.

Meditación fuera del cojín

- Al despertarte, genera la intención de reconocer tu bondad básica 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, nota el deseo de ser feliz y estar libre del sufrimiento en lo que sea que estés haciendo, y reconoce que ese deseo es la manifestación de tu bondad básica.
- Una vez que hayas reconocido tu bondad básica, suelta esto y descansa tu mente en conciencia abierta mientras continúas con tu actividad.

Enseñanzas, meditaciones guiadas y otros recursos en línea²

Lectura

- [We Always Have Joy](#) por Mingyur Rinpoche.

Audio

- [Finding Inspiration for Practice](#) por Myoshin Kelley.

Videos

- [¿Qué es realmente la meditación?](#) por Mingyur Rinpoche.
- [Siempre estamos buscando la felicidad](#) 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.