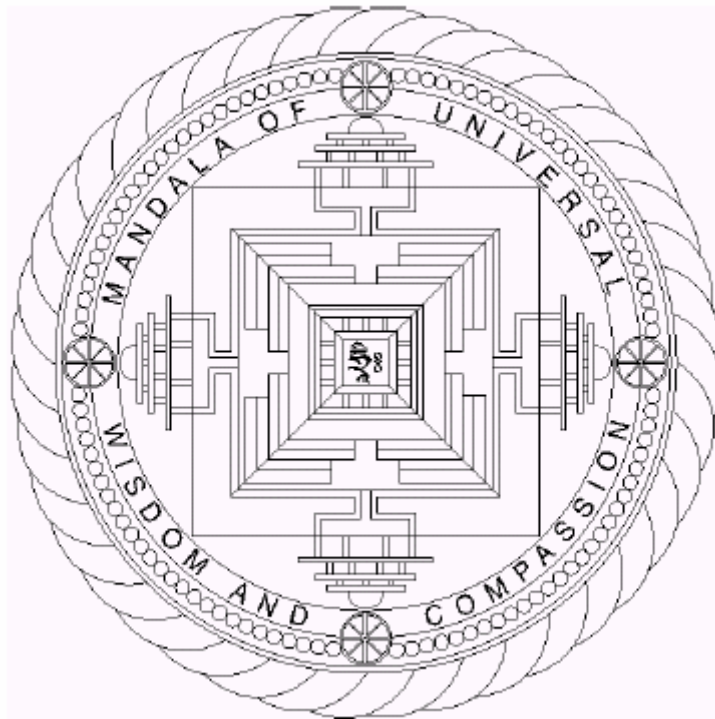


# DESCUBRE EL BUDISMO



*Despierta el potencial ilimitado de tu mente  
para lograr toda la paz y felicidad*

**La mente y su potencial**  
*Meditaciones*

Traducido al español por el equipo del Servicio de Traducciones de la FPMT Hispana.  
Noviembre 2006.

© FPMT, Inc., 2001. Todos los derechos reservados. Los derechos de distribución de este programa en español pertenecen al Servicio de Traducción FPMT España. Es preciso un permiso previo para realizar copias.

# Índice

La continuidad de la consciencia .....	5
La claridad de la consciencia .....	7
La mente como conocedora (1) .....	9
La mente como conocedora (2) .....	11
El perfecto renacimiento humano .....	13



# La continuidad de la consciencia

*Thubten Yeshe*

## Preliminares

Empezamos relajándonos un poco con algo de ejercicio físico, yoga, taichi o con un paseo corto en un entorno tranquilo. Preparamos el altar o, simplemente, encendemos una vela o una barrita de incienso, algo que nos ayude a crear un espacio sagrado donde meditar.

Cuando ya estamos sentados en nuestro sitio, calmamos más la mente con unos minutos de meditación en la respiración. Sencillamente llevamos la atención a la respiración, a la expansión y contracción del abdomen al inhalar y exhalar. También se pueden contar las respiraciones.

Cuando surjan pensamientos o emociones que distraigan nuestra atención, los reconocemos y los dejamos ir sin involucrarnos en ellos.

Continuamos tres, cinco o más minutos, lo que consideremos necesario.

A continuación, imaginamos que estamos rodeados por todas las personas de nuestra vida (amigos, enemigos y desconocidos) y los visualizamos como si realmente estuvieran aquí, en este espacio, haciendo la meditación con nosotros.

Pensamos en nuestra motivación y consideramos nuestra intención para la práctica espiritual en general y para esta meditación en particular. Tomamos la determinación de dedicar el estudio y la meditación para mejorar nuestra comprensión y conocimiento y para dar un nuevo paso en el camino espiritual de manera que podamos beneficiarnos nosotros mismos, beneficiar a todas las personas con las que tenemos relación y, por extensión, a todos los seres vivos del universo.

## La práctica

Comenzamos observando la actividad de nuestra mente: el flujo de pensamientos, emociones, sensaciones, juicios, proyecciones y expectativas.

Observamos estos acontecimientos mentales sin involucrarnos, sin crítica, apego ni rechazo. Contemplamos lo que sucede como un observador científico y neutral sin relación con los objetos a examen. Observamos el proceso.

