

Entrenando a la mente: introducción

Entrenar a la mente ayuda a mejorar nuestras vidas caóticas. En este breve programa, Kyabgön Phakchok Rinpoche instruye paso a paso cómo trabajar con nuestras propias mentes. Empezamos observando y trabajando con nuestros procesos mentales habituales. En este curso, Rinpoche se refiere a nuestro estado mental habitual como “mente activa”. Sabemos que nuestras mentes están siempre ocupadas; en esta última década, sobre todo, debido al uso de la tecnología, nuestra actividad mental ha incrementado. Nuestras mentes van de aquí para allá, reaccionando a todo tipo de estímulos. Tal vez nuestro instinto nos diga que es momento de cambiar esto, pero ¿cómo lo hacemos?

Entrenar a la mente es un proceso gradual. Primero debemos examinar y conocer cómo reaccionan nuestras mentes. Y es posible que durante este proceso vayamos descubriendo aspectos que nos sorprendan, pues tal vez nunca hayamos reflexionado acerca de cómo funcionan nuestros procesos mentales. En breves segmentos de enseñanzas, Rinpoche nos brinda las herramientas que podemos aplicar para empezar a examinar estos procesos. En este programa recibirás instrucciones fáciles de seguir para poder parar nuestros patrones mentales y, más importante aún, una vez que logramos detenerlos para examinarlos, podemos aprender a dejar de reaccionar automáticamente a ciertos estímulos.

Estructura del programa

En este curso encontrarás prácticas de meditación tradicional budista en un formato accesible y moderno. Rinpoche demuestra que estas enseñanzas de hace más de 2,500 años siguen vigentes en nuestra época y funcionan para entrenar a nuestras mentes modernas y conectadas con el mundo virtual. Presentamos varios videos de unas enseñanzas que Rinpoche dio en Bangkok a inicios del 2017. Junto con estos videos, proporcionamos resúmenes escritos y material adicional.

Además, con base en estas enseñanzas hemos compilado una serie de ejercicios para reflexionar que te sugerimos responder. De tal forma, tendrás una mejor idea de cómo aplicar las instrucciones de Rinpoche para este entrenamiento y así tomes las riendas de tu propia mente. Finalmente, te exhortamos a participar en el foro, donde puedes hacer preguntas o comentarios sobre tu experiencia al hacer estos ejercicios.