

CURSO “MEDITAR CUANDO SEA Y DONDE SEA”

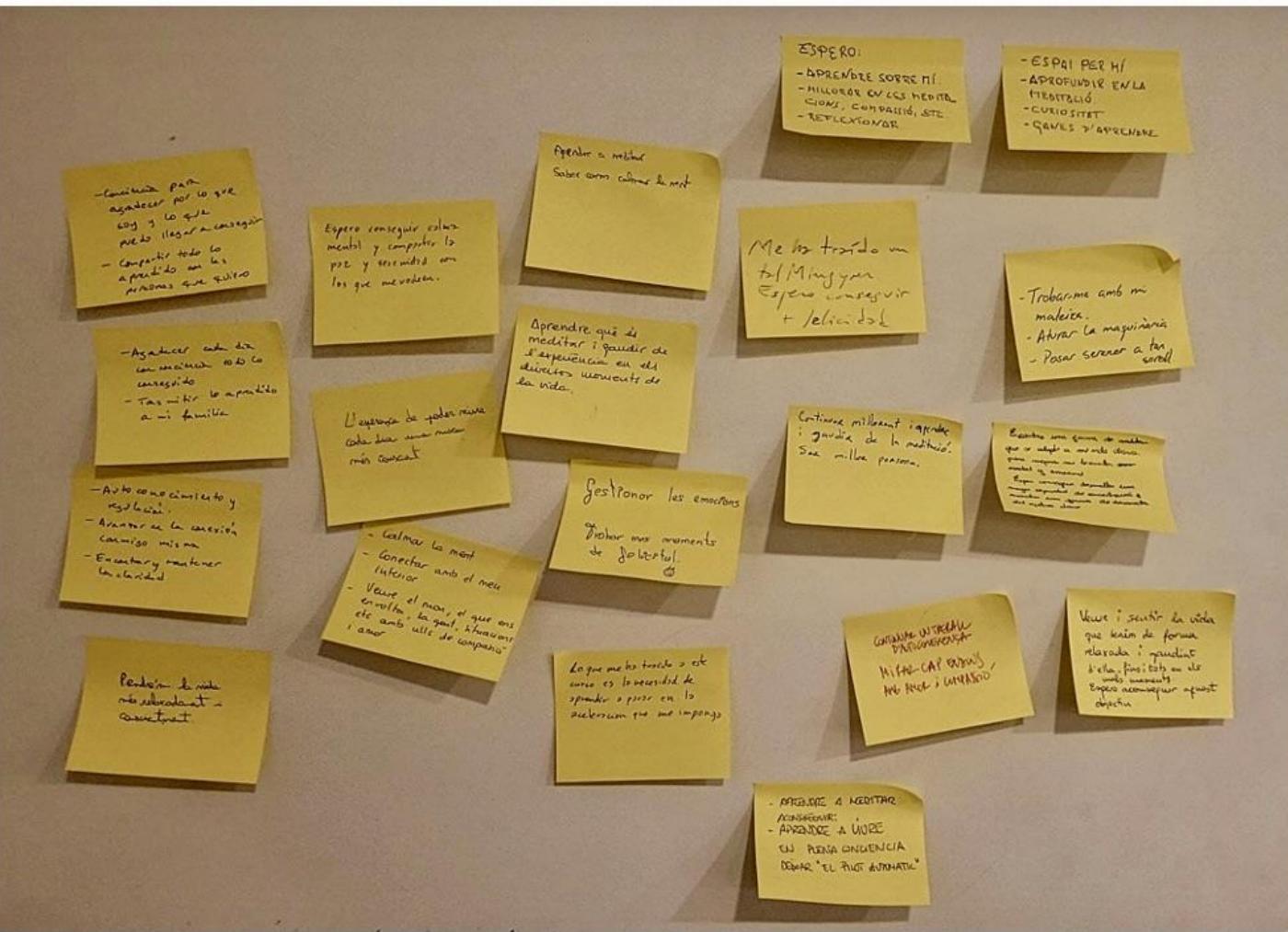
SESIÓN1. Bienvenida, presentación del curso y primeros pasos.

Fecha: 31 - Enero - 2025

Facilitado por Carles Ruiz-Feltrer

¿Qué te ha traído a este curso y qué esperas conseguir?

¿Qué te ha traído a este curso y qué esperas conseguir?



¿Qué os ha parecido la bienvenida de Mingyur Rinpoche?



