



## V. Meditando con los pensamientos

En esta serie, exploraremos la práctica de usar los pensamientos como soporte para la conciencia plena. Debido a que muchos de nuestros patrones inconscientes y hábitos profundamente arraigados están enraizados en el flujo cambiante de los pensamientos y recuerdos que ocupan nuestras mentes, aprender a darnos cuenta de nuestros pensamientos en cuanto surgen y se disuelven puede cambiar la manera en la que nos experimentamos a nosotros mismos y al mundo que nos rodea. 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.

### La práctica de la meditación con los pensamientos

Pensar es la actividad natural de la mente. La meta de la meditación no es controlar los pensamientos y las emociones, sino ser consciente de la profundidad y la variedad de la experiencia que se despliega en el momento presente. Llevar la conciencia al flujo de imágenes y palabras que se mueven a través de la mente nos permite utilizar nuestros pensamientos, en vez de que ellos nos utilicen.

**Lectura:** *La alegría de vivir*, pp. 225-232.

### Trabajando con los pensamientos en la vida viaria

En la vida diaria, raramente nos detenemos a observar todos los pensamientos que ocupan nuestra mente, aunque moldean la forma en que experimentamos el mundo. Traer la conciencia a los pensamientos en medio de la vida diaria puede ser profundamente transformador. En vez de estar controlados por las reacciones habituales y los patrones de pensamiento, podemos estar día a día con un sentido de confianza y curiosidad al explorar las elaboraciones mentales.

**Lectura:** *La alegría de vivir*, pp. 274-279.

## Trabajando con los pensamientos en situaciones difíciles

Frecuentemente, pensamientos habituales dominan nuestra experiencia cuando nos vemos confrontados por situaciones desafiantes. Como resultado, nuestra habilidad para manejar esas situaciones con sabiduría y compasión está disminuida y perdemos el contacto con la bondad básica de la conciencia. La meditación nos permite ver los pensamientos y reacciones habituales en cuanto surgen. Al aprender a estar con nuestros pensamientos, en vez de ser controlados por ellos, podremos experimentar la espaciosidad de la conciencia incluso en medio de circunstancias difíciles.

**Lectura:** *La alegría de vivir*, páginas 232-233.

## Práctica diaria de meditación

### Meditación en el cojín<sup>1</sup>

- ✦ 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.
- ✦ Cuando tu mente se vuelva activa, descansa tu conciencia en los pensamientos:
  - Trae tu atención a las palabras e imágenes que se mueven a través de tu conciencia.
  - No te aferres a algún pensamiento en particular, ni trates de bloquearlos o analizarlos.
  - Permite que los pensamientos vengan y vayan libremente, observando el flujo natural de la actividad mental.
- ✦ Termina tu sesión soltando todo esto y descansa nuevamente en conciencia abierta.

---

<sup>1</sup> 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 consciente de tus pensamientos 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, observa cómo tus pensamientos surgen en respuesta a lo que experimentas. No controles tus pensamientos, simplemente permanece con ellos mientras vienen y van.
- Regresa a esta práctica tan frecuentemente como puedas durante el día.

## Enseñanzas, meditaciones guiadas y otros recursos en línea<sup>2</sup>

### Lectura

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

### Audios

- [Awareness in Everyday Life](#) por Tim Olmsted.
- Meditación guiada: [Pensamientos](#).

### Videos

- [Mi historia 1](#) por Mingyur Rinpoche.
- [Mi historia 2](#) por Mingyur Rinpoche.

---

<sup>2</sup> 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.