SÉ **SABI@** SÉ **GENTIL** VIVE **PLENAMENTE**

DZOGCHEN PONLOP RINPOCHÉ

CUADERNO DE TRABAJO DEL CURSO

freshmind™

CUADERNO DE TRABAJO DEL CURSO

Introducción 1

Sesión 1 SÉ **SABI@** SÉ**GENTIL** VIVE**PLENAMENTE** 3

Sesión 2 ¿CÓMO CREO LAS MEJORES CONDICIONES PARA **ADQUIRIR SABIDURÍA?** 9

Sesión 3 **MIRA MÁS PROFUNDAMENTE** CONÓCETE A TI MISM@ 15

Sesión 4 **MIRA MÁS AMPLIAMENTE** CONOCE A LOS DEMÁS 21

Sesión 5 ¿CÓMO ACCEDO A MI **SABIDURÍA MENTAL Y CORPORAL?** 27

Sesión 6 SÉ **GENTIL** 33

Sesión 7 ENTRAR **MÁS PROFUNDAMENTE** AL **CORAZÓN.** 37

Sesión 8 ENTRAR **MÁS AMPLIAMENTE** AL **MUNDO** 41

Sesión 9 SÉ **GENTIL** EN **ACCIÓN** 45

Sesión 10 VIVE **PLENAMENTE** 49

Sesión 11 VIVE **BIEN AHORA** 55

Vivir plenamente depende de que muchas condiciones se junten—sabiduría, amor y gentileza y habilidades aplicables.

— Dzogchen Ponlop Rinpoché

INTRODUCCIÓN

SÉ**SABI@** SÉ**GENTIL** VIVE**PLENAMENTE**

Todos queremos vivir vidas plenas, pero, ¿qué significa esto realmente, y cómo lo hacemos? En este curso, Dzogchen Ponlop Rinpoché revela lo que necesitamos para vivir plenamente, para ser sabios y gentiles. Si nos tomamos su guía y orientación seriamente, podemos hacer cambios positivos en nuestras vidas y en las vidas de otros y, juntos, contribuir para hacer de nuestro mundo un lugar mejor.

En cuatro videos adicionales, el maestro de meditación y entrenador de vida Mark Power conduce meditaciones guiadas, reflexiones y ejercicios creativos para ayudarnos a asumir y activar los principios que Dzogchen Ponlop Rinpoché presenta para vivir la vida plenamente.

.

La persona inteligente

que cae en un hoyo

sabe cómo salir.

La persona sabia no

cae en el hoyo.

— Dzogchen Ponlop Rinpoché

1

SÉ **SABI@** SÉ**GENTIL** VIVE**PLENAMENTE**

Empieza a aprender con una pizarra en blanco. Cada vez que abras el cuaderno de trabajo, deja que tu mente y tu cuerpo se relajen. Puedes explorar una meditación simple con el video corto llamado Pausar y Relajarse. Es una práctica sencilla, y puedes regresar a ella en cualquier lugar y en cualquier momento. Con una pizarra en blanco, ¡tienes espacio para aprender algo nuevo!

PAUSAR Y RELAJARSE

Cuando te acuerdas de pausar y relajarte entre actividades, ¡es más fácil dejar tu equipaje atrás!

- Pausar – Nota qué está pasando a tu alrededor y dentro de ti, justo en este momento.
- Relajarse – Respira y deja que tu atención permanezca en las sensaciones físicas. Deja que tus pensamientos y emociones vayan y vengan. Suelta la tensión y relájate al momento de exhalar.

En la sesión uno, Dzogchen Ponlop Rinpoché presenta el primer elemento necesario para vivir una vida plena: la sabiduría. El diccionario describe la sabiduría como una combinación de experiencia, conocimiento y buen juicio. Entonces, la sabiduría incluye, pero también es diferente de, el intelecto por sí solo: incluye a la experiencia. Los obstáculos de la sabiduría son a los que Rinpoché se refiere como exagerar y minimizar. La exageración es nuestra tendencia a creer demasiado en nuestra propia manera de pensar, de modo que nos quedamos ciegos ante lo que no conocemos. Minimizar va en la otra dirección: no creer lo suficiente en nuestro potencial y nuestras capacidades. En ambos casos, cuando vamos en estas direcciones, perdemos nuestro equilibrio y nuestra sabiduría. El equilibrio es un paradigma fundamental de la sabiduría.

EXPLORACIÓN: Ir más profundo—¿Cuáles son los obstáculos de la sabiduría?

En el siguiente ejercicio, explorarás cómo minimizas y exageras. Ampliar tu conciencia de esos obstáculos es una manera útil para sostener el equilibrio en tu propia vida.

REFLEXIÓN ESCRITA:

Permítete escribir libremente en respuesta a las siguientes indicaciones. Intenta no editarte; deja que tus primeros pensamientos aparezcan en la página.

¿Qué pienso acerca de la sabiduría?

- Asiéntate en tu cuerpo, toma unas cuantas respiraciones calmantes y luego pregúntate: ¿Qué es un ejemplo de sabiduría? ¿Qué es una imagen de sabiduría?

¿Cuáles son los ejemplos de exageración y minimización en mi vida?

- ¿Cómo minimizo? (Cuando caigo en pensar que no soy suficientemente buen@/inteligente/capaz)
  - ¿Cuál es un personaje de caricatura, u otro ejemplo cómico, que me recuerde a la minimización?
  - ¿Qué cosa hago de esta manera?
- ¿Cómo exagero? (Cuando caigo en pensar que soy la persona más inteligente del lugar)
  - ¿Cuál es un personaje de caricatura, u otro ejemplo cómico, que me recuerde a la exageración?
  - ¿Qué cosa hago de esta manera, y cuándo la hago más a menudo?

¿Cómo encuentro el equilibrio?

- ¿Cómo se siente encontrar el equilibrio entre minimizar y exagerar?
- ¿Hay un ejemplo o imagen que represente esto?
- ¿Cómo encuentro el punto ideal entre minimizar y exagerar?

NOTAR, SABOREAR Y RELAJARSE: Una práctica de apreciación. Deja que tu aprendizaje se profundice

Aprender acerca de ti mism@ es una manera de ser gentil contigo, pero no siempre es fácil, por lo que incluimos una práctica de apreciación. La apreciación nos permite estar presentes ante la variedad de experiencias que tenemos en nuestro viaje de aprendizaje. Profundiza las comprensiones y desarrolla la curiosidad. En cada sesión, haremos énfasis en diferentes aspectos de la práctica. En esta sesión, el enfoque está puesto en notar el momento presente de nuestra experiencia. Y, en lugar de apresurar el ejercicio como una especie de lista, te animamos a estar quiet@ y a encender tu curiosidad y poder de observación: ¿Qué puedo NOTAR acerca de este momento presente?

- Quédate quiet@, respira y asiéntate. NOTA tu experiencia presente. Siente tus pies en el piso y donde tu cuerpo toca la silla. ¿Cuáles son los sonidos y escenarios a tu alrededor? ¿Te sientes calmad@ o distraíd@? Solo nota, sin etiquetar o juzgar tu experiencia. ¿Qué es algo que puedes apreciar acerca de este momento y de tu experiencia única del mismo?
- Anota cualquier observación que quieras recordar.

La persona sabia puede tolerar incertidumbre y cambio, ver una oportunidad en cada momento y mantenerse positiva.

— Dzogchen Ponlop Rinpoché

2

¿CÓMO CREO LAS MEJORES CONDICIONES PARA **ADQUIRIR SABIDURÍA?**

PAUSAR Y RELAJARSE

Cuando haces una pausa, introduces un momento de conciencia y elección que sostiene la acción sabia e intencional.

En la sesión dos, Dzogchen Ponlop Rinpoché habla sobre la naturaleza de la sabiduría: tiene diferentes componentes y necesita ciertas condiciones para florecer, las cuales dependen de nuestras elecciones sobre nuestro estilo de vida y de nuestras actitudes positivas.