Sean todos bienvenidos.

Puntos clave del video de bienvenida de Mingyur Rinpoche

- En este curso descubriremos cualidades como **la conciencia, el amor y la compasión**, y la sabiduría.
- Es posible que algunos de nosotros no creamos que **estas cualidades son innatas** en cada uno de nosotros.
- Este curso te enseñará **dos puntos principales**:
 1. (Auto) Descubrirte y conectarte con esas cualidades innatas.
 2. Aprender a entablar amistad con todo, incluidas las emociones difíciles, transformando los obstáculos en oportunidades
- En el nivel práctico, profundizarás el marco de "**aprender, probar y aplicar**".
 - a) Aprender acerca de quién eres.
 - b) Llevar el aprendizaje al nivel experiencial.
 - c) Aplicarlo en la vida cotidiana, para que puedas meditar en cualquier momento y lugar.

“Hacer que la práctica personal de la meditación sea relevante en nuestra vida diaria”

«Puedes meditar en cualquier lugar, en cualquier momento, bajo cualquier circunstancia.»

— MINGYUR RINPOCHE

Tergar

Objetivos del aprendizaje

Ver la meditación como una herramienta para el **autodescubrimiento de nuestro bienestar innato** que se manifiesta a través de las cualidades de la conciencia, el amor, la compasión y la sabiduría.

Descubrir cómo la aplicación de **períodos cortos de meditación en la vida diaria** construye la base de una práctica diaria de meditación.

Integrar la meditación la vida diaria.

Desarrollar una **práctica regular de meditación** adaptada a sus condiciones personales.

Aprovechar cualquier ocasión para meditar y comprender como contribuye a mejorar nuestro bienestar.

Indice de contenidos

Sesión 1. Bienvenida, presentación del curso y primeros pasos

Sesión 2. Conciencia. La cualidad de estar presente.

Sesión 3. Amor y Compasión. La cualidad de ser amable (I)

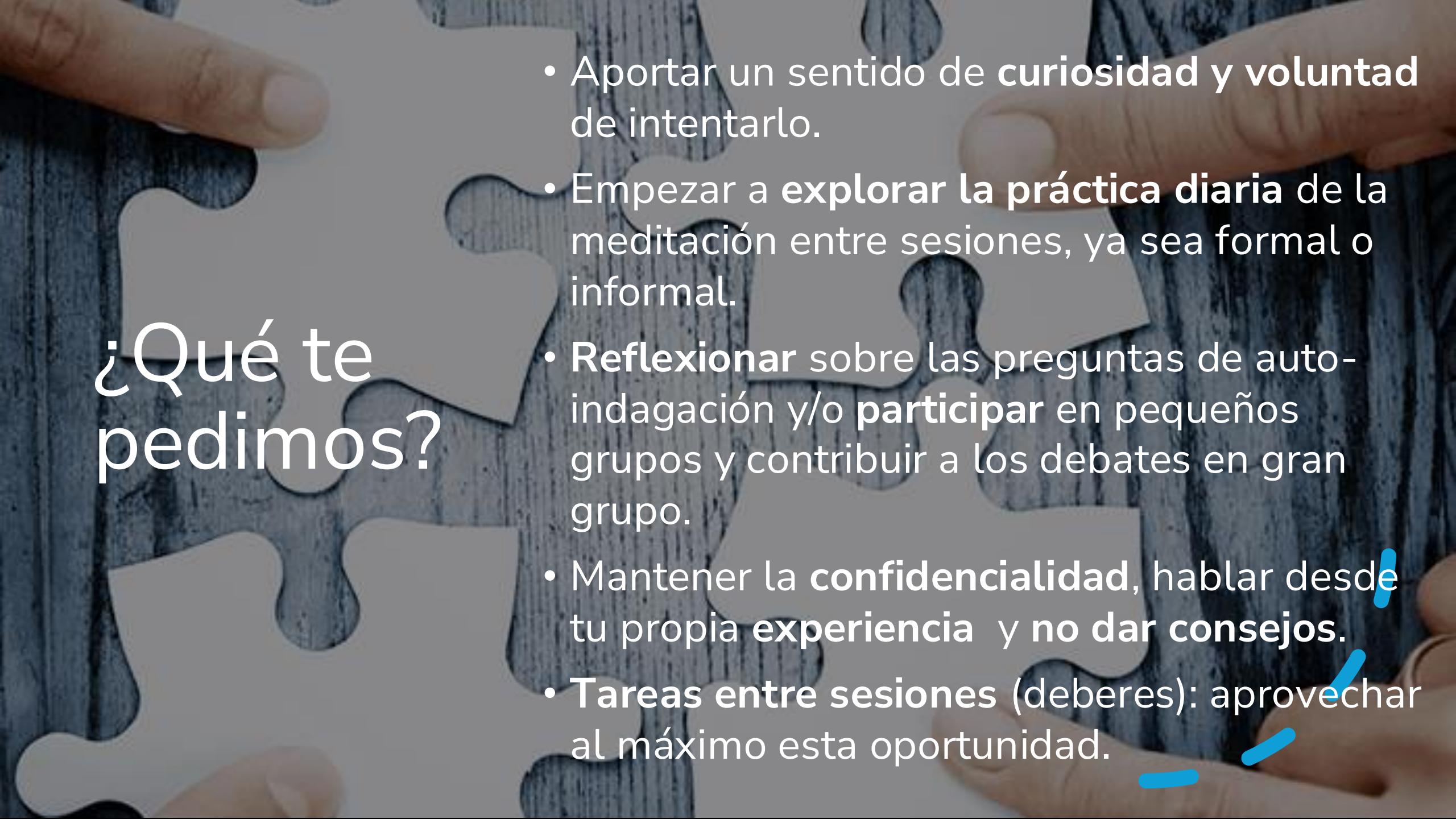
Sesión 4. Amor y Compasión. La cualidad de ser amable (II)

