

CURSO APRENDE A MEDITAR DONDE SEA Y CUANDO SEA

SESIÓN 2. Conciencia: la cualidad de estar presente.

Fecha: 7 - Febrero - 2025

Facilitado por Carles Ruiz-Feltrer





Joy of
Living®

“La meditación es realmente bastante simple. Todo lo que tenemos que hacer es aceptar cada experiencia con conciencia y abrir completamente nuestros corazones al momento presente.”

- Mingyur Rinpoche



En la primera sesión aprendimos la importancia de:

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,

En esta sesión...

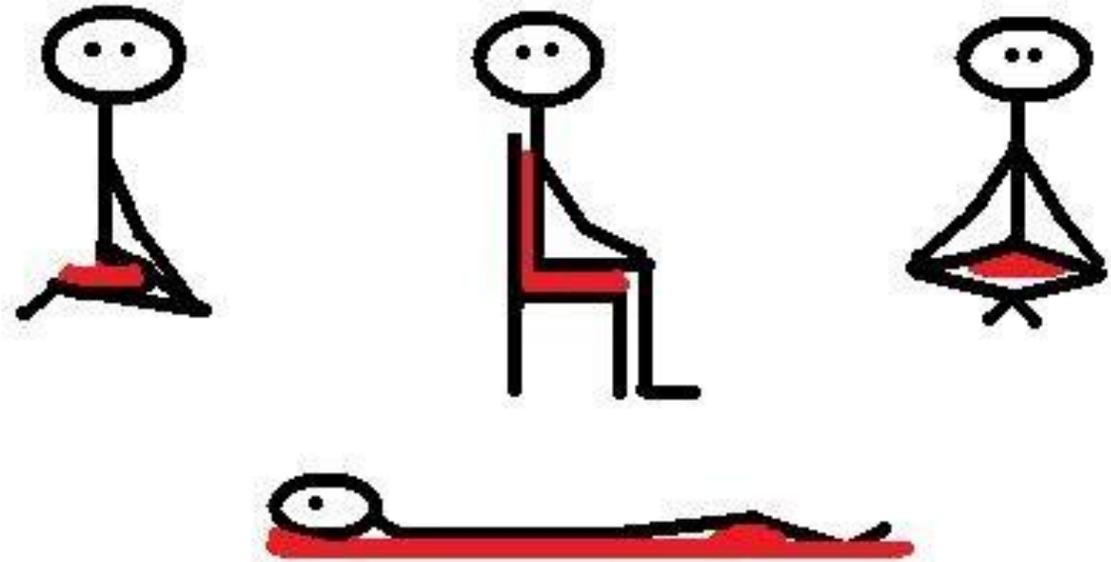


-
1. Empezaremos a tomar contacto con la primera de las cualidades innatas de nuestra mente: la Consciencia.
 2. Practicaremos sentados (sonidos y conciencia abierta) y en movimiento (AAY).
 3. Veremos dos videos de Mingyur Rinpoche hablándonos de la Conciencia.
 4. Aprenderemos de nuestra propia experiencia a través de la reflexión, el diálogo compartido y una parte de preguntas y respuestas.
 5. Propondremos tareas para la próxima semana.

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



Vamos a
meditar...
en
movimiento



¿Cómo ha sido la experiencia de esta meditación?

¿Cómo ha sido la experiencia de la semana?





Video 2-1

Ser Consciente



Preguntas para reflexionar

1. ¿Qué despertó tu interés en esta enseñanza en video?
2. Mingyur Rinpoche primero quiso deshacerse de sus ataques de pánico. *¿Cómo terminó trabajando con ellos? ¿Qué piensas sobre el enfoque de Rinpoche hacia los ataques de pánico?*
3. Comparte cómo tratas de deshacerte de algo en tu vida que no quieres *¿Cuál es el impulso más profundo detrás de rechazarlo?* En lugar de ser un obstáculo para la meditación, *¿cómo podría ser un apoyo para la conciencia?*
4. Mingyur Rinpoché usó la metáfora de las nubes y el cielo y describió cómo sufrimos porque no reconocemos el cielo, sino que solo quedamos atrapados por las nubes. *¿Cómo podría esto influir en tu práctica de meditación?*



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

1. **La esencia de la meditación es la conciencia.**
Metáfora de la conciencia como el espacio del cielo.
2. Hay dos estilos meditación:
 - Orientada al **Objeto**: sonidos, sensaciones, respiración,...
 - Orientada al **Sujeto**: Conciencia. Utilizamos los objetos de meditación para reconocer.
3. **Cualquier experiencia** puede convertirse en un soporte para reconocer la conciencia.
4. ¿Cómo podemos **hacernos amigos de nuestras emociones difíciles**? Viéndolas con conciencia.
5. **La conciencia está con nosotros todo el tiempo.**
Mientras no estemos perdidos o nos hayamos convertido en un «zombi», estamos en meditación.

Meditación guiada.
Escuchando los sonidos.

¿Cómo ha sido la experiencia?

¿Alguna pregunta, duda o comentario?





Video 2-2

Sólo ser



Meditación guiada.
Conciencia Abierta con la Exhalación.

Preguntas para reflexionar

1. *¿Qué despertó tu interés en estas enseñanzas?*
2. *¿Te distraes durante las actividades? Si es así, ¿cómo te sientes cuando estás distraído? ¿Cómo sabes cuándo estás perdido durante la meditación?*
3. Rinpoché dijo que el cielo siempre está ahí a pesar de las nubes, las tormentas o los truenos. Del mismo modo, la conciencia es como el cielo a pesar que aparezcan pensamientos o emociones. *Si este es el caso, ¿por qué tenemos que practicar la meditación?*
4. *¿Qué puntos clave mencionó Rinpoche en la instrucción de conciencia abierta?* Comparte una forma en la que te relajes en tu vida.





