

Elementos esenciales de una sesión de meditación: Práctica principal y dedicatoria

Preguntas clave

- Piensa en alguna situación en que hayas emprendido una acción con muchas expectativas sobre ella ¿cómo afectó esto a tu experiencia? ¿qué sucede cuando tus expectativas son muy altas y lo que esperabas no sucede?
- ¿Cómo es que el compartir algo intangible, como el mérito de una práctica, podría ser de beneficio para nosotros y para otros?
- Se dice que una práctica está completa si contiene los siguientes tres elementos: la motivación, practicar libres de expectativas y compartir los resultados de la práctica. ¿Has notado alguna diferencia en tu práctica cuando todos los elementos están presentes, en comparación a cuando alguno falta?

Puntos a considerar

“Aunque nos aferramos a ideas de que algunas experiencias son mejores, más apropiadas o más productivas que otras, de hecho no hay buenos o malos pensamientos. Sólo hay pensamientos. Tan pronto como un bonche de neuronas chismosas empiezan a producir señales que traducimos como pensamientos y sentimientos, otro grupo empieza a comentar ‘O, ese fue un pensamiento vengativo. Que mala persona eres’, o ‘Estas muy atemorizado, debes ser realmente incompetente’. La meditación es en realidad un proceso de atención libre de juicios. Cuando meditamos, adoptamos la perspectiva objetiva de un científico hacia nuestra propia experiencia subjetiva.”

- *Mingyur Rinpoche*

“Dedicar el mérito al final de cualquier práctica es una aspiración de que cualquier fuerza psicológica o emocional que hayas ganado a través de la práctica la puedas transmitir a otros, la cual no es sólo una maravillosa práctica breve de compasión, sino también una forma sutil de disolver la distinción entre ‘yo’ y ‘otros’.”

- *Mingyur Rinpoche*

“Una vez que algo positivo ha sido creado, así sea sólo un pensamiento conceptual, enojarnos destruirá la virtud. Podemos crear dos tipos de virtud. Una virtud condicionada se refiere a algo que pensamos o intentamos conceptualmente. El enojo es también condicionado, y enojo condicionado puede destruir la virtud condicionada. La virtud incondicionada, la práctica de la visión, es como el espacio puro. Esta más allá del cambio y no puede ser destruida. [...] Pero una vez que hemos dedicado el mérito y hecho aspiraciones nada puede destruir el efecto de nuestra práctica virtuosa. Está completa, terminada. La razón por la cual no debemos nunca olvidar dedicar el mérito

es porque nosotros como personas ordinarias nos enojamos. Es posible. El enojo sólo desperdicia nuestro merito conceptual.

Por otro lado, si sellamos la virtud condicionada con virtud incondicional [...] aseguramos que la virtud condicionada nunca se destruya. ”

- Tulku Urgyen Rinpoche

Prácticas para la casa

Práctica en el cojín: *Preliminares, Ventajas, desventajas y potencial: la importancia del entrenamiento mental para el cultivo de la felicidad genuina, la Recolección de la respiración.* Entre 20 y 30 minutos diarios.

Práctica a lo largo del día: al final del día intenta repasar lo que hiciste a lo largo del mismo y dedica el mérito de tus acciones positivas al beneficio de otros. Observa en distintos momentos de tu día, si tienes expectativas en los resultados de la acción que estás realizando y cómo estas expectativas afectan la experiencia y el resultado de esa acción. Cada vez que hagas una acción virtuosa, dedica el mérito por el beneficio de todos. Puedes poner una alarma cada dos horas que te recuerde hacer esta investigación

Lecturas clave

Kyabje Tulku Urgyen Rinpoche (1992) *Repeating the Words of the Buddha: The Three Excellences*, Rangjung Yeshe Publications.

Rinpoche, Yongey Mingyur (2007) *The Joy of living, Unlocking the secret and science of happiness*, Three Rivers Press, New York, pp 189-192.