Sesión 5. La cualidad de abrirse a la curiosidad (I)

Sesión 6. La cualidad de abrirse a la curiosidad (II)

Sesión 7. Integrando las tres cualidades.

Sesión 8. Cierre del curso. Como seguir aprendiendo y practicando.



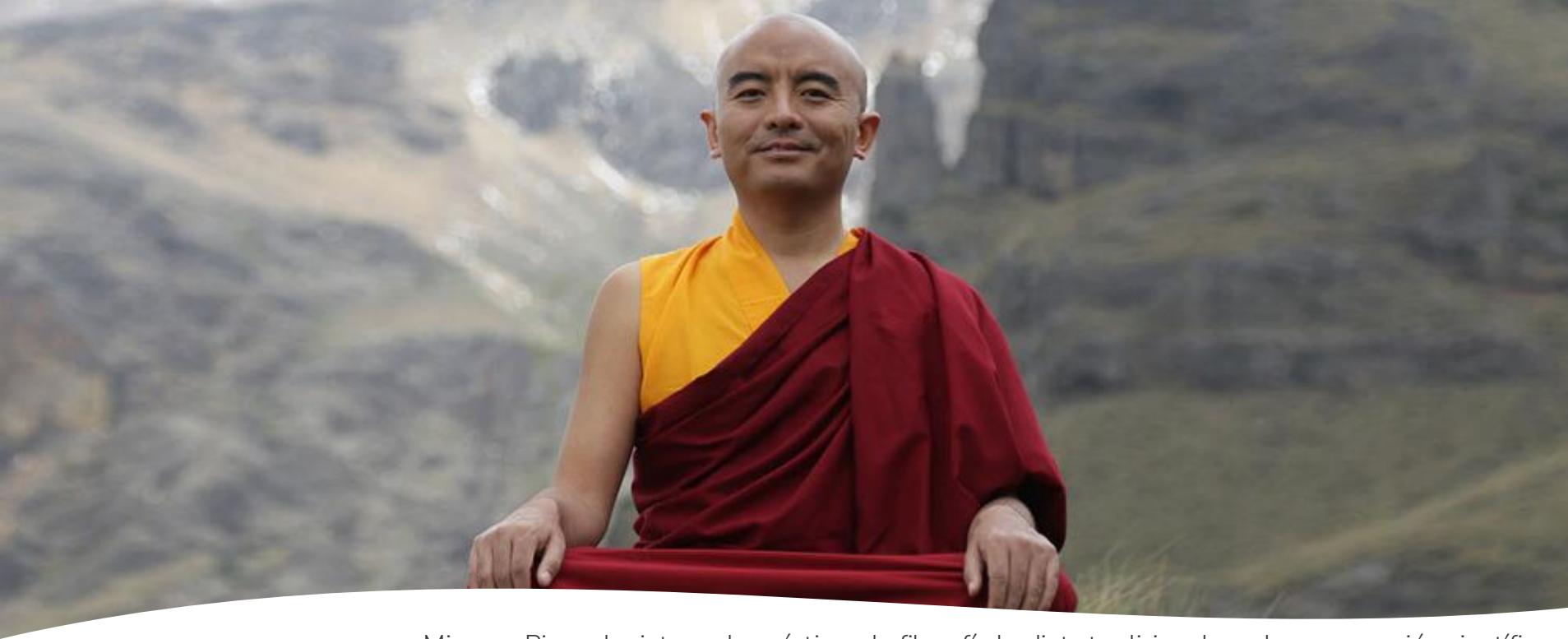
¿Qué te pedimos?