La sabiduría nos ayuda a ver que el mundo a nuestro alrededor siempre está cambiando de momento a momento. Cuando nos volvemos conscientes de que nuestro mundo no es estático, entonces podremos reconocer que el futuro está lleno de posibilidades. Si el futuro fuera fijo y definido, nuestro destino estaría sellado, y no seríamos capaces de hacer ningún cambio. Como dice Rinpoché en el video: "El futuro se puede volver a moldear, en lo que nosotros queramos, lo cual lo hace más esperanzador que el pasado. Si no estamos atorados, entonces tal vez podemos ver la belleza y las posibilidades que tiene el futuro."

EXPLORACIÓN: Ir más profundo – ¿Qué condiciones necesito?

En este ejercicio, crearás una imagen visual para ilustrar cómo las condiciones para la sabiduría están presentes/ausentes en tu vida justo ahora. Luego, crearás un segundo esquema para mostrar cuáles de ellas te gustaría incrementar. ¿Qué tanto espacio para la sabiduría tengo en mi vida?

Cinco condiciones para la sabiduría:

- Creatividad
- Conocimiento
- Gentileza
- Razonamiento sabio
- Equilibrio entre uno mismo y los demás

A) Esboza rápidamente un círculo con segmentos que muestren qué tanto de las cinco condiciones están presentes en tu vida justo ahora.

B) Ahora, toma un momento para reflexionar sobre lo que dibujaste. Mientras te sientas con tu dibujo, ¿hay algo que quieras cambiar? Pregúntate: ¿cuál de estas condiciones puedo cambiar para crear un mejor equilibrio general? Luego, esboza de nuevo el círculo para reflejar ese estado deseable. ¿Es alcanzable? ¿Estás exagerando o minimizando?

Ejemplo A

Ejemplo B

NOTAR, SABOREAR Y RELAJARSE: Una práctica de apreciación

El enfoque de esta sesión es SABOREAR. ¡Saborear es la habilidad para conectarse plenamente con y apreciar tu experiencia!

- Quédate quiet@, respira y asiéntate. NOTA tu experiencia presente. Siente tus pies en el piso. Sintonízate con tus sentidos y con los sonidos y escenarios que te rodean. Solo nota, como si caminaras en un espacio amplio y abierto.
- Aprecia una cosa que hayas aprendido o que te diera curiosidad en la sesión, algo pequeño y aparentemente carente de importancia. Siéntate con ello. SABORÉALO. Puedes reflexionar sobre cómo te sentiste cuando lo escuchaste. Saborear es llevar tu atención hacia un aspecto de aprender con apreciación.
- Anota cualquier observación que quieras recordar.

Aceptar que no podemos saberlo todo es liberador. Confundimos la experiencia con sabiduría.

— Dzogchen Ponlop Rinpoché

3

MIRA MÁS PROFUNDAMENTE

CONÓCETE A TI MISM@

PAUSAR Y RELAJARSE

En lo que miras más profundamente, ¡haz un escaneo rápido de tu cuerpo, desde tu coronilla hasta tus dedos de los pies! Haz un par de respiraciones profundas y, cada vez que exhales, suelta hasta la más mínima tensión.

En la sesión tres, aprendemos a ser sabios al conocernos a nosotros mismos, a través de la contemplación y la curiosidad. En el video, Dzogchen Ponlop Rinpoché ofrece 10 consejos para mirar más profundamente dentro de nosotros mismos y de nuestras experiencias. Aquí, nos enfocamos en los 5 puntos clave que nos ofrece para guiarnos.

Cinco dimensiones para conocernos más profundamente:

- Ser fresco: ten una mente de principiante, ve el mundo más allá de las etiquetas. Y no seas dur@ contigo.
- Ser curioso: sé un aprendiz. Descubre la verdad más profunda de tu vida. Disfruta hacer preguntas.
- Estar tranquil@ y bajar la velocidad: quédate quiet@ y no hagas nada por un minuto. ¿Qué ocurre? Aprende acerca de ti mism@.
- Ser consciente: conoce lo que estás pensando y sintiendo y luego habla; no siempre es necesario demostrar tu conocimiento.
- Ser autorreflexivo: ¡descubre tu verdadero yo! Reconoce tus propias limitaciones y fortalezas sin fachada. Acéptate: ¡es liberador!

EXPLORACIÓN: Ir más profundo – ¿Cómo traigo más sabiduría a mi vida?

En este ejercicio, ¡te zambullirás más profundo para conocerte a ti mism@! Usa un semicírculo para hacer un "medidor", con un lado que simbolice tu cualidad más negativa y el otro la más positiva. Pregúntate las siguientes preguntas y luego mueve la "aguja" para apuntar a uno u otro extremo o a algún lugar en el medio, dependiendo de tu respuesta.

A) ¿Dónde caigo en el medidor cuando…?

- Veo, escucho, saboreo, toco o percibo algo: ¿Solo asumo que sé lo que es? ¿O me acerco a ello con una mente de principiante, abierta y fresca, y realmente lo veo, escucho, saboreo, toco o percibo?
- Sé la respuesta (¡y suelo acertar!) ¿O me mantengo abiert@ y curioso acerca de algo?
- Estoy constantemente ocupad@, haciendo esto o aquello, pensando en el futuro y preocupándome por el pasado. ¿O me tomo el tiempo para bajar la velocidad, quedarme quiet@ y conectarme con una calma interna?
- Reacciono rápidamente, actúo primero y pienso después. ¿O tomo una pausa y me conecto con mis pensamientos, emociones e intenciones antes de actuar o hablar?
- ¡Creo que no necesito cambiar nada! ¿O me doy cuenta que algunos de mis hábitos no son buenos para mí, y me gustaría cambiarlos o soltarlos?

B) ¿Dónde está mi más grande oportunidad para traer más sabiduría y autoconocimiento a mi vida? ¿Cómo puedo hacer esos cambios y no sentirme abrumad@? Empiezo haciendo algunas preguntas y explorando las respuestas con una mente abierta y un mínimo de autocrítica o juicio propio. Escoge una de las cinco lecturas del "medidor" de la sección anterior y luego pregúntate:

- ¿Por qué caí donde caí en el medidor? ¿Por qué me califiqué de esa manera? (Si tu respuesta incluye tanto un aspecto positivo como uno negativo, puedes explorar ambos.)
- ¿Qué quiero hacer al respecto? Anota lo primero que te venga a la mente; luego, regresa y revisa la lista.
- ¿Cuál es un paso que puedo dar? ¿Puedo darlo una o dos veces al día o a la semana? Escoge una acción y un periodo de tiempo manejables, con énfasis en el aprendizaje. ¡Pasos pequeños llevan a un gran cambio!

NOTAR, SABOREAR Y RELAJARSE: Una práctica de apreciación

¿Qué es algo que puedes apreciar de ti mism@ en relación con las cinco dimensiones de conocerse a un@ mism@? Esta sesión se enfoca en RELAJARSE.

- Quédate quiet@, respira y asiéntate. NOTA tu experiencia presente. Siente las sensaciones físicas y sé consciente de tus sentidos. ¿Notas alguna sensación emocional? Intenta notar las diferentes facetas de tu experiencia, como si fueran colores en una paleta, en contraste con solo bueno y malo.
- Aprecia una cosa que aprendiste o que llamó tu atención en la sesión. Siéntate con ella. SABORÉALA. Tal vez no respondió una pregunta, sino que generó más preguntas. ¿Qué fue algo que fuiste capaz de experimentar en un nivel más profundo o diferente?
- RELAJA tu cuerpo, mente y corazón. Usando tu respiración como apoyo, siente la plenitud de este momento de tu vida mientras inhalas, llenando tus pulmones. En lo que exhalas, deja que tu exhalación sea una válvula de escape y, con cada respiración, ten la intención de relajarte solo un poquito más.