Transcurrido un rato, capturamos uno de esos momentos de la mente y desde ese punto empezamos un viaje marcha atrás en el tiempo; de una experiencia mental a la anterior.

Repasamos brevemente las experiencias mentales retrocediendo a la hora anterior, a esta mañana, al desayuno y así hasta el despertar. ¿Hay una relación entre un momento y el anterior o entre el anterior y éste?

Vamos retrocediendo y recordamos los sueños, la pasada noche, los pensamientos antes de dormirnos. ¿Hay relación entre estos acontecimientos mentales?

Seguimos retrocediendo hasta ayer, antes de ayer, la semana pasada, el mes pasado, el año pasado.

No nos involucramos en la historia que se va desplegando. Simplemente la observamos sin implicarnos ni juzgarnos, sólo buscamos las conexiones.

Y vamos tan atrás en nuestra vida como nos sea posible, observando los acontecimientos mentales en la juventud, la niñez, quizás incluso en el nacimiento.

Si podemos retroceder hasta el nacimiento, entonces, ¿qué sucede en el vientre materno?, ¿y en el mismo instante de la concepción? Intentamos ver todas las posibilidades. ¿El flujo cesa o continúa?

Nos relajamos, dejamos que cada suceso mental surja a su tiempo y observamos el proceso.

Cuando hayamos retrocedido tanto como nos sea posible, volvemos suavemente al momento actual y reparamos de nuevo en la actividad de la mente: observamos los sucesos mentales que surgen sin involucrarnos (sin críticas, atracción ni rechazo) y buscamos las conexiones.

En este momento, imaginamos que la corriente mental fluye ante nosotros: un pensamiento, el siguiente y así hacia el futuro. Imaginamos el proceso.

Dejamos volar la imaginación y observamos las posibilidades para el futuro; dejamos que la mente fluya hacia el resto del día, hacia mañana, la semana que viene, el mes que viene, el año que viene... hacia la muerte.

Consideramos las posibilidades en ese punto. ¿El flujo cesa o continúa?, ¿cambia?

¿Qué sucede ahora? ¿Cuáles son las posibilidades?

## **Dedicación**

Regresamos al momento presente y recordamos la motivación que habíamos establecido al principio. Dedicamos la comprensión, la energía espiritual y el potencial creativo que hayamos generado durante esta meditación para el logro de nuestros propósitos, así como para dar el siguiente paso en el camino espiritual de modo que podamos beneficiarnos nosotros mismos y beneficiar a todas las personas con las que tenemos relación.

**Nota:** Durante esta reflexión, observamos con atención todo aquello que surja, sin expectativas ni juicios. Permanecemos abiertos a las distintas posibilidades buscando sólo las conexiones y relaciones entre un movimiento de la mente y otro, entre una secuencia de pensamientos y la siguiente, pero sin involucrarnos en el contenido de los pensamientos.

Esta reflexión no es un ejercicio de regresión, se trata de explorar el funcionamiento de la consciencia momento a momento. Es más importante entender el proceso que ver nuestro nacimiento o las vidas pasadas. Entender las relaciones y conexiones en nuestra corriente de consciencia es la clave para entender el karma y el ciclo de vidas pasadas y futuras. Así que, mientras meditamos, permanecemos claros y desapegados, como un observador científico neutral y frío, contemplando el proceso sin involucrarnos en la naturaleza de su contenido.

¡Disfruta del proceso! Este es un camino de descubrimientos.

# La claridad de la consciencia

*Thubten Yeshe*

## Preliminares

Empezamos relajándonos un poco con algo de ejercicio físico, yoga, taichi o con un paseo corto en un entorno tranquilo. Preparamos el altar o, simplemente, encendemos una vela o una barrita de incienso, algo que nos ayude a crear un espacio sagrado en el que meditar.

Cuando ya estamos sentados en nuestro sitio, calmamos más la mente con unos minutos de meditación en la respiración. Sencillamente llevamos la atención a la respiración, a la expansión y contracción del abdomen al inhalar y exhalar. También se pueden contar las respiraciones.

Cuando surjan pensamientos o emociones que distraigan nuestra atención, los reconocemos y los dejamos ir sin involucrarnos en ellos.

Continuamos tres, cinco o más minutos, lo que consideremos necesario.

A continuación, imaginamos que estamos rodeados por todas las personas de nuestra vida (amigos, enemigos y desconocidos) y los visualizamos como si realmente estuvieran aquí, en este espacio, haciendo la meditación con nosotros.