- Aportar un sentido de **curiosidad y voluntad** de intentarlo.
- Empezar a **explorar la práctica diaria** de la meditación entre sesiones, ya sea formal o informal.
- **Reflexionar** sobre las preguntas de auto-indagación y/o **participar** en pequeños grupos y contribuir a los debates en gran grupo.
- Mantener la **confidencialidad**, hablar desde tu propia **experiencia** y no dar **consejos**.
- **Tareas entre sesiones** (deberes): aprovechar al máximo esta oportunidad.



En esta sesión...

1. Conoceremos las características generales del curso.
2. Empezaremos a practicar la meditación.
3. Tendremos una visión de los principales contenidos del curso mediante:
 - a) Videos de Mingyur Rinpoche.
 - b) Síntesis de los puntos clave.
 - c) Dinámicas de reflexión individual y grupal.
 - d) Prácticas guiadas de meditación.



YONGEY MINGYUR RINPOCHE



Tergar®
Comunidad
de Meditación

- Mingyur Rinpoche integra la práctica y la filosofía budista tradicional con la comprensión científica actual de la mente y de la salud mental, haciendo que la práctica de la mediación sea relevante y accesible a estudiantes de todo el mundo.
- Nacido en Nepal en 1975, Mingyur Rinpoche comenzó a estudiar meditación cuando era solo un niño con su padre, Tulku Urgyen Rinpoche, que así mismo fue un respetado maestro budista. Pasó muchos años de su infancia en un retiro estricto, y completó la formación budista tradicional en filosofía y psicología. Además de contar con una profunda formación en las tradiciones meditativas y filosóficas del budismo tibetano, Mingyur Rinpoche conoce bien la neurociencia y la psicología occidentales, y colabora estrechamente con neurocientíficos y psicólogos de todo el mundo.
- Mingyur Rinpoche es autor del libro «La alegría de vivir: El secreto y la ciencia de la felicidad», así como de: «La dicha de la sabiduría. Abrazar el cambio y encontrar la libertad»; «Transformar la confusión en claridad. Una guía de las prácticas fundacionales del budismo tibetano» y «Enamorado del mundo. El viaje de un monje a través de los bardos de la vida y de la muerte».



Tergar International

CERTIFICATE OF COMPLETION

This is to certify that

Carles Ruiz-Feltrer

has successfully completed Tergar's Meditation Teacher Program (MTP) and 240 training hours.

Awarded on September 9, 2024

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Yongey Mingyur Rinpoche".

by Yongey Mingyur Rinpoche





Video 1-1 Mingyur Rinpoche. Volviendo a casa y descubriéndote.

Reflexión y diálogo grupal

1. Mingyur Rinpoche describe sus ataques de pánico como el mejor maestro. ¿Qué retos tienes en tu vida que podrían replantearse como oportunidades de aprendizaje y crecimiento?
2. Mingyur Rinpoche dice que lo que buscamos siempre está dentro. ¿Cómo entiendes este punto desde tu experiencia?
3. ¿Cuál es el significado de la metáfora de la madre pájaro y su nido? ¿Cómo se relaciona con tu propia vida y experiencia?



