

# CONSEJOS PARA MEDITAR

## DESIGNA EL LUGAR APROPIADO

Es importante designar un lugar especial para practicar la meditación y embellecerlo con objetos que te generen paz (imágenes de seres queridos, imágenes de estatuas de Buda, flores, velas, incienso, etc.) Intenta meditar siempre en el mismo lugar cada vez que te sea posible.

## PERMITE QUE EL DESEO DE MEDITAR SURJA NATURALMENTE.

Debemos deleitarnos con la meditación, disfrutarla y practicarla sin que esta se convierta en otra de nuestras actividades que hacemos en medio del ajetreo de nuestras vidas tan ocupadas.

Piensa siempre en los beneficios de la meditación, principalmente en que es causa de la paz interior y dicha paz es fuente de felicidad.

Al contemplar esto de manera convergente, naturalmente vamos a generar el deseo de meditar para poder experimentar niveles cada vez más profundos de paz interior. Será entonces cuando la meditación nos parecerá verdaderamente agradable y auténtica, y no nos sentiremos forzados a realizarla.

## DESIGNA EL TIEMPO APROPIADO

Algunas personas tienen el hábito de comenzar su día con una meditación matinal, mientras otras personas sienten que es mejor meditar en otro momento, cuando regresan de trabajar y/o terminan otras actividades de su rutina diaria.

Designa el momento que consideres apropiado para meditar. Sin embargo, ten cuidado de no caer en la siguiente trampa mental: "No tengo tiempo para meditar". Para esto, planifica y genera la determinación desde la noche anterior pensando, "Voy a meditar en la mañana", o "Voy a asistir a la clase de meditación mañana en el centro de meditación Kadampa" esto con el fin de ayudarte a motivarte a meditar regularmente.

Si realmente consideramos y experimentamos que la meditación es beneficiosa para mejorar nuestra vida, entonces podremos fácilmente designar 15-20 minutos al día.

## DESINTOXÍCATE DE LAS REDES SOCIALES Y MULTIMEDIOS

Antes de meditar, es importante dejar de leer y enviar mensajes de texto, correos electrónicos, checar nuestras redes sociales, leer o escuchar noticias, ver la televisión, etc. Con el objetivo de mantener la serenidad.

## PLANEA CON ANTICIPACIÓN

Es importante planificar nuestra meditación anticipadamente, pensando principalmente en ¿Qué estado virtuoso quieres cultivar mediante la meditación? Si no sabes por dónde comenzar. Empieza con cualquiera de las 21 meditaciones del Lamrim presentadas por Geshe Kelsang Gyatso en el libro titulado "Nuevo manual de meditación".

## PERSONALIZA

Enfoca tus meditaciones a nivel personal sin hacerlas tan abstractas. Crea un proyecto personal, piensa en algo que quisieras mejorar como por ejemplo: "Quiero eliminar el enojo y la ira".

## HAZLO POR OTROS

Cuando concluimos con la meditación, enviamos bendiciones a otros al dedicar nuestra meditación a aquellos que queremos, esto incluye también seres sintientes que son desconocidos para nosotros, quienes también se encuentran sufriendo. Cuando meditamos con una motivación pura de amor y de compasión en nombre de todos los seres sintientes, nuestra práctica se torna muy poderosa y adquiere un gran significado.

## RECUERDA EL OBJETO DE MEDITACIÓN DURANTE EL DÍA

Trata de recordar el tema u objeto de meditación durante intervalos regulares durante el día. Pregúntate cómo podrías de manera práctica aplicar la sabiduría y los logros que has ganado mediante la meditación en tu vida diaria.

“La práctica de la meditación es un método para familiarizar nuestra mente con la virtud. Cuanto más nos familiaricemos con la práctica de la virtud, de mayor paz y tranquilidad disfrutaremos. Cuando nuestra mente está serena, dejamos de tener preocupaciones y problemas, y experimentamos verdadera felicidad.”

- Venerable Geshe Kelsang Gyatso Rinpoche  
- *Nuevo Manual de Meditación*



Kadampa Meditation Center Texas  
1875 Laws Street • Dallas, TX 75202 • 214-238-3331

KMC Texas is a 501(c)3 non-profit organization.



info@meditationintexas.org  
www.meditationintexas.org