La felicidad

de tu vida depende

de la calidad

de tus pensamientos.

— Dzogchen Ponlop Rinpoché

4

MIRA MÁS AMPLIAMENTE

CONOCE A LOS DEMÁS

PAUSAR Y RELAJARSE

Pausar y relajarse es el primer paso para encontrar el equilibrio. Haz varias respiraciones profundas, exhalando completamente cada vez, soltando estrés e invitando a la conciencia. ¡Aquí es donde el equilibrio prospera!

En la sesión cuatro, ampliamos nuestra exploración de la sabiduría, enfocándonos en el equilibrio entre el interés propio y el bien común. Ese equilibrio nos conecta, en lugar de dividirnos.

EXPLORACIÓN: Ir más profundo – ampliar mi conexión con los demás

Explora y amplía tu conciencia del interés propio y del bienestar de los demás. *Para un mapa mental en blanco de página completa, véase la última página de este PDF.*

Imagen 1: Mapa mental

- En el círculo del centro está equilibrio entre yo/otros
- 5 líneas irradian del círculo central, conectándose a 5 círculos más pequeños
- En cada uno de los círculos más pequeños están los siguientes cinco puntos:
  - Ser un actor
  - Ser clar@
  - Ser valiente
  - Ser diferente
  - Sacar a pasear tus pensamientos
- Dos líneas irradian de cada uno de los 5 círculos

Imagen 2: Mapa mental

- En una de esas líneas está escrito un pie descriptivo
  - (Actor) Caminar en los zapatos de alguien más
  - (Clar@) Comprender antes de juzgar
  - (Valiente) Dar el primer paso para ayudar
  - (Diferente) Ser diferente, genuino y creativo al conectar
  - (Pensamientos) Hacer una correa de conciencia para tus pensamientos

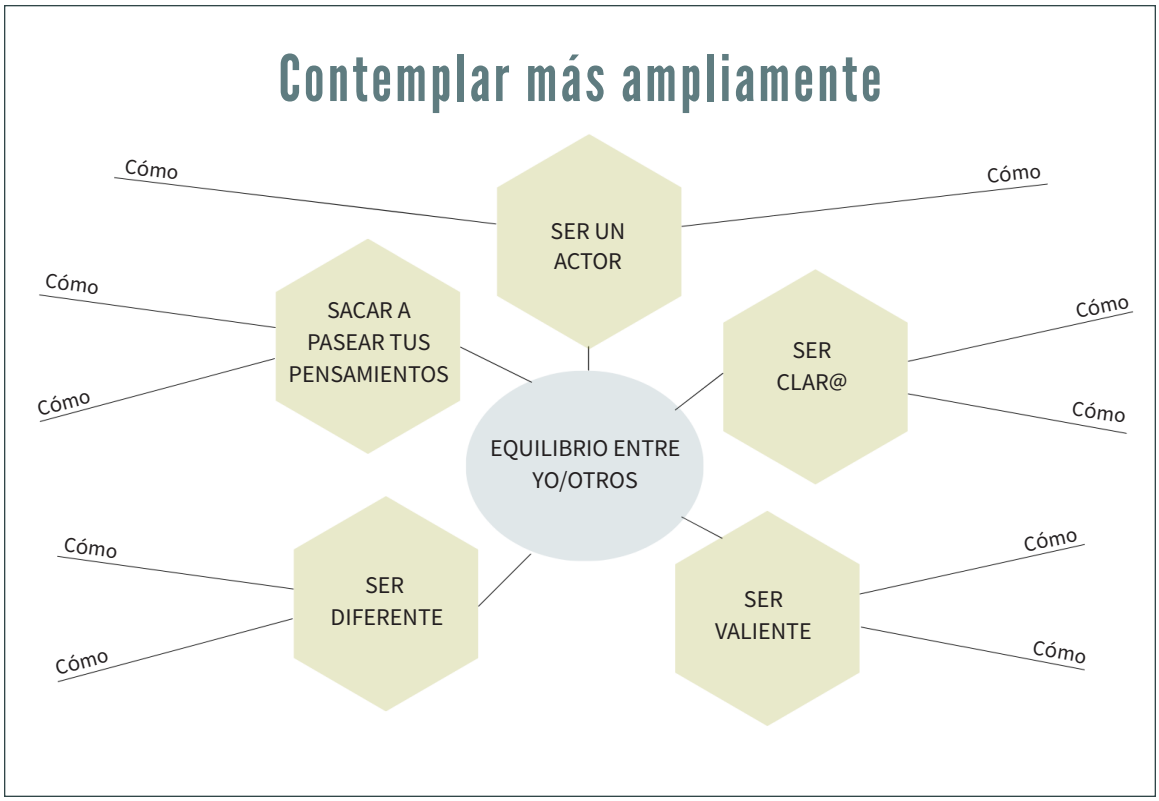


Imagen 1: Mapa mental

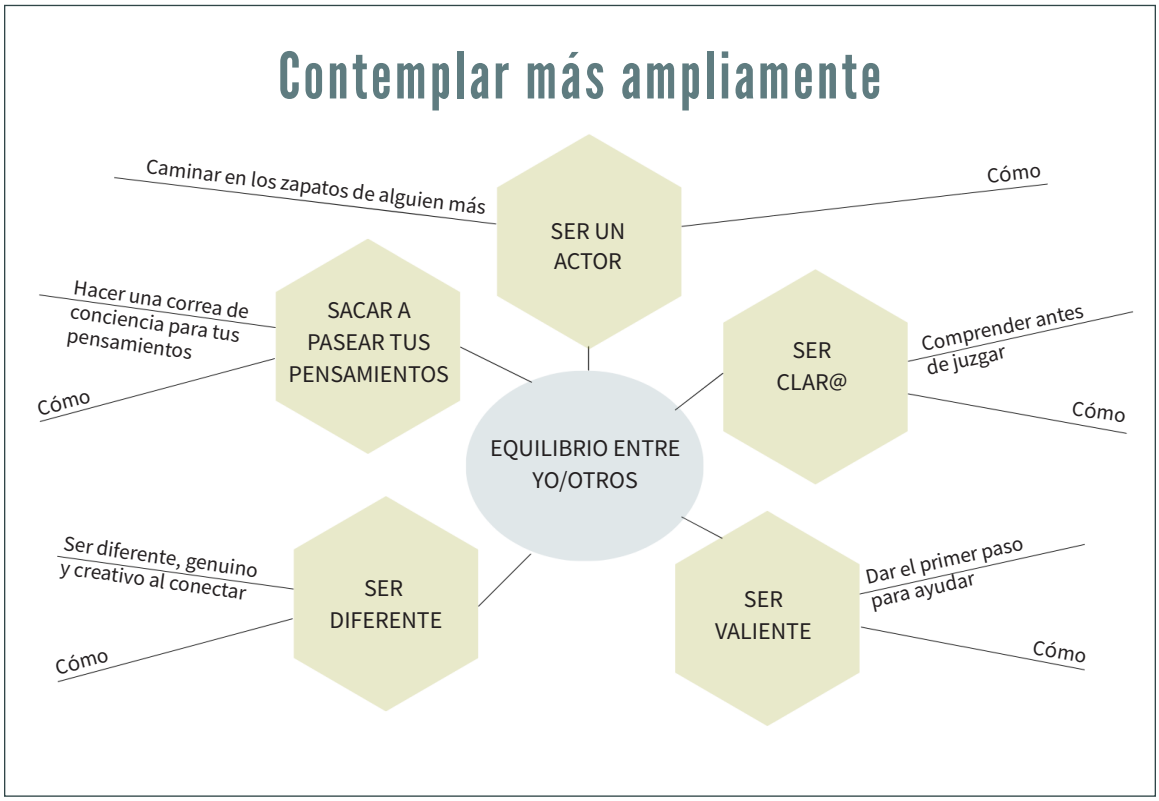


Imagen 2: Mapa mental

Imagen 3: Mapa mental

- En la segunda línea tú, gentil lector, añadirás tu intención. Así es como experimentarás para ampliar tu conexión con los demás. Aquí hay algunos ejemplos aleatorios.