Puntos clave del video de Mingyur Rinpoche (1-1)

Volver a casa y descubrirte a ti mismo

- a. Los sentimientos de anhelo, insatisfacción e ineptitud tienen que ver fundamentalmente con **el deseo de regresar a nuestro "verdadero hogar"**. Consideremos la metáfora de una madre pájaro: no importa cuánto vuela una madre pájaro, siempre regresa a su nido.
- b. **Nuestro verdadero hogar siempre está ahí**, pero el problema es que nos hemos perdido. Y podemos regresar conectándonos con nuestras cualidades innatas: conciencia, amor, compasión y sabiduría.
- c. Cuando las emociones difíciles como la baja autoestima, el estrés, la depresión y la desesperanza se convierten en obstáculos, pensamos que debemos deshacernos de ellas. Sin embargo, **estos problemas aparentes pueden ayudarnos a encontrar nuestro verdadero hogar**.
- d. En lugar de evitar o luchar con estas emociones difíciles, podemos hacernos amigos de ellas. En otras palabras, **nuestros obstáculos pueden convertirse en oportunidades**.
- e. **La meditación es un proceso de autodescubrimiento**. No se trata de cambiar o deshacerte de alguna parte de ti mismo que no te gusta. Se trata de volver a tu verdadero hogar conectándote con tus cualidades innatas.



Video 1-2 Mingyur Rinpoche. Introducción a la Conciencia, el Amor y la Compasión, y la Sabiduría.

Reflexión y diálogo grupal

1. Comparte alguna de las situaciones en que sientes insatisfacción en tu vida, o sientes que te falta algo o sientes nostalgia.
 - **¿Cómo se relaciona esta experiencia con la idea de YMR de la «nostalgia» y el deseo de volver a casa?**
2. Comparte una forma en la que intentas alejar algo en lo que prefieres no pensar o con lo que no quieres lidiar.
 - **¿Cómo podrías afrontar este problema con más conciencia?**
3. ¿Qué te hizo decidirte a apuntarte a este curso? A un nivel más profundo, ¿qué estás buscando? ¿Qué hay en todo esto que revele tu búsqueda de la felicidad?



Puntos clave del video de Mingyur Rinpoche (1-2)

Introducción a la Conciencia, el Amor y la compasión, y la sabiduría.

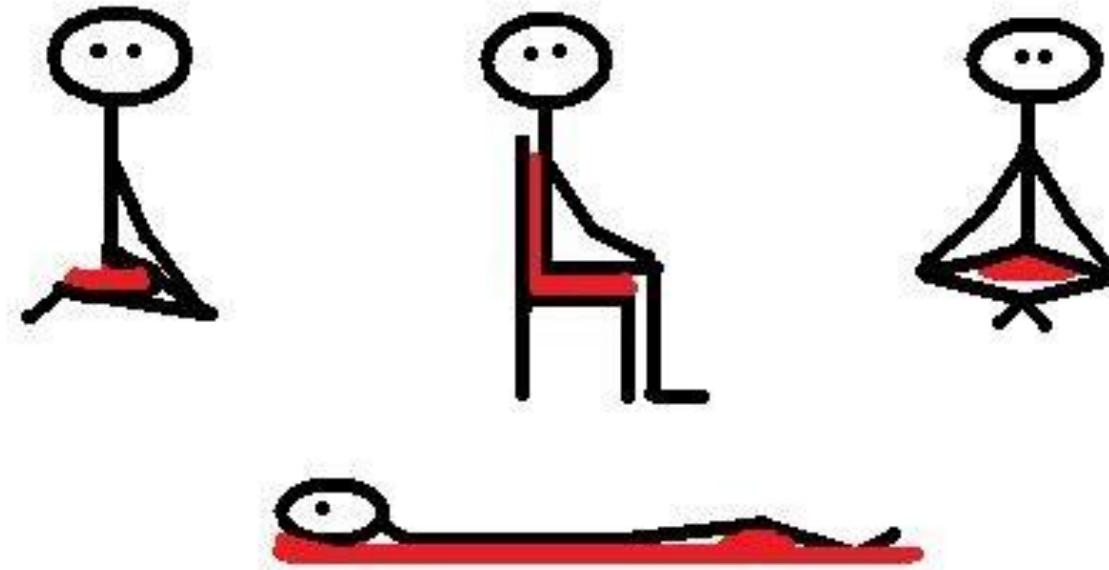


- a. Nuestro verdadero hogar tiene **tres cualidades**: conciencia, amor y compasión, y sabiduría.
- b. **La esencia de la meditación es la conciencia.** La conciencia siempre está con nosotros, es el trasfondo y la base de nuestros pensamientos, sentimientos, emociones, percepciones.
- c. El sentimiento de anhelo de felicidad y deseo de evitar el sufrimiento se basa en el **amor y la compasión**, o la bondad.
- d. A un nivel más profundo sentimos que nuestro verdadero hogar y nuestra verdadera paz están dentro de nosotros, que es **la sabiduría**. Sabemos lo que está bien y lo que está mal. Puedes descubrir la sabiduría al ver la realidad tal como es.
- e. El problema es que nos **quedamos atrapados** en causas y condiciones externas que nos hacen perder de vista nuestro verdadero hogar.
- f. Podemos conectarnos con la conciencia, el amor, la compasión y la sabiduría al **reconocer que siempre están dentro de nosotros**.

