



VI. Meditando con las emociones

En esta serie, exploraremos la práctica de usar las emociones como soporte para la conciencia plena. 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 las emociones

Bajo circunstancias normales, cuando experimentamos una reacción emocional, nos identificamos con esa emoción. Cuando nos sentimos enojados, por ejemplo, nos convertimos en la ira. Meditando, aprendemos a estar con las emociones en vez de convertirnos en ellas. Podemos apreciar nuestras emociones como parte de nuestro paisaje interno, sin perder de vista la pureza y bondad de nuestra conciencia en sí misma.

Lectura: *La alegría de vivir*, pp. 234-238.

Trabajando con las emociones en la vida diaria

Mientras nos movemos en nuestras vidas diarias, las reacciones emocionales continuamente se desplazan en la conciencia, conformando la manera en que experimentamos al mundo y reforzando nuestro sentido del «yo». Esta corriente de emociones es tan penetrante que muchas veces olvidamos que está ahí. Tomamos nuestras reacciones como realidades objetivas más que como interpretaciones subjetivas, aunque pueden conducir a la ansiedad e insatisfacción crónica cuando les permitimos gobernar nuestras vidas, nuestras emociones también pueden ser puertas para despertar, si aprendemos a experimentarlas con conciencia plena.

Lectura: *La alegría de vivir*, pp. 334-339.

Trabajando con las emociones en situaciones difíciles

Cuando nos enfrentamos a situaciones desafiantes, nuestras emociones toman el control y se vuelve más difícil diferenciar nuestra interpretación de un evento, al del fenómeno en sí. La historia que creamos sobre esa experiencia suele persistir más allá de cuando la situación termina, consumiendo una tremenda cantidad de energía mental y creando estrés en nuestro cuerpo y mente. Al llevar la conciencia a nuestras reacciones, empezamos a ver que somos más que nuestros pensamientos y emociones. En medio de situaciones cargadas emocionalmente, la conciencia en sí misma puede proveernos de un sentido de calma, incluso mientras las olas de emociones poderosas arrasan la superficie de la mente.

Lectura: *La alegría de vivir*, pp. 29-32 y 41-45.

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, descansa tu conciencia en las emociones:
 - Trae tu conciencia a las emociones que estén presentes, descansando tu atención en cualquier palabra o imagen que esté presente en tu mente, y especialmente en las sensaciones de tu cuerpo.
- 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 consciente de tus emociones 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 las emociones que surgen en relación con lo que estés haciendo en ese momento. No controles tus reacciones, simplemente permanece con ellas mientras vienen y van.
- Regresa a esta práctica tan frecuentemente como puedas durante el día.

Enseñanzas, meditaciones guiadas y otros recursos en línea²

Lectura

- [Working with Emotions](#) por Mingyur Rinpoche.

Audios

- [You need emotions](#) por Mingyur Rinpoche.
- Meditación guiada: [Emociones](#).
- [Center of the Cyclone](#) por Myoshin Kelley.
- [How to Work with Strong Emotions Like Depression](#) por Tim Olmsted.

Videos

- [Mi historia 1](#) por Mingyur Rinpoche.
- [Mi historia 2](#) por Mingyur Rinpoche.
- [Todo se convierte en tu amigo](#) 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.