  - (Actor) Ver a través de los ojos de mi pareja.
  - (Claro@) Preguntarle a alguien: "¿Quién es un héroe en tu vida?" Y escuchar genuinamente.
  - (Valiente) Decirle "hola" a alguien que te fastidia.
  - (Diferente) Hacer algo para mejorar descaradamente el día de alguien.
  - (Pensamientos) Meditar durante cinco minutos.

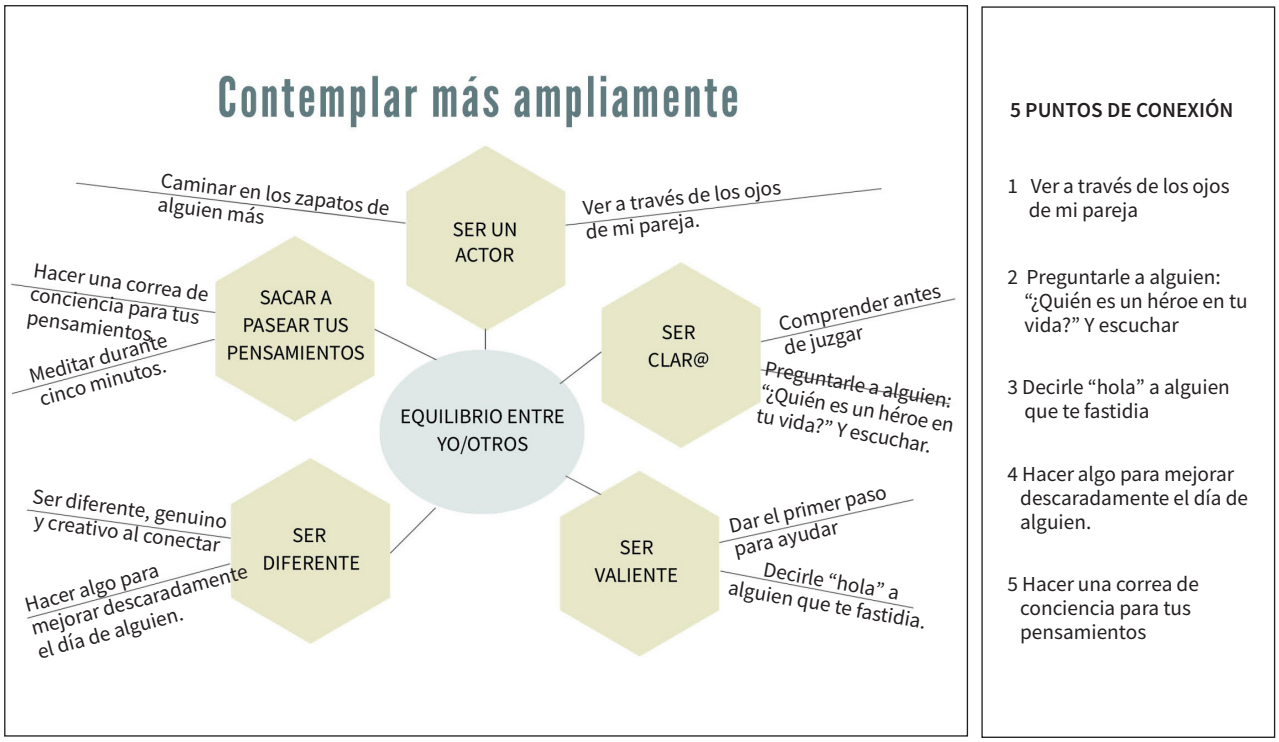
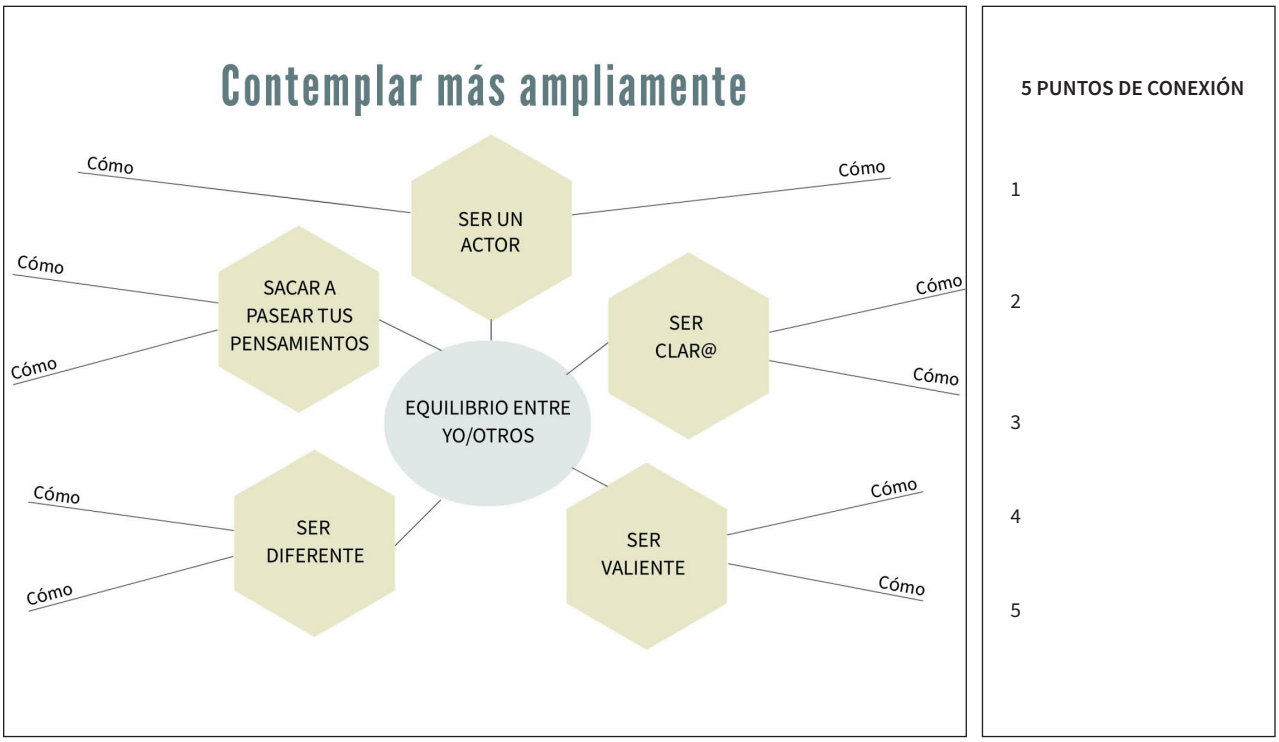


Imagen 3: Mapa mental



Completa tu mapa mental – Para una copia más grande e imprimible, véase la última página de este PDF."

NOTAR, SABOREAR Y RELAJARSE: Una práctica de apreciación

¿Qué parte de mirar más ampliamente resonó contigo hoy?

- Quédate quiet@, respira y asiéntate. NOTA tu experiencia presente. Amplía tu conciencia un poco preguntándote: "¿Qué son tres cosas que ordinariamente suelo no notar en el espacio inmediato que me rodea?"
- Aprecia algo acerca de mirar más ampliamente. Siéntate con ello. SABORÉALO. ¿Qué emoción o sensación evoca?
- RELAJA tu cuerpo, mente y corazón. Mantente abiert@ y curios@ a lo que el siguiente momento traiga.