La postura para meditar

- Hay distintas alternativas...también de pie o en movimiento.
- Ni demasiado rígida, ni demasiado relajada.
- No hace falta demasiada seriedad.
- Conectar, sentir el cuerpo.

Meditation Positions



MF

Video 1-3 Mingyur
Rinpoche. Aprender,
probar y aplicar.



Reflexión y diálogo grupal

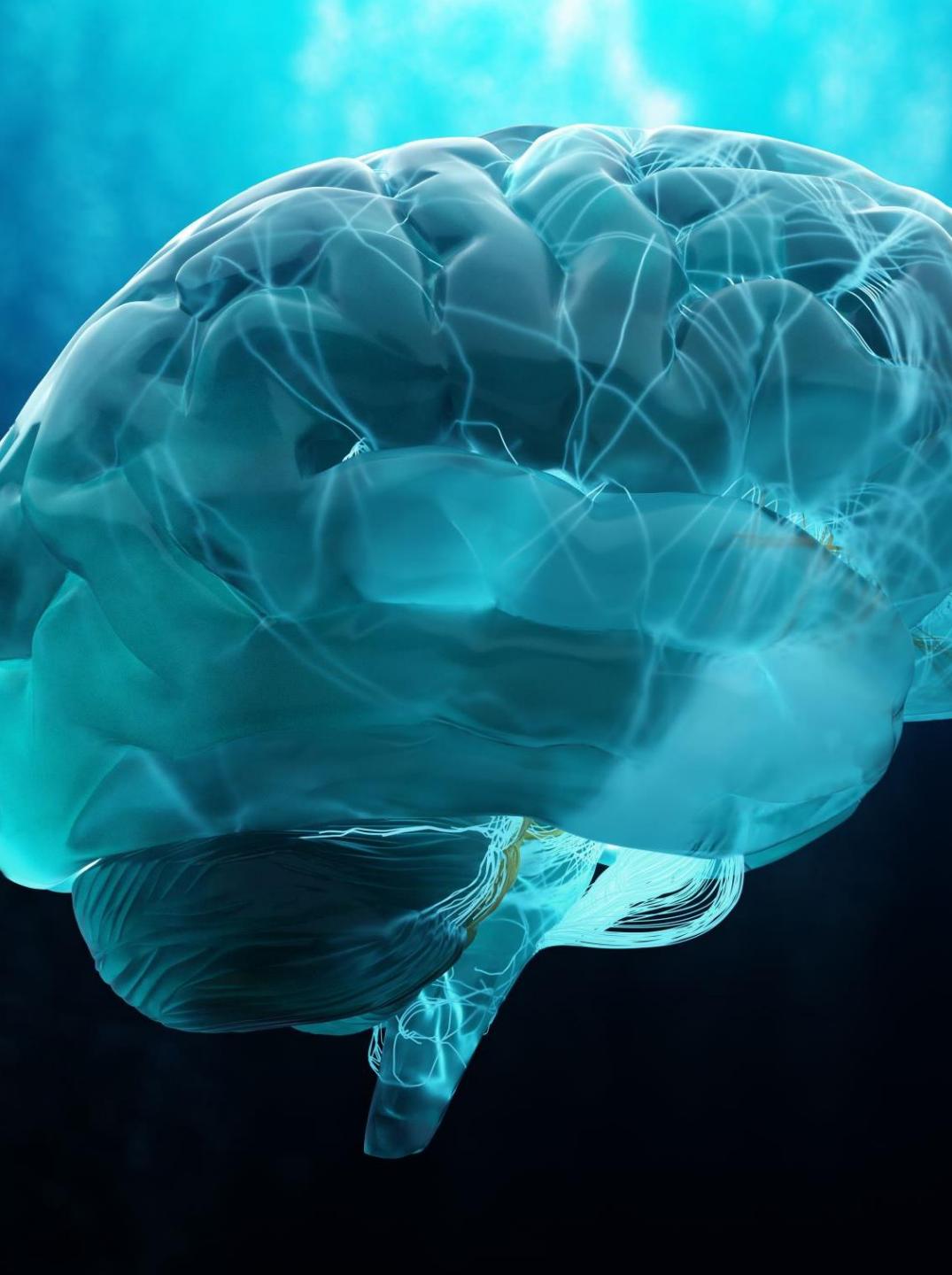
En primer lugar, vamos a ver la distinción entre **meditación formal**, **meditación activa** y **aplicación informal** en la vida cotidiana:

- 1) **Formal**: un tiempo dedicado a la práctica de la meditación en silencio, como sentarse o caminar;
- 2) **Activa**: un tiempo de meditación ‘guiada’ con actividad;
- 3) **Informal**: un tiempo de meditación no guiada, en el que uno aplica la meditación en cualquier momento y en cualquier lugar.

A continuación, vamos a reflexionar, dialogar y compartir a partir de estas propuestas

1. Mingyur Rinpoche compartió los resultados de la investigación científica sobre la neuro plasticidad, explicando que el cerebro se puede entrenar.
 - **¿Qué conclusiones extraes de este descubrimiento?**
2. El vídeo presentó el marco de visión, meditación y aplicación, y Rinpoche mencionó la importancia de la constancia en la práctica formal de la meditación.
 - **¿Cómo empezarías a incorporar la meditación a tu vida?**
3. Menciona algunas actividades de tu vida que no sean tan exigentes desde el punto de vista cognitivo en las que puedas practicar la meditación.





Puntos clave del video de Mingyur Rinpoche (1-3)

Aprender, probar y aplicar

1. **La neuroplasticidad del cerebro nos brinda posibilidades para cambiar nuestros cerebros.** Esto significa que la meditación puede ser una herramienta para cambiar el cerebro, la mente y el cuerpo con intención. Podemos vivir nuestras vidas felices y descubrir el bienestar.
2. En la tradición de Mingyur, hay **tres técnicas que podemos utilizar para mejorar este bienestar: la visión, la meditación y la aplicación.** La visión trata de trabajar con el nivel cognitivo. La meditación nos ayuda a adquirir experiencia personal. La aplicación se trata de trabajar con nuestros comportamientos o nivel habitual.
3. En términos simples, **comenzamos a descubrir nuestro verdadero hogar** aprendiendo a **nivel cognitivo**, probando lo que estamos aprendiendo a **nivel de experiencia** y, finalmente, aplicando lo que estamos **aprendiendo en la vida cotidiana**.
4. La buena noticia es que **puedes meditar en cualquier lugar, en cualquier momento, con cualquier cosa.** Todo se convierte en tu amigo. No necesitamos cambiar radicalmente nuestras vidas. Podemos llevar la meditación a lo que sea que estemos haciendo.
5. **El tipo de meditación que aprenderás tiene más que ver con el ser que con el hacer.** Una vez que reconocemos la conciencia, podemos aplicarla a cualquier cosa, por ejemplo, a la respiración, el cuerpo, los sonidos o las sensaciones.

Oportunidad para explorar entre sesiones

- Podemos practicar meditaciones formales y activas.
- **La meditación formal.** Te sugerimos que dediques de 5 a 10 minutos diarios a esta práctica. Puedes encontrar algunas prácticas guiadas en la pestaña correspondiente al curso en la web de Con Plena Conciencia <https://www.conplenaconciencia.com/alumnos-aam/> *
- **La meditación activa y la meditación informal** se practican a lo largo de tu vida diaria.. Elige algunos momentos y algunas de tus actividades diarias para realizarlas con Conciencia. En la misma página del curso dispondrás de la guía para meditación activas y propuestas para meditaciones informales.
- Entre sesiones, podéis hacer llegar vuestras **dudas y preguntas** a través de mi cuenta de WhatsApp (679.49.23.99) o de mi correo electrónico (carles@conplenaconciencia.com)
- Te recomendamos que lleves un diario en el que puedas anotar tus experiencias entre sesiones. Tanto en las meditaciones formales como en las activas o en la vida diaria.



* Recuerda que para acceder necesitas la contraseña que te hicimos llegar en el mensaje de bienvenida

¿Alguna pregunta?

*(también puedes hacérme la llegar por WhatsApp al 679.49.23.99 o por mail a
carles@complenaconciencia.com)*



Gracias