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

1. Conectar con los objetos (soportes) para **reconocer la conciencia**.
2. **Conciencia Abierta**. Conectar sin necesidad de objeto (soporte).
3. **No meditar**, estar natural y sin esfuerzo.
4. Simple pero no sencillo. Confiar **práctica gradual**.
5. Aprender a relajarnos. Los dos pasos.

¿Cómo ha sido la experiencia?

Objetivos del aprendizaje de la sesión de hoy

Comprender y experimentar que la esencia de la meditación es estar presente y consciente.

Aclarar los malentendidos de la meditación, especialmente de la conciencia.

Conectar con la naturalidad del enfoque de meditación de Mingyur Rinpoche.

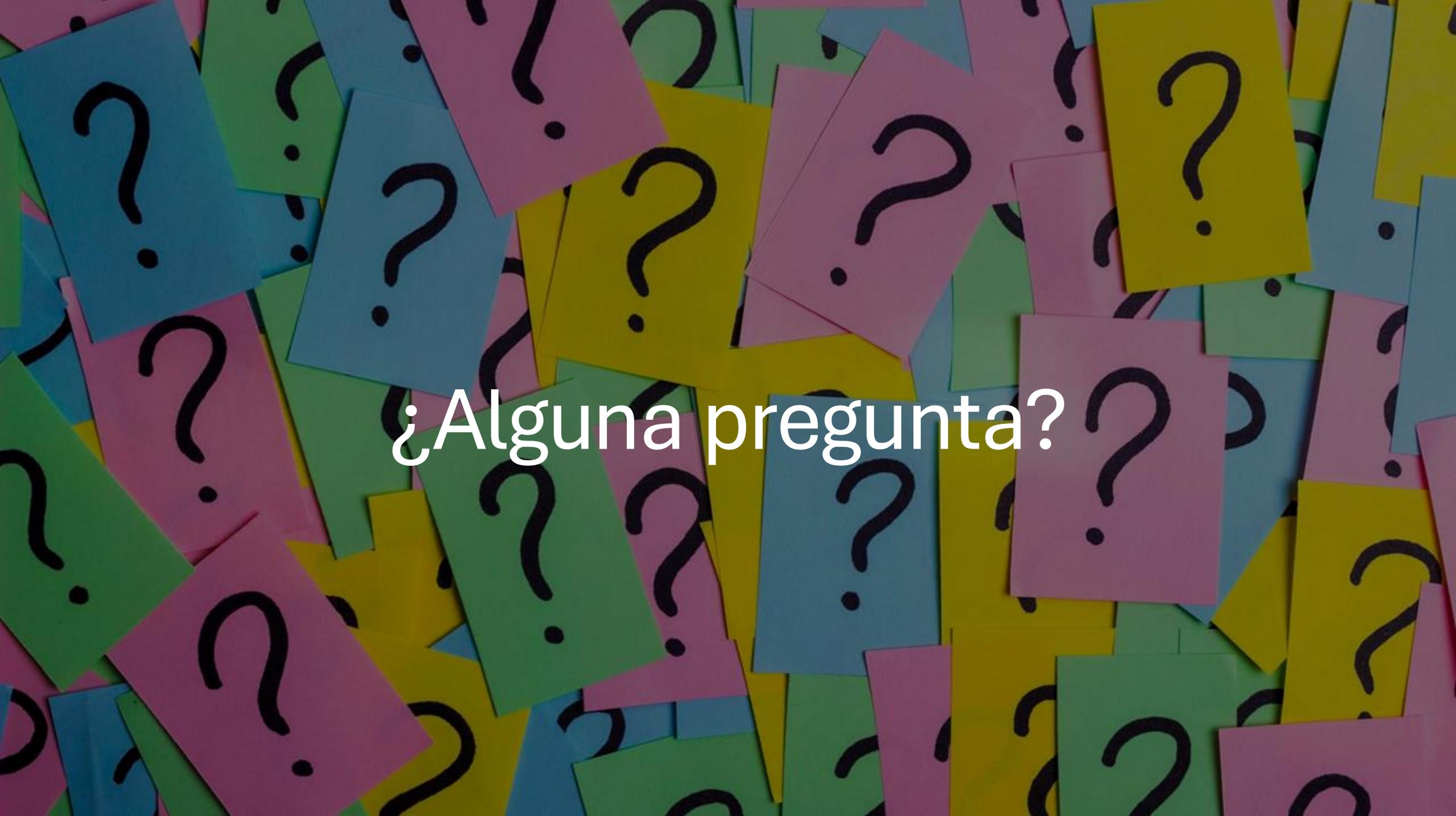
Comprender la distinción entre estar presente y estar distraído.

Empezar a meditar en el sonido y en la meditación de conciencia abierta.

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. Esta semana:
 - Meditación con los Sonidos.
 - Meditación en Conciencia Abierta.
- La meditación activa se practica mientras se realizan las actividades de la vida diaria. Elige algunas de tus actividades diarias para realizarlas con Conciencia.
- Entre sesiones, podéis hacer llegar vuestras dudas y preguntas a través de WhatsApp (679492399) o correo electrónico (barcelona@tergar.org)
- Te recomendamos que lleves un diario.





¿Alguna pregunta?

“ *«Cualquier pensamiento o sentimiento que surja puedes dejarlo tal cual es. No hay una sola experiencia que pueda nublar a la conciencia. Sólo permite que este pensamiento o sentimiento esté ahí, y nota que también la conciencia siempre se encuentra presente. Si te das cuenta de tu conciencia, eso es suficiente».*

Mingyur Rinpoche



Gracias