La sabiduría es la naturaleza inherente de la mente. Siempre está ahí, en su potencial completo.

— Dzogchen Ponlop Rinpoché

5

¿CÓMO ACCEDO A MI **SABIDURÍA MENTAL Y CORPORAL?**

PAUSAR Y RELAJARSE

Pausa y relájate para reconectar con tu propia sabiduría. ¡Sé observador(a)! Respira, relájate y observa. ¿Qué está pasando en tu mente? ¿Cuál es el estado de tus emociones?

En la sesión cinco, Dzogchen Ponlop Rinpoché explica que la sabiduría no es algo que tenemos que aprender, ya que está dentro de nuestras mentes, pero no siempre estamos conscientes de ella ni sabemos cómo conectar con ella. Hay cierta medida de redescubrimiento que tenemos que hacer. Lo mismo es cierto para nuestra sabiduría corporal.

EXPLORACIÓN: Ir más profundo – ¡deja que tu yo verdadero brille!

En este ejercicio, explorarás maneras de conectar con tu propia sabiduría interna de tu cuerpo y de tu mente.

Primero, aprende de los sabios. ¿Quiénes son mis guías sabios, y cuáles son sus cualidades? Haz una lista de sus cualidades. Recolecta imágenes que te recuerden esas cualidades y haz un collage o un montaje fotográfico, en tu teléfono o en otro dispositivo. O encuentra una sola imagen que exprese una cualidad de "los sabios" en tu vida. De cualquier modo, reflexionar con una imagen visual crea una conexión más profunda y puede hacerla más personal e incluso lúdica. También puedes visitar a o hablar con uno de estos sabios y preguntarles acerca de su vida, aprendizaje y experiencia; escucha con mucho cuidado y humildad.

- Ahora reflexiona: "Entre estas cualidades que veo en los sabios de mi vida, ¿cuáles poseo yo también?" ¿Cuáles son mis cualidades sabias? ¿Te da pena nombrarlas (minimizar)? ¿O las alabas demasiado rápido (exagerar)? ¿Hay alguna imagen particular de tu collage, si es que hiciste uno, o en tu imaginación, que te animará e inspirará para confiar en que tú también eres el/la sabi@?

En segundo lugar, aprende cómo “Ser el/la sabi@.” ¡Usa las herramientas! Accede a tu sabiduría mental y corporal.

- Deja que tu mente se asiente y date cuenta cómo se siente relajarse conscientemente – con claridad y facilidad. Siente cómo te relajas cuando exhalas.
- Luego, “solo sé o está”, descansando sencillamente, dejando que tu mente esté libre de cualquier proyecto, y siente cómo te vuelves más plenamente presente.
- Después, observa tu experiencia de tu mente y cuerpo, como si miraras las estrellas en el cielo, relajad@ y curios@. No persigas tus pensamientos ni los bloquees. Pueden ser como estrellas fugaces; ¡un destello y ya no están!

Ahora puedes ser libre del “drama de yo y otros”. ¡No bloquees tu sabiduría!

- Deja caer la barrera entre tú mism@ y los demás. Prueba este ejercicio con una actitud juguetona como experimento. (Puedes referirte a la sección en el video #5 en donde Rinpoché demuestra el ejercicio).
  - Encuentra un objeto e imagina que es la barrera real entre tú y alguien más (¡algo pequeño que no se rompa o que lastime algo cuando lo dejes caer!)
  - Ahora, sosteniendo el objeto en tu mano, asiéntate por un momento e intenta sentir esta barrera entre tú y alguien más, y nota tus pensamientos. Luego déjalo caer, imaginando, por un momento, que el objeto es realmente la barrera. Suelta la barrera y suelta tu sensación de la barrera, y observa qué pasa con tu mente y tu cuerpo.
  - Después relájate, comenzando con tu cuerpo, y deja que tu respiración sea libre y suelta.
  - Cuando lo haces ligeramente y con menos drama, es más fácil imaginar dejar caer la barrera. Es solo un experimento; no hará que la barrera desaparezca por completo, pero puede proveer algo de comprensión y ánimo de que es posible. Ve cómo se siente cuando lo haces al estar sol@. Luego, pruébalo con alguien con quien tengas una barrera al relacionarte con él/ella (¡pero no les lances el objeto!)

NOTAR, SABOREAR Y RELAJARSE: Una práctica de apreciación

¿Cuál es un aspecto de sabiduría que notas en ti mism@? Incluso si es una sensación de incertidumbre, ¿puedes apreciarla como el primer paso al explorar una nueva dirección…redescubriendo tu propia sabiduría?

- Quédate quiet@, respira y asiéntate. NOTA tu experiencia presente. Deja que tu atención y tu conciencia sean fluidas. Nota tu sentido natural de "conocer", de cómo conoces tu mundo.
- Aprecia algo que hayas aprendido o que te dio curiosidad en la sesión. Siéntate con ello. SABORÉALO. Conecta con tus cualidades de sabiduría y conciencia.
- RELAJA tu cuerpo, mente y corazón. Haz respiraciones profundas, soltando un poco más con cada exhalación. ¿Qué experiencia nueva te espera en el momento siguiente?
- Anota cualquier observación que quieras recordar.

La gentileza

no es opcional,

es una necesidad.

— Dzogchen Ponlop Rinpoché

6

SÉ **GENTIL**

PAUSAR Y RELAJARSE

Pausa y relájate para experimentar la gentileza natural que es parte de tu corazón. ¡Un momento de conciencia puede frenar el ímpetu de los hábitos! Un momento de gentileza puede convertir lo que es difícil en una oportunidad para conectarse.

En la sesión seis, Dzogchen Ponlop Rinpoché enseña que la gentileza y el amor son condiciones indispensables para adquirir sabiduría. Sin embargo, a menudo nos encontramos obstáculos en el camino, como miedo o sentirnos demasiado vulnerables.

EXPLORACIÓN: Ir más profundo – ¿cómo soy gentil con valentía, inteligencia y fuerza?

Rinpoché habla de la gentileza como algo que "siempre está en el corazón de todo". Eso puede ser difícil de creer cuando podemos ver incontables ejemplos de falta de gentileza todos los días. Ante tal conflicto, ¿cómo podemos desarrollar una conexión y confianza más profundas para ser gentiles y para hacerlo genuinamente? Una manera es averiguar más acerca de ello. ¡Revisemos cada uno de los sentidos!

- ¿Cómo se ve la gentileza?
- ¿Cómo suena?
- ¿Qué tipo de música despierta la gentileza en ti?
- ¿Hay algún olor que suscite un sentimiento de gentileza?
- ¿Qué sientes en tu cuerpo cuando experimentas gentileza?
- ¿Qué tal un sabor que te recuerde a la gentileza?
- Ser gentil a veces significa poner límites contigo mism@ y los demás; por ejemplo: no permitir comportamientos que son dañinos para nosotros mismos o los demás. ¿Puedes pensar en algunos ejemplos en que la gentileza incluya poner un límite? ¿Cómo se siente eso?

Con cada una de estas reflexiones, piensa en cómo se siente cuando eres gentil con otros. Ahora, ¿qué podrías hacer para ser gentil con otra persona? ¿Hoy…justo ahora?

NOTAR, SABOREAR Y RELAJARSE: Una práctica de apreciación

Cuando consideras la posibilidad de ser gentil, ¿qué pensamientos y emociones surgen? ¿Qué dudas y comprensiones? ¿Puedes traerlas todas al viaje del aprendizaje?

