



VII. Meditando en amor bondadoso y compasión

En esta serie, exploraremos la práctica de la meditación en amor bondadoso y compasión, aprendiendo cómo abrir nuestros corazones al mundo que nos rodea y relajar las tendencias egocéntricas que nos conducen a la ansiedad, a la insatisfacción y al sufrimiento. Cultivar el amor bondadoso y la compasión nos ayuda a ver la bondad básica que todos los seres compartimos. Al relacionarnos con los demás con un corazón abierto, traemos paz a nuestra mente y desarrollamos un sentido de confianza y utilidad. En consecuencia, traemos naturalmente armonía a nuestras relaciones con los demás y nos permite trabajar con las situaciones difíciles con mayor efectividad.

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 en amor bondadoso

Todos los seres comparten el deseo básico de ser felices y estar libres del sufrimiento. Cuando reconocemos estos impulsos en nuestra propia experiencia, podemos utilizar este *insight* como base para abrir nuestro corazón hacia los demás. Cultivar el deseo de llevar felicidad a todos los seres no sólo incrementa nuestra disposición para enriquecer la vida de los demás, también inculca en nuestro interior un sentido de confianza y gozo que no depende de las circunstancias cambiantes que nos rodean.

Lectura: *La alegría de vivir*, pp. 239-246.

Meditando en compasión

El sufrimiento y la insatisfacción son síntomas de estar fuera de contacto con la bondad básica y la conciencia en sí misma. Cuando cultivamos la compasión, aprendemos a relacionarnos con nuestra experiencia con ternura y una aceptación incondicional, viendo a cada pensamiento, emoción o experiencia como una nueva oportunidad para despertar. Con el tiempo, esta actitud empezará naturalmente a irradiarse, permitiéndonos expandir el alcance de nuestra compasión para incluir a todos los seres.

Lectura: *La alegría de vivir*, pp. 246-260.

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.
- ♦ A continuación, cultiva el amor hacia ti mismo:
 - Repite la frase: «Que pueda yo ser feliz y estar libre del sufrimiento».
 - Después de unos minutos, haz una pausa y descansa en conciencia abierta.
 - Cuando lo sientas natural, cultiva nuevamente el amor bondadoso hacia todos los seres repitiendo la frase «Que puedan todos los seres ser felices y estar libres del sufrimiento.»
- ♦ Termina tu sesión soltando todo esto y descansa nuevamente en conciencia abierta.

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, dirige tu atención hacia la gente que está a tu alrededor y en silencio repite la frase: «Que puedas ser feliz y estar libre del sufrimiento». Si te encuentras sin compañía, repite en silencio la frase: «Que pueda yo ser feliz y estar libre del sufrimiento».
- ♦ Regresa a esta práctica tan frecuentemente como puedas durante el día.

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.

Enseñanzas, meditaciones guiadas y otros recursos en línea²

Lectura

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

Audio

- [Bodhicitta: The Vastness Of The Heart](#) por Myoshin Kelley.

Videos

- [Transformando la ira en amor bondadoso](#) 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.