Pensamos en nuestra motivación y consideramos nuestra intención para la práctica espiritual en general y para esta meditación en particular. Tomamos la determinación de dedicar el estudio y la meditación para mejorar nuestra comprensión y conocimiento y para dar un nuevo paso en el camino espiritual de manera que podamos beneficiarnos nosotros mismos, beneficiar a todas las personas con las que tenemos relación y, por extensión, a todos los seres vivos del universo.

## La práctica

Generamos una imagen de claridad y espacio. Por ejemplo, imaginamos que estamos tumbados sobre una colina en la que no hay ninguna obstrucción a la vista, ni árboles ni edificios, y miramos el cielo claro y azul, sin nubes ni contaminación.

Enfocamos nuestra atención en esta espaciosidad luminosa. Nos fundimos con este espacio claro y luminoso.

Imaginamos que el cuerpo, la mente y todo lo que nos rodea se vuelve uno con este espacio puro y vacío y se convierte en vacío, luminoso y claro, sin ninguna sensación de separación ni de dualidad.

Mantenemos nuestra atención en la experiencia de esta luminosidad vacía. Sólo eso, sin pensar en nada, sin juicios ni discriminación.

Esta es la naturaleza pura y clara de la mente. Descansamos en este espacio de consciencia intensa pero relajada.

Cuando de este espacio surgen pensamientos y emociones, no nos involucramos, no gravitamos hacia ellos con atracción ni los apartamos con aversión. Simplemente observamos como surgen, existen y se disuelven en la espaciosidad vacía.

No analizamos los pensamientos o emociones que puedan surgir, ni tampoco la mente o la experiencia. Simplemente observamos cualquier cosa que aparezca con neutralidad perfecta y, cuando los pensamientos pasen, encaminamos de nuevo nuestra atención a la claridad de la propia mente.

Todo lo que surge (pensamientos, emociones, sentimientos y sensaciones, la experiencia del sonido, los olores, etcétera) tiene la naturaleza de la claridad luminosa y espaciosa. La naturaleza pura de nuestra consciencia es clara como el espacio y sin forma.

Totalmente relajados pero con intensa atención, permanecemos en esta experiencia. Tan sólo eso; eso es todo.

## **Dedicación**

Recordamos la motivación que hemos establecido al principio y dedicamos la comprensión, la energía espiritual y el potencial creativo que hayamos generado durante esta meditación para el logro de nuestros propósitos, para dar el siguiente paso en el camino espiritual para poder beneficiarnos nosotros mismos y beneficiar a todas las personas con las que tenemos relación.



# La mente como conocedora (1)

*Preparada por Kendall Magnussen*

*El propósito de esta meditación es hacernos más conscientes de la cualidad de claridad y conocimiento de la mente, poniendo el énfasis en ésta última. Se trata también de un método que nos ayuda a identificar la mente como distinta del cuerpo y, en especial, del cerebro.*

*Debería durar entre 15 y 30 minutos. Es mejor empezar con una meditación corta y centrada y, según vaya mejorando nuestra concentración, ir ampliándola.*

## Preparación

Comprobamos la postura para asegurarnos de que la columna está recta. Para calmar la mente, empezamos con una breve meditación en la respiración bien sea contando 10 o 21 respiraciones completas, haciendo la meditación de los nueve ciclos o simplemente siendo conscientes de la respiración.

## Motivación

Quiero ser feliz y no quiero sufrir. Aunque esto sea cierto, incluso con las mejores circunstancias externas, yo no puedo serlo si mi mente no está feliz, lo que significa que la felicidad proviene de la mente y no de las causas externas. Sin embargo, apenas entiendo qué es la mente ni mucho menos cómo funciona; ¿cómo puedo esperar felicidad si ni siquiera entiendo mi propia mente? Y no sólo eso, sino que es imposible comprender y ayudar a las mentes de los demás sin entender sus mentes y, para poder hacerlo, primero tengo que entender y subyugar la mía propia. Por eso voy a meditar en la naturaleza clara y de conocimiento de la mente para poder controlarla y ser del máximo beneficio para los demás y para mí.

## Parte principal de la meditación

Nos centramos en la respiración durante unos minutos dejando que la mente se concentre.

