



IV. Elementos esenciales de la práctica de meditación

En esta serie, exploraremos los tres elementos esenciales de la práctica de meditación: cultivar una motivación compasiva, soltar expectativas y compartir los resultados positivos de nuestra práctica con los demás. Estas cualidades ayudan a asegurarnos que nuestra práctica de meditación tendrá el mayor impacto posible en nuestras vidas y en nuestra habilidad para ayudar a los demás. 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.

Conformando una motivación compasiva

Aunque tendemos a enfocarnos en las cosas que decimos y hacemos, nuestra motivación subyacente frecuentemente dicta si nuestras acciones traen resultados positivos o negativos. Si nos tomamos el tiempo para cultivar el deseo para que todos los seres encuentren felicidad verdadera y permitimos que esta intención guíe nuestras acciones, incluso esfuerzos que parecen insignificantes pueden tener efectos poderosos. Esto es especialmente cierto en la práctica de la meditación. Cuando está imbuida de una motivación compasiva, algo tan simple como prestar atención a la respiración puede convertirse en algo profundamente transformador.

Lectura: *La alegría de vivir*, pp. 260-264.

Soltar expectativas

Una vez que hemos generado la intención de ayudar a los demás a encontrar la felicidad duradera y verdadera, estamos listos para empezar la parte principal de nuestra sesión de meditación. Uno de los puntos claves en la meditación es soltar cualquier expectativa acerca de lo que debería, o no, suceder mientras meditamos. La experiencia es por naturaleza cambiante, así que no es necesario fijar nuestras expectativas en una experiencia en particular. La intención de estar consciente y presente es lo más importante. Más allá de esto, sólo hacemos lo mejor que podamos sin estar demasiado preocupados de lo que sucederá durante nuestra sesión de meditación.

Lectura: *La alegría de vivir*, pp. 181-185 y 190-191.

Compartir los resultados de la práctica con todos los seres

Al final de cualquier práctica espiritual, podemos expandir sus beneficios al dedicar los resultados positivos para la felicidad de todos los seres. Esto fortalece nuestra conexión con los demás, recordándonos que ellos comparten nuestros anhelos y expectativas básicas. Esto también nutre el impulso de compartir nuestra buena fortuna en vez de conservarla sólo para nosotros mismos.

Lectura: *La alegría de vivir*, pp. 272-273.

Práctica diaria de meditación

Meditación en el cojín¹

- Al comenzar tu sesión de meditación, reflexiona en tu motivación:
 - Reconoce que todos los seres quieren ser felices y estar libres del sufrimiento, al igual que tú.
 - Piensa dentro de ti, «ahora voy a meditar para descubrir mi verdadera naturaleza y voy a ayudar a todos los demás seres a hacer lo mismo. Que todos nosotros experimentemos paz duradera y felicidad».
- Con esta motivación, suelta y descansa en conciencia abierta por un minuto o dos:
- Relaja tu mente y permanece presente, no intentes enfocarte en nada en particular o controlar tu mente, pero tampoco te pierdas en los pensamientos.
- Mientras descansas en el darte cuenta, trae tu atención a las sensaciones de tu cuerpo:
 - $\frac{3}{4}$ No necesitas concentrarte o enfocarte intensamente, simplemente sé consciente de las sensaciones que vienen y van.
 - $\frac{3}{4}$ Cuando te des cuenta que tienes una expectativa de que deberías estar experimentando algo distinto en lugar de lo que está pasando en el momento presente, simplemente nota esta actitud y reconoce que esta reacción sólo es una experiencia pasajera.

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.

- ✦ En los últimos minutos, suelta y descansa otra vez en conciencia abierta.
- ✦ Para concluir, reconéctate con la motivación de un corazón abierto, pensando para ti: «Cualquier beneficio que venga de esta práctica, lo comparto libremente con todos los seres. Que pueda esto traerles una gran paz, felicidad y se liberen del sufrimiento».

Meditación fuera del cojín

- ✦ Al despertarte, genera la intención de traer paz y felicidad al mundo.
- ✦ 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, piensa: «Que lo que estoy a punto de hacer traiga paz y felicidad en el mundo. Que esto pueda ayudar a todos los seres a descubrir su verdadera naturaleza y estar libres del sufrimiento».
- Reafirma esta intención durante todo tu día.

Enseñanzas, meditaciones guiadas y otros recursos en línea²

Lectura

- ✦ [Loving-kindness and Compassion](#) por Mingyur Rinpoche.

Audios

- ✦ [Expectations and Reality](#) por Cortland Dahl.
- ✦ [Bodhicitta: The Vastness Of The Heart](#) por Myoshin Kelley.

Videos

- ✦ [Transformando la ira en amor bondadoso](#) por Mingyur Rinpoche.
- ✦ [¿Cómo meditar? \(1 y 2\)](#) 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.