- Quédate quiet@, respira y asiéntate. NOTA tu experiencia presente. Pon una atención gentil a las sensaciones en tu cuerpo y al movimiento de los pensamientos en tu mente. Intenta notar con gentileza, sin empujar o jalar.
- Aprecia algo que hayas aprendido acerca de ser gentil en esta sesión. Siéntate con ello. SABORÉALO. ¿Qué significa ser gentil para mí, en un sentido genuino, no como fórmula? ¿Dónde siento esta gentileza en mi cuerpo y en mi mente?
- RELAJA tu cuerpo, mente y corazón. Deja que las semillas de la sabiduría y la gentileza hagan su trabajo a su propio tiempo. Mantente abierto a lo que el siguiente momento traiga, el siguiente momento de oportunidad.
- Anota cualquier observación que quieras recordar.

La generosidad es la expresión externa de gentileza interior más natural.

— Dzogchen Ponlop Rinpoché

7

ENTRAR **MÁS PROFUNDAMENTE** AL **CORAZÓN**

PAUSAR Y RELAJARSE

Pausar y relajarse es el primer paso para desarrollar fortalezas positivas con gentileza. “Cuando no reacciono, sino que hago una pausa y me relajo, abro espacio para elegir. Puedo elegir usar este preciso momento para añadir gentileza al mundo, especialmente hacia aquellos que me rodean”.

En la sesión siete, Dzogchen Ponlop Rinpoché explica que, cuando entramos más profundamente a nuestro corazón, descubrimos generosidad para nosotros y para los demás. Podemos aprender a ser gentiles con nosotros mismos y con los demás, y transformarlo en un hábito.

EXPLORACIÓN: Ir más profundo – ¡inspira un hábito de gentileza!

- Primero, considera estas instancias de gentileza:
  - ¿Qué significa ser gentil conmigo mism@?
  - Cuando me doy a mí mism@ un regalo de perdón, ¿cómo se siente eso?
  - Cómo se siente cuando soy generoso con otros sin esperar nada a cambio?
- Luego, crea o busca o compra 7 tarjetas con imágenes que inspiren gentileza de distintas maneras. Dentro de cada tarjeta, escribe un día de la semana y tu intención para ese día. Intenta ser específic@ acerca de lo que vas a hacer. Sé razonable y humilde, al tiempo que sigues tu inspiración.
- Después, al final del día, revisa y escribe tus reflexiones. Intenta mantener una mente de observación gentil, en vez de juicio. Cada esfuerzo de gentileza es valioso y digno de apreciarse, especialmente hacia un@ mism@. Puedes hacerlo día con día y, de esa manera, ¡desarrollar tu aprendizaje y experiencia trayendo sabiduría a la gentileza!

Si una tarjeta cada día es poco realista, entonces usa una tarjeta con una imagen que inspire gentileza. En el reverso, haz una lista de tus intenciones y acciones de gentileza para la semana. Coloca la tarjeta en un lugar donde la veas al comenzar tu día. Al final del día, reflexiona sobre tu aprendizaje.

Si una tarjeta de papel no es tu estilo, ¡hazlo digital! En tu teléfono, crea una tarjeta virtual y úsala de fondo de pantalla durante una semana.

NOTAR, SABOREAR Y RELAJARSE: Una práctica de apreciación

Cuando hacemos a la gentileza parte de nuestra visión del mundo, habrá momentos en que nos sintamos vulnerables. Este es el territorio de aprendizaje nuevo, donde no tenemos las respuestas. ¿Puedes apreciar la valentía que se necesita para dar un solo paso?

- Quédate quiet@, respira y asiéntate. NOTA este momento de experiencia, junto con cualquier ansiedad y alivio. Trae la atención a cada uno de tus sentidos.
- ¿Qué es algo de esta sesión que apreciaste o que te pareció único o que quieras explorar más? ¿Cómo se siente cuando te sientas con esta comprensión o intención? SABOREAR es una manera de prestar mucha atención y de mirar honestamente tu experiencia.
- RELAJA tu cuerpo, mente y corazón. Deja que tu respiración te guíe en el proceso de soltar. Cuando exhalas, tu cuerpo suelta tu respiración. ¿Puedes dejar que tu mente suelte lo que sea a lo que se esté aferrando, aunque sea solo un poco? Cualquier cantidad de soltar y relajar te ayuda a estar más abiert@ al momento siguiente.

Cuando llevas gentileza al mundo, es importante estar completamente presente.

— Dzogchen Ponlop Rinpoché

8

ENTRAR **MÁS AMPLIAMENTE** AL **MUNDO**

PAUSAR Y RELAJARSE

Pausa y relájate cuando sientas emociones fuertes. Cuando haces una pausa y te relajas, puedes escoger tus siguientes palabras y acciones, de acuerdo con tu intención gentil. ¡Tú, tus amigos, colegas y familia estarán más felices!

Cuando llevas gentileza al mundo, es importante estar completamente presente. En la sesión ocho, aprendemos a llevar gentileza al mundo más amplio, con todo y sus desafíos sociales, injusticias y vasto sufrimiento. Para hacer esto, Dzogchen Ponlop Rinpoché explica que primero necesitamos conectar con un sentido de gentileza y compasión honesto y genuino.

EXPLORACIÓN: Ir más profundo—reconocer y cultivar gentileza en mí mism@: estar presente y ser positiv@ y agradecid@

Así como las gotas de lluvia que caen en la superficie quieta de un lago crean muchas ondas superpuestas que se extienden en todas las direcciones, la gentileza puede desarrollarse dentro de nosotros y, luego, irradiar gentilmente hacia afuera para incluir a todos.

Ejercicio de pie

Estar presente - escuchar plenamente con conciencia

Así como la superficie del agua está quieta antes de que caiga la lluvia…

- Ponte de pie, relajad@ y quiet@, con tus ojos abiertos y con una actitud de bienvenida. Sin moverte, extiende tu conciencia a todos tus sentidos y dale la bienvenida a cualquier cosa que observes en la plenitud de este momento, tanto dentro de ti como en el mundo a tu alrededor. ¡Permanece plenamente aquí!

Y, cuando la gota de lluvia toca por primera vez el lago, hace una impresión y entra...

Ser positiv@ - Invita a la gentileza y suelta el mito de la perfección, especialmente con respecto a ti mism@.

- Lleva tu intención hacia adentro, a tu corazón; invita a la cofianza, confía en ti mism@. La confianza es gentileza.

Luego, las ondas se extienden naturalmente, sin esfuerzo adicional, irradiando hacia afuera...

Ser agradecid@ - Nota las oportunidades de gentileza que los demás te dan.

- Haz un movimiento simple y extiende tu conciencia gentil hacia afuera, imaginando las ondas y olas de gentileza expandiéndose cada vez más lejos, conectándose con el mundo y todos aquellos en él. Da gentileza.
- Esta es una manera simple de entrenar nuestra mente y nuestro corazón en la gentileza. Lo que sea que entrenemos se fortalece, y comenzar con pasos simples nos permite generar confianza en nuestras capacidades.

NOTAR, SABOREAR Y RELAJARSE: Una práctica de apreciación

¿Cómo es sentir las ondas de gentileza moviéndose gradualmente hacia afuera en el mundo? ¿Qué sientes? ¿Dónde lo sientes en tu cuerpo?

- Quédate quiet@, respira y asiéntate. NOTA tu experiencia presente del mismo modo que si vieras la lluvia cayendo sobre un lago, con comodidad y curiosidad.
- Aprecia algo que hayas aprendido en la sesión. Siéntate con ello durante una o dos respiraciones. SABORÉALO, notando las texturas de los pensamientos y emociones.
- "¿Qué más puedo notar aquí?"
- RELAJA tu cuerpo, mente y corazón. Haz respiraciones profundas y dale la bienvenida al siguiente momento. Visualiza a tu conciencia y gentileza expandiéndose naturalmente hacia afuera.
- Anota cualquier observación que quieras recordar.

Dar amor

y gentileza

en acción.

— Dzogchen Ponlop Rinpoché

9

SÉ **GENTIL** EN **ACCIÓN**

PAUSAR Y RELAJARSE

¡Pausa y relájate antes de hacer un acto aleatorio de gentileza! Haz una pausa quedándote quiet@ y atent@; luego, tus acciones pueden apoyarse de la claridad y el propósito. ¿Puedes pausar justo ahora?

