

## Introducción a la Meditación

### Objetivos primarios

Entender la importancia de entrenar la mente a través de la práctica contemplativa y tener herramientas para cultivar nuestra motivación y generar entusiasmo hacia la práctica, a través de:

- Presentar los objetivos, contexto y método de trabajo que se abordarán en los grupos de meditación.
- Identificar nuestra constante búsqueda de bienestar y cómo es que constantemente fallamos en encontrar aquello que buscamos.
- Identificar la constante tendencia a buscar felicidad genuina en circunstancias externas y las desventajas de hacerlo.
- Reconocer la existencia de una dimensión de bienestar interno, no reactivo, sino ecuánime, y las ventajas de cultivar tal bienestar.
- Reconocer el potencial de entrenar la mente, a través de indagar en su naturaleza libre de aflicciones.
- La mente como la fuente de la felicidad y del dolor. Reconocer la importancia de entrenar la mente para cultivar cualidades internas.
- Identificar los elementos esenciales de una sesión de meditación.
- Tener herramientas para generar entusiasmo y perseverancia en la práctica contemplativa.

### Estructura de implementación

Este módulo introductorio contextualiza el objetivo de los grupos de meditación y la importancia de la práctica, por lo que está diseñado para que se trabaje con cada grupo nuevo de meditación.

Los objetivos del módulo se cubrirán en un solo bloque temático de 10 sesiones. Las sesiones serán una vez a la semana con duración de 2 horas por sesión.

### Contenido general del módulo

- Sesión 1 - Introducción a los grupos de meditación.
- Sesión 2 - La búsqueda constante de la felicidad.
- Sesión 3 - Dos dimensiones de la felicidad: las desventajas de la felicidad hedónica.
- Sesión 4 - Dos dimensiones de la felicidad: las ventajas de la felicidad genuina.
- Sesión 5 - Potencial Interno: reconocer la naturaleza temporal y superficial de las emociones aflitivas.
- Sesión 6 - Potencial Interno: indagar en la naturaleza de la mente.
- Sesión 7 - La importancia de entrenar la mente.

- Sesión 8 - Elementos esenciales de una sesión de meditación: motivación.
- Sesión 9 - Elementos esenciales de una sesión de meditación: práctica principal y dedicatoria.
- Sesión 10 - Entrenar la mente.
- Sesión opcional- Trabajar con la falta de inspiración

## **Técnicas de meditación**

### **Técnicas preliminares**

- Asentar el cuerpo, la respiración y la mente en su estado natural.
- Escaneo corporal.
- Cuatro pensamientos que orientan a la mente al despertar
- Refugio y bodhichita

### **La motivación para practicar:**

- La mente es la fuente de la felicidad y del dolor.
- La naturaleza de la mente.
- Utilizar una emoción aflictiva para reconocer la naturaleza de la mente.
- Ventajas, desventajas y potencial: la importancia del entrenamiento mental para el cultivo de la felicidad genuina.
- Trabajar con la falta de inspiración y la desconexión con la práctica.

### **Recolección de las sensaciones corporales**

- Recolección de las sensaciones táctiles en el cuerpo asociadas al respirar.

### **Técnicas de anapanasati**

- Recolección de la respiración en el abdomen.
- Contar respiraciones como técnica para disminuir la discursividad.
- Recolección de la respiración en las fosas nasales.

### **Recolección e introspección en la vida cotidiana**

- Aplicar la recolección y la introspección a lo largo del día. El precepto o el objeto de recolección será hacer las investigaciones que se indican en las prácticas para la casa de cada sesión.

### **Prácticas de cierre**

- Dedicatoria del mérito