Lentamente, **apartamos la atención de la respiración y simplemente somos conscientes:** tomamos consciencia de los sonidos, olores, formas, colores, sensaciones táctiles, de los sabores y de los pensamientos. Lo hacemos poco a poco de manera que podamos captarlo realmente. No hace falta mirar alrededor ni mover el cuerpo, simplemente usamos el poder de la mente y de la atención para captar el alcance de lo que la mente está *conociendo* mientras estamos sentados. (*Hacemos una pausa de unos minutos.*)

Observamos que parece que la mente resida en el cuerpo. (*Pausa*)

Ahora observamos cómo el alcance de la consciencia y el conocimiento de la mente se extienden mucho más allá de los límites físicos del cuerpo. Generamos consciencia de la mente como distinta del cuerpo y contemplamos la diferencia entre el cuerpo físico y la mente que lo conoce. (*Hacemos una pausa durante unos minutos.*)

**Descansamos en esta consciencia de la mente como conocedora** tanto como nos sea posible, sin entrar en detalles sobre los fenómenos que aparecen en ella, **permaneciendo sólo con la mera experiencia de *conocer* fenómenos.**

Algunas enseñanzas comparan la mente con un espejo. Continuando con esta meditación, procuramos notar esta **cualidad de reflejar** de la mente; la experiencia de simplemente *conocer*, sin generarla, sólo reflejando lo que surge de una manera natural. *(Pausa)*

Intentamos mantener la mente tan **amplia como nos sea posible** y, simultáneamente, permanecemos abiertos a todo lo que la mente es capaz de conocer. Si nos desorientamos, podemos volver a la concentración en la respiración, pero nos concentramos en la *mente que es consciente* de la respiración en vez de en la respiración misma.

**Mantenemos la atención en la cualidad reflectora, expansiva y conocedora de la mente.** *(Pausa)*

Paulatinamente llevamos la atención al peso del cuerpo sentado en el cojín, en este lugar de meditación y permitimos que la mente repose en la respiración.

## **Resolución**

Tomamos la determinación de practicar esta consciencia de la mente como *conocedora* de fenómenos mientras atendemos nuestros asuntos diarios.

## **Dedicación**

Por la virtud de habernos esforzado para conocer mejor la mente, que pronto pueda controlarla. Al haber generado todas las cualidades positivas y haber eliminado todas las negatividades y los oscurecimientos, que pueda despertar rápidamente al estado de la iluminación suprema y conducir a todos los demás seres a ese mismo estado.

*(Recitamos las oraciones de dedicación que deseemos.)*

# La mente como conocedora (2)

*Preparada por Kendall Magnussen*

*Del esquema del curso de muestra de Ven. Thubten Dondrub: "La mente y su potencial" en su segunda sesión. El propósito de esta meditación es tener una idea o sensación de la diferencia entre la mente y la materia, y de la continuidad siempre presente de la mente.*

## Preparación

Comenzamos comprobando la postura y haciendo una meditación sencilla en la respiración.

## Motivación

Contactamos con ese lugar en el corazón que verdaderamente desea estar libre del sufrimiento, lograr la felicidad y convertirse en un ser iluminado para beneficiar a los demás.

## Parte principal de la meditación

Tomamos conciencia del entorno físico, sin mirar a nuestro alrededor. Nos fijamos en los distintos colores, formas, sonidos, olores, en la temperatura, etcétera y experimentamos la variedad de materia que aparece a nuestra consciencia. *(Pausa)*

Dirigimos la atención hacia nuestro cuerpo: su forma, peso, temperatura, etcétera. *(Pausa)*

A continuación, intentamos ir un paso atrás y comprender que hay un *conocimiento* de todo esto siempre presente, claro y sin forma. Intentamos concentrarnos en lo que *conoce* en vez de en *lo que es conocido*. *(Pausa)*

Luego, llevamos nuestra atención a la respiración, tan sólo a ella. Observamos el cuerpo que respira y, de nuevo, retrocedemos e intentamos ver qué es lo que está *meramente conociendo* la respiración. *(Pausa)*

Hacemos lo mismo con los pensamientos y las sensaciones. *(Pausa)*

Entonces, nos concentramos en ser conscientes de un nivel más fundamental de la mente, aquél en que es mera claridad y conocimiento. En él, su naturaleza, sin importar el tipo de pensamiento o sensación que surja, no cambia nunca. Observamos que siempre permanece clara y tranquila. Nos concentramos en ello durante un tiempo.

