



III. Meditando con los sentidos

En esta serie, exploraremos la relación entre la conciencia y las sensaciones. Al utilizar las sensaciones, la vista y los sonidos como soporte para la conciencia meditativa, aprendemos que nuestro día a día nos proporciona oportunidades infinitas para descubrir un sentido de paz interior y de satisfacción que no están sujetos a las circunstancias fluctuantes que nos rodean. 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 con las sensaciones físicas

En gran medida, nuestro sentido de identidad está íntimamente conectado con el cuerpo físico. En la meditación, aprendemos a utilizar la gran variedad de sensaciones agradables, desagradables o neutras en nuestro cuerpo como soporte para la conciencia. No tratamos de cambiar lo que sentimos, sino observar cómo interactúan la mente y el cuerpo. Con el tiempo, vemos que nuestro estado mental no tiene que depender de nuestra condición física.

Lectura: *La alegría de vivir*, pp. 201-207.

Meditando con el dolor

Tanto en la práctica de meditación como en la vida diaria, el dolor físico puede ser una de las experiencias más desafiantes de tratar. Cuando estamos sintiendo dolor, es difícil enfocarse en otra cosa. Debido a que el dolor captura nuestra atención de una manera muy poderosa, puede ser una forma extremadamente efectiva para traer la mente al momento presente. Utilizar el dolor como soporte para la conciencia meditativa, no sólo puede resultar útil para cultivar la atención plena, también nos ayuda a ver que al cambiar nuestra perspectiva, podemos alterar radicalmente la manera en la que percibimos las experiencias indeseables, como el dolor físico.

Lectura: *La alegría de vivir*, pp. 207-210.

Meditando con el movimiento

Aunque una gran parte de nuestra vida diaria la pasamos moviéndonos, rara vez ponemos atención a nuestros cuerpos mientras nos involucramos en las actividades cotidianas. Traer nuestra conciencia a las sensaciones físicas mientras caminamos, hablamos, hacemos ejercicio y realizamos otras actividades, puede ser un área muy provechosa para explorarse con la meditación. No sólo el prestar atención al cuerpo tiene un efecto que asienta la mente, también nos permite ver la relación sutil que existe entre las sensaciones corporales y el flujo cambiante de los impulsos que se mueven a través de la conciencia.

Lectura: *La alegría de vivir*, pp. 204-207.

Meditando con objetos visuales

El sentido de la vista es, generalmente, el aspecto de nuestra experiencia más dominante. Aunque no siempre somos conscientes de nuestros pensamientos y emociones, ni de sonidos ni olores, raramente nos desconectamos completamente de las cosas que vemos. En la meditación, todos los objetos que se encuentran en nuestro campo visual pueden ser utilizados como soportes para la conciencia. Dondequiera que estemos y durante cualquier cosa que hagamos, podemos llevar nuestra conciencia a lo que esté frente a nosotros, en cualquier momento. Al hacer esto, la situación más mundana puede volverse una experiencia significativa e interesante.

Lectura: *La alegría de vivir*, pp. 210-212.

Meditando con sonidos

Los sonidos tienen una cualidad naturalmente relajante sobre la mente. Cuando los experimentamos con conciencia meditativa, aún los sonidos que consideramos desagradables pueden provocar una sensación de estabilidad y satisfacción profundas. Para utilizar los sonidos como soporte de meditación, lo único que tenemos que hacer es notar el sonido. En otras palabras, al escuchar, saber que estás escuchando. No es nada más que eso.

Lectura: *La alegría de vivir*, pp. 212-216.

Meditando con sabores y olores

Los olores y sabores a menudo son imperceptibles en la vida diaria. Al llevar nuestra conciencia a ellos, puedes transformar actividades rutinarias aburridas (como cocinar, comer, o simplemente caminar en la calle o a través del edificio de tu oficina) en prácticas que calman y fortalecen tu mente.

Lectura: *La alegría de vivir*, pp. 216-217.

Práctica diaria de meditación

Meditación en el cojín¹

Antes de comenzar, escoge un área en particular que contenga la experiencia sensorial que elijas como soporte para tu meditación durante la sesión.

- 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 pocos minutos, trae tu conciencia a las sensaciones físicas de tu cuerpo:
 - Descansa tu atención en un objeto de tu campo visual, o en cualquier sensación que hayas elegido usar como soporte para tu meditación.
 - No necesitas cambiar o alterar tu experiencia de modo alguno. Tampoco necesitas enfocarte o concentrarte intensamente.
 - Sólo date cuenta que estás: sintiendo / viendo / escuchando.
- 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 plenamente atento a tu cuerpo, a los sonidos, o a cualquier sensación que hayas elegido como soporte para la conciencia meditativa 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.
 - De vez en cuando durante el día, haz una pausa y descansa tu conciencia en los objetos visuales, sonidos y sensaciones que se muevan a través de tu conciencia.

Enseñanzas, meditaciones guiadas y otros recursos en línea²

Lectura

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

Audio

- [Working with Resistance](#) por Tim Olmsted.
- [Meditación guiada cuerpo, espacio y conciencia](#) por Mingyur Rinpoche.
- **Meditación guiada:** [El cuerpo y las sensaciones](#).
- [Guided Meditation: Pain](#) por Mingyur Rinpoche.
- **Meditación guiada:** [Objetos visuales](#).
- **Meditación guiada:** [Sonido](#).

Video

- [Todo se convierte en tu amigo](#) por Mingyur Rinpoche.
- [Una introducción a la meditación, 1 y 2](#) por Mingyur Rinpoche.
- [Meditación guiada cuerpo, espacio, conciencia](#) 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.