En la sesión nueve, aprendemos que el siguiente paso, después de conectar con el amor y la compasión en nuestro corazón, es ofrecer amor y gentileza a otros, a través de nuestras acciones. Hay muchas maneras de hacerlo, y Dzogchen Ponlop Rinpoché da 10 ejemplos.

EXPLORACIÓN: Ir más profundo – ¿qué puedo ofrecerles a los demás?

Encuentra maneras de explorar actos tangibles de gentileza hacia los demás. ¡Haz algo inesperado!

Comienza tu día con una reflexión: Hoy, ¿qué puedo ofrecerles a los demás para fomentar la esperanza? Lo que sea que se parezca a la esperanza para mí, eso es lo que les daré hoy a los demás. Este será mi acto aleatorio de gentileza.

- Sé específic@ y sencill@: Pregunta: ¿Qué puedo hacer para ser gentil? Si no lo sientes, tal vez la gentileza necesite empezar contigo. Reconecta con los pensamientos, emociones e imágenes de los ejercicios previos para reavivar la gentileza en tu corazón. Luego, piensa en una persona o situación donde puedas extender esta expresión de gentileza.
- Recordatorio: Si es retador hacer lo que identificaste, puede que te sientas tentad@ a “olvidar”. Para animarte, pon una nota adhesiva en tu espejo o en tu teléfono.
- Celebra: Cualquier intención o gesto de gentileza en que fuiste capaz de involucrarte, aprécialo y comprométete de nuevo. Cada gesto vale la pena.

NOTAR, SABOREAR Y RELAJARSE: Una práctica de apreciación

Termina tu día con una reflexión, tal como: Por cualquier gesto de gentileza y generosidad que hice, estoy agradecid@. Quédate quiet@, respira y asiéntate. Mientras reflexionas sobre tus experiencias al practicar la gentileza, nota cualquier cosa que surja, tal como sensaciones físicas, sensaciones emocionales y pensamientos relacionados con tus esfuerzos.

- ¿Qué es algo que puedas NOTAR y apreciar acerca del intento o del logro o incluso de tu evasión (si eso es lo que ocurrió)? Experimenta trayendo gentileza a cada faceta de tu experiencia en esta reflexión, especialmente las difíciles. Siéntate con ellas. SABORÉALAS. Y, si son difíciles de saborear, intenta con la curiosidad: lo que aprendí hoy acerca de mí mism@ y de la gentileza fue…
- RELAJA tu mente y corazón. Haz respiraciones profundas. Invita la apertura a tu siguiente momento, y ponte en movimiento para otra exploración: Mañana empezaré de nuevo, ¡con café y gentileza! :)
- Anota cualquier observación que quieras recordar.

Con el equilibrio adecuado entre sabiduría y gentileza, puedes hacer cada momento de tu vida significativo, gozoso y libre.

— Dzogchen Ponlop Rinpoché

10

VIVE **PLENAMENTE**

PAUSAR Y RELAJARSE

Pausa y relájate antes de fijar tus intenciones del día. Siente la integridad de tu cuerpo, mente y corazón, llenos de potencial.

En la sesión diez, Dzogchen Ponlop Rinpoché enseña que el significado de nuestra vida depende del significado que nosotros le demos. Con un equilibrio entre uno mismo y otros, una mente sabia y un corazón abierto, podemos aprender a vivir plenamente y a hacer nuestras vidas significativas.

EXPLORACIÓN: Ir más profundo – ¿cómo puedo hacer que mi vida sea verdaderamente significativa?

Explora maneras de equilibrar tu sabiduría y tu gentileza en tu vida diaria.

Reflexión escrita: descubrir un balance de sabiduría y gentileza

¿Qué semillas de sabiduría y gentileza has plantado durante este tiempo de mirar y escuchar y explorar? ¿Cómo crecerán estas semillas y en qué florecerán cuando las apliques a vivir plenamente?

- Aquí, explorarás preguntas que son importantes para ti y que te ayudarán a definir una visión de vivir plenamente. Algunos ejemplos pueden ser:
  - ¿Qué es lo más importante en mi vida? ¿Por qué?
  - Qué quiero que haya menos en mi vida? ¿Qué haría diferente?
  - Qué quiero que haya más en mi vida? ¿Qué haría esto posible?
- El estilo de escritura que sugerimos a veces se llama “escritura libre”. Cuando escribes libremente, una vez que comienzas a escribir, no te detienes hasta que el tiempo asignado se acaba. Quizás empieza con 7 minutos, si nunca has hecho esto antes. Cuando descubras que no sabes qué decir a continuación, puedes escribir: “No sé qué escribir ahora…” O puedes escribir una observación de una percepción sensorial: “Estoy sintiendo la textura de la pluma en mi mano”. Esta atención al momento presente de experiencia ayuda a anular el editor interno que quiere que escribamos la respuesta “correcta”, la respuesta “perfecta” a la pregunta. Deja que la curiosidad te guíe.

- Espera que el ejercicio te cueste trabajo hasta que lo hayas hecho un par de veces. Muchos de nosotros tenemos la tendencia de buscar respuestas correctas y rápidas; esto puede generar algo de tensión. Además, el ejercicio no es que te fuerces a escribir. Puedes escribir sin prisa, sintiendo la pluma en tu mano, notando la forma de las letras en la hoja, y la pequeña ansiedad en tu cerebro que dice: “¡No sé qué decir!” Intenta pausar y relajarte en tu mente justo dentro de la actividad de escribir.
- Cuando acabes de escribir, haz una pausa, relájate y respira durante un minuto. Luego, lee lo que escribiste. ¿Hay algo que te sorprenda?
- Estas reflexiones son una manera de afinar tu visión de qué es lo más importante en tu vida. Son ideas de “primer pensamiento”, libres de la carga del juicio. Y son primeros pasos. El trabajo real es aplicar estas comprensiones todos los días.

NOTAR, SABOREAR Y RELAJARSE: Una práctica de apreciación

Buscar un equilibrio de sabiduría y gentileza es tanto inspirador como desafiante. Significa que nos estamos comprometiendo a volvernos más y más conscientes e intencionales acerca de cómo vivimos. En nuestras vidas ocupadas, puede que olvidemos la importancia de apreciar cada pequeño paso. ¡Esta práctica de apreciación es un ejemplo perfecto de equilibrio!

- Quédate quiet@, respira y asiéntate. NOTA tu experiencia presente. ¿Qué pensamientos y emociones revelaron el video o el ejercicio de escritura? Intenta notarlos separados de tus juicios acerca de ellos. Los juicios surgen naturalmente ("Esto estuvo bien, aquello mal", "Esto me gustó, eso no"), pero la oportunidad de aprendizaje aquí es notarlos y, luego, volvernos curiosos y abiertos. Es como emerger repentinamente del agua: un mundo de percepciones se abre.
- Aprecia algo que hayas aprendido en la sesión, o una pregunta que haya surgido acerca del significado y el propósito. Siéntate con ello. SABORÉALO. Deja que las respuestas vayan y vengan. Lo más importante es apreciar las preguntas, y darles tiempo para desarrollarse. Estas preguntas te guiarán en la dirección del significado.
- Relaja tu cuerpo, mente y corazón. Haz respiraciones profundas y ábrete al momento siguiente. ¿Qué quieres llevarte de esta sesión?
- Anota cualquier observación que quieras recordar.

¡Conciencia,

conciencia,

conciencia!

— Dzogchen Ponlop Rinpoché

11

VIVE **BIEN AHORA**

PAUSAR Y RELAJARSE

¡Pausa y relájate para realmente ver, escuchar, sentir, oler y saborear el mundo a tu alrededor!