Para acabar la meditación, dirigimos otra vez la atención al cuerpo, sentimos su peso en el cojín de meditación y tomamos conciencia del espacio en el que estamos meditando.

## Resolución

Tomamos la determinación de mantener durante el día esta consciencia más amplia de la mente como clara y conocedora.

## **Dedicación**

Por esta virtud, que pueda lograr cuanto antes el estado totalmente despierto y conducir a todos los seres vivos a la paz perfecta.

# El perfecto renacimiento humano

*Ven. C. Miller*

## Preparación

Comenzamos fijando brevemente nuestra atención en la posición del cuerpo e intentando encontrar la postura más adecuada, con la espina dorsal recta y erguida, una postura en la que poder permanecer atentos y despiertos pero sin rigidez.

Entonces, enfocamos nuestra atención en la respiración, soltando los pensamientos y dejándolos pasar, como nubes en el cielo. Imaginamos que, con cada inhalación, absorbemos luz blanca gozosa y purificadora y, con cada exhalación, expulsamos la energía negativa del cuerpo y de la mente, los pensamientos negativos, el dolor y la enfermedad, en forma de humo negro. Lo hacemos durante algunos minutos.

## Motivación

Recordamos por qué estamos sentados meditando. Pensamos que buscamos entender más profundamente la mente y la vida para poder mejorar como persona y, de modo último, superar las limitaciones que nos impiden alcanzar el mayor potencial humano y lograr la existencia totalmente despierta.

## Práctica principal

(Para esta meditación es necesario tener la lista completa de las ocho libertades y los diez dones).

## Meditación analítica

Meditamos en los puntos del tema del perfecto renacimiento humano siguiendo los pasos descritos a continuación. Aplicamos estos puntos a nuestra vida y a la situación personal buscando razonamientos y ejemplos que sean efectivos para nuestra mente:

**1º** Reconocimiento de las ocho libertades y los diez dones.

**2º** Contemplación sobre el gran valor del perfecto renacimiento humano (en 3 partes):

- a. Su valor temporal: permite lograr un renacimiento superior en el futuro.
- b. Su valor último: permite lograr la iluminación completa.
- c. Su valor momento a momento: lo precioso que es cada instante del precioso renacimiento humano.

**3º** Lo raro que es el perfecto renacimiento humano (en 3 partes):

- a. La excepcionalidad de las causas para recibir el perfecto renacimiento humano:
  1. Práctica de moralidad.
  2. Práctica de generosidad.
  3. Oraciones puras.

- b. La dificultad de obtener el perfecto renacimiento humano ilustrado con ejemplos:
  - 1. El ejemplo de la tortuga ciega que al salir a la superficie del océano introduce su cabeza en un aro dorado a la deriva.
  - 2. El ejemplo del puñado de guisantes arrojados contra una pared... ¿cuántos de ellos quedarían adheridos?
  - 3. El ejemplo de echar semillas de mostaza sobre la punta de un alfiler... ¿cuántas quedarían sobre la punta?
- c. La rareza de obtener el perfecto renacimiento humano en cuanto a su número:
  - 1. El número de seres con perfecto renacimiento humano comparado con el número total de seres es como un puñado de tierra comparado con toda la tierra del mundo.

**4º Conclusión:** Hemos recibido un perfecto renacimiento humano, con sus grandes oportunidades para lograr un renacimiento superior, la liberación e incluso la iluminación plena. Si no utilizamos esta valiosa y rara oportunidad para alcanzar estos objetivos, habremos desperdiciado nuestra vida. Por lo tanto, **DEBEMOS** tomar la esencia de esta vida preciosa y practicar el Dharma, empleando esta vida de manera que sea del mayor beneficio, para proporcionar a los demás sólo felicidad y así crear también para nosotros sólo felicidad futura.

Cuando llegamos a esta conclusión, dejamos la contemplación analítica basada en el pensamiento y nos concentramos dejando que la mente descanse y se centre en esta firme determinación.

## **Dedicación**

Dedicamos toda la energía positiva y el mérito para poder proteger y cumplir los objetivos de este renacimiento humano perfecto, para obtenerlo en todas las vidas futuras y así progresar en el camino espiritual y lograr la iluminación rápidamente para traer felicidad última a los demás.