En la sesión once, Dzogchen Ponlop Rinpoché concluye la serie con la afirmación que la conciencia es la clave para vivir en el momento y, cuando vives en el momento, vives plenamente. Además de las técnicas descritas en Sé sabio y Sé gentil, Rinpoché describe otros consejos y prácticas para vivir bien en el momento, incluyendo una de sus favoritas: el humor.

EXPLORACIÓN: Ir más profundo—en este mundo ansioso, ¿cómo puedo animarme y traer la risa a mi vida?

Toma una foto de algo que llame tu atención cada día durante una semana. Cada tarde, mírala con detenimiento para ver qué más puedes ver. Al traer atención a nuestros sentidos, en el momento de tomar la foto y en el momento de revisarla, expandimos nuestra conciencia. ¡Nuestros sentidos siempre están funcionando en el momento presente! Cuando traigas una atención completa a cualquiera de tus sentidos, nota las sensaciones en tu cuerpo.

O toma un objeto pequeño que te parezca hermoso y muévelo a un lugar diferente de tu casa cada día durante una semana. Cada vez que te lo encuentres, haz una pausa y deja que tus sentidos asimilen el momento. Relájate en la sensación completa de tu cuerpo en ese momento y en ese lugar.

O cada vez que disfrutes tu bebida favorita, haz una pausa antes de dar el siguiente sorbo y pon tu atención completa en el aroma. ¡Hazlo 12 o 20 veces! Cada vez es una experiencia fresca, ¡totalmente nueva! Luego, haz lo mismo con el sabor de esa bebida.

O pun tu atención en tu sentido del oído y escucha los sonidos a tu alrededor. Expande tu atención y conciencia para asimilar más y, luego, un poco más todavía. Los sonidos del tráfico y luego los sonidos del motor de un coche, los sonidos de música, pájaros, insectos, viento, agua…

NOTAR, SABOREAR Y RELAJARSE: Una práctica de apreciación

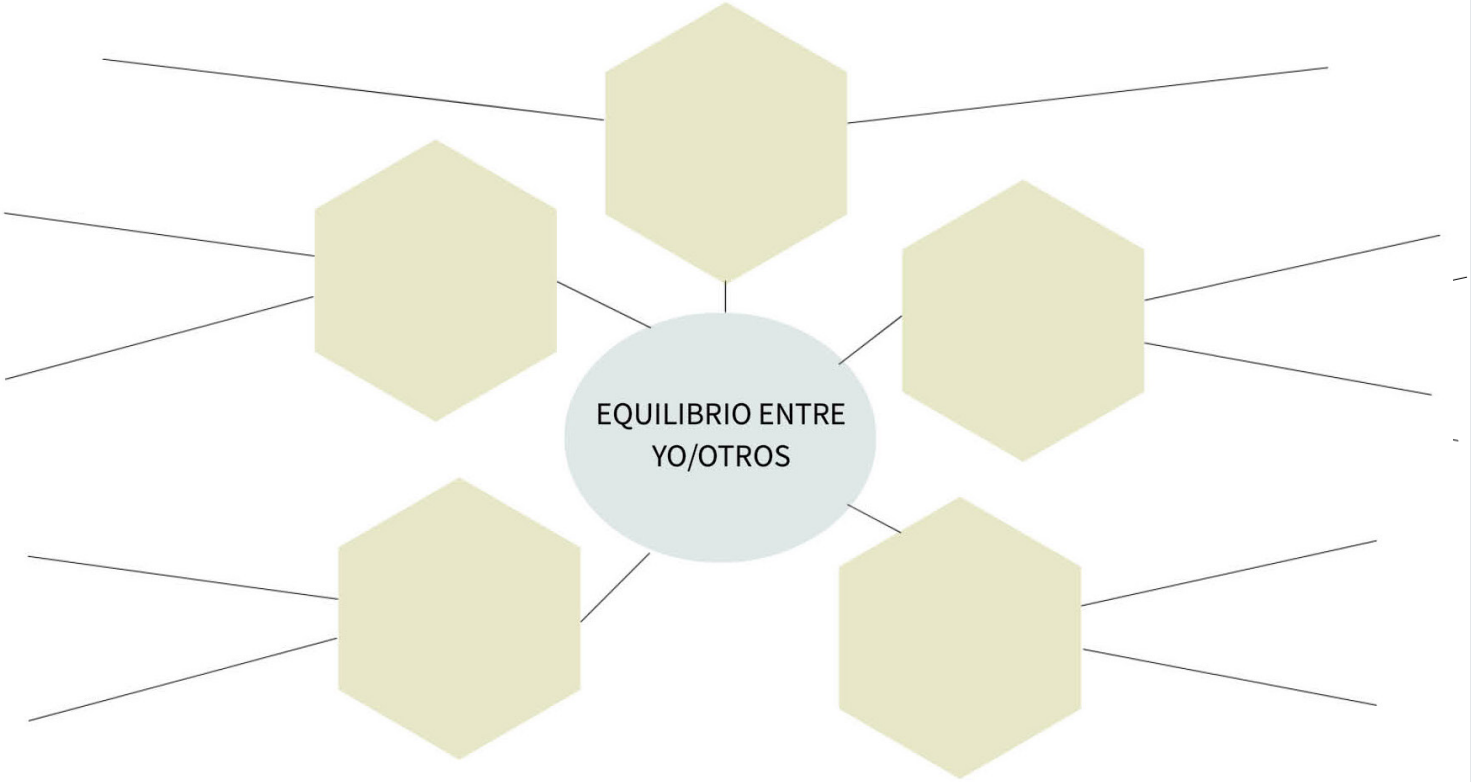
Ya sea que hayas disfrutado una sesión o todas las sesiones en esta serie, has encontrado una guía útil para ser gentil, ser sabi@ y vivir plenamente. Estas lecciones y conocimientos nos pueden ayudar a moldear nuestras vidas en expresiones de significado y felicidad genuinas. Y sabemos que este es un viaje largo, no rápido, así que queremos aprovechar otra oportunidad para animarte: cualquier esfuerzo que hagas en esta dirección es digno de aprecio, incluso celebración, y sostendrá tu movimiento hacia adelante. Gradualmente y con errores y fallos (si te pareces a todos nosotros), estos temas echarán raíz en tu vida y tomarán vida propia. Cuando Rinpoché nos anima a ser positivos intencionalmente, está subrayando el proceso de entrenamiento genuino: lo que entrenamos se fortalece. Cuando entrenamos consistentemente nuestras mentes para involucrarnos con actitudes positivas, gradualmente nos damos cuenta que el proceso se vuelve natural y genuino, y nuestra felicidad aumenta.

- NOTA la plenitud de este momento de ser "tú". Haciendo respiraciones profundas, nota todos tus sentidos en una conciencia cómoda y fluida. ¿Qué notas de tu viveza en este momento?
- SABOREA las impresiones, preguntas y experiencias de tu aprendizaje. Es tanto una compleción como un mero principio. Invita intencionalmente la apreciación hacia tu sabiduría interna que te guía en este camino. También genera intencionalmente apreciación hacia este momento de tu vida. Es en la simplicidad de elegir apreciar nuestras vidas en momentos breves que comenzamos a sentir los efectos que irradian hacia afuera.
- RELÁJATE en el viaje, soltando gentilmente las expectativas de haber terminado. La respiración es un guía perfecto; no dice: "no quiero hacer otra respiración, ¡es demasiado aburrido!" Cada respiración expresa frescura y vida. Nuestro viaje es día a día y, en realidad, momento a momento. ¡Gracias por estar con nosotros!

freshmind™

© 2021 Rebel Buddha All rights reserved.

Contemplar más ampliamente



5 PUNTOS DE CONEXIÓN

1

2

3

4

5

Para más detalles acerca de cómo completar tu mapa mental, véanse las páginas 22-25.