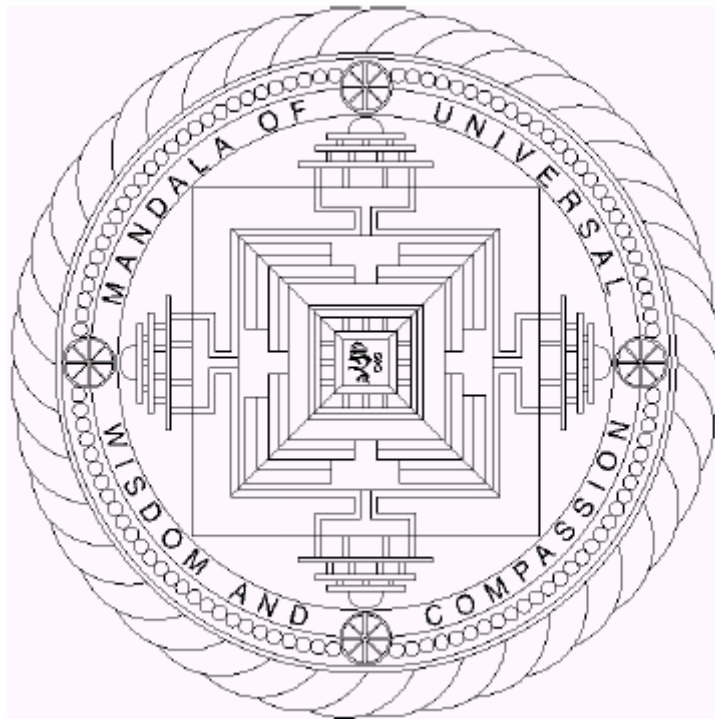


DESCUBRE EL BUDISMO



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

Cómo meditar
Lectura requerida

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

| | |
|-------------------------------------|----|
| El propósito de la meditación | 5 |
| La práctica de la meditación | 11 |
| Meditación en la mente misma | 17 |
| Meditaciones sencillas | 22 |

Lecturas complementarias recomendadas:

El sol dorado que concede todos los deseos, Lama Zopa Rimpoché

Aprendiendo de los lamas, Kathleen McDonald

El propósito de la meditación

Lama Zopa Rimpoché

Vamos a hablar un poco sobre la meditación. Hay muchas personas en todo el mundo, tanto en oriente como en occidente, que están interesadas en meditar. Se sienten atraídas por esta práctica y expresan gran interés en ella. Pero, sin embargo, solamente unas cuantas entienden realmente qué es la meditación y para qué sirve.

Cada uno de nosotros tiene un cuerpo que está compuesto de huesos, carne, sangre, etc. Y como no tenemos control sobre este cuerpo, siempre estamos experimentando problemas con él. No importa el que una persona sea rica o incluso dueña del mundo entero: si su mente está unida a un cuerpo incontrolado, vivirá en continuo sufrimiento. Ricos o pobres, ninguno de nosotros puede escapar a este problema. Por más que lo intentamos, nunca encontramos un final a nuestras dificultades. Si resolvemos una, inmediatamente surge otra en su lugar. En cualquier parte en que estemos, los conflictos y el sufrimiento que implica mantener nuestro cuerpo son los mismos. Si tenemos inteligencia (sabiduría) suficiente para profundizar en el asunto y examinar la realidad de las cosas, podemos percibir inmediatamente la universalidad de esta situación insatisfactoria. También se nos muestra claramente que si no tuviésemos este cuerpo incontrolado no podríamos experimentar los sufrimientos relacionados con él.

El mayor problema que tenemos todos es el de no satisfacer nuestros muchos y variados deseos. Entre ellos se incluyen las necesidades físicas evidentes de comida y ropa, así como cosas tan agradables como una buena reputación, el sonido de palabras amables y reconfortantes y otras cosas por el estilo. Algunas formas de sufrimiento, como el hambre de una persona pobre, son más evidentes que otras. Pero, de una forma u otra, todos ansiamos incontroladamente las cosas que no poseemos.

Tomad el ejemplo de alguien que haya tenido la suerte de nacer en una familia rica. Puede ser que durante toda su vida nunca experimente necesidad material. Puede permitirse el lujo de comprar todo lo que excite su deseo y de viajar a donde le plazca, experimentando los variados placeres que le ofrecen las diferentes culturas. Pero cuando llega el momento en que no le queda nada más que poseer, ningún lugar que visitar y ningún placer que experimentar, todavía sufre de un agudo sentimiento de insatisfacción. En tal estado mental agitado e insatisfecho, hay mucha gente que se vuelve loca por ser incapaz de soportar un sufrimiento tan intenso y penetrante. Así pues, hay sufrimiento incluso cuando no falta la comodidad material. De hecho, lo que ocurre a menudo es que las posesiones materiales aumentan la insatisfacción, porque entonces resulta aún más evidente que estas posesiones no sirven para cortar la raíz del sufrimiento; por lo tanto, continúa la insatisfacción, confusión, preocupaciones, etc. Si la acumulación de comodidad externa pudiese eliminar el sufrimiento, en algún momento de bienestar físico se interrumpiría esa continuidad y cesaría la insatisfacción. Pero mientras nuestra mente continúe ligada a un cuerpo incontrolado, el sufrimiento también continuará.

Por ejemplo, para protegernos los pies del suelo áspero y de las espinas penetrantes, nos ponemos zapatos. Pero esto no elimina realmente el problema: los mismos zapatos nos suelen hacer daño, aprietan los dedos, producen llagas y, en general, resultan incómodos. Esto no es culpa del zapatero. Si nuestros pies no fuesen tan largos, anchos o sensibles, sería posible fabricarles zapatos totalmente confortables. Por tanto, si observamos la cuestión más de cerca, veremos que el origen de nuestra incomodidad no es exterior, sino que está dentro de nuestra propia constitución física y mental.

Esto no es más que un ejemplo del sufrimiento que nos causa nuestro cuerpo físico. Desde que nacemos hasta que morimos, gastamos una tremenda cantidad de energía tratando de proteger nuestro cuerpo del sufrimiento. De hecho, la mayoría de la gente se pasa todo el tiempo cuidando de su cuerpo en esta forma infructuosa y contraproducente.

Pero el propósito de la meditación no es cuidar el cuerpo físico. La meditación debe tener un fin más elevado y valioso. Utilizar la meditación como otro método más de beneficiar nuestro cuerpo no tiene sentido. Esto implicaría malgastar una técnica de validez verdadera y fundamental en un vano intento de conseguir un alivio y satisfacción que, en el mejor de los casos, serían efímeros. La meditación sería entonces como la aspirina que nos tomamos para quitar el dolor de cabeza. El dolor puede que se vaya, pero esto no quiere decir que estemos curados; después de algún tiempo volverá, porque el método de tratamiento no estaba relacionado con la causa real del problema y cualquier alivio que se consiga durará poco. Puesto que el placer temporal y el alivio del dolor se pueden conseguir con muchos métodos externos, no hay necesidad de utilizar la meditación o cualquier otro método espiritual para ese propósito. No debemos malgastar el poder de la meditación en tales objetivos limitados. La meditación está encaminada en esencia a cuidar la mente. Aunque cuerpo y mente estén íntimamente relacionados e interconectados, son fenómenos de tipo bastante diferente.

Nuestro cuerpo es un objeto que podemos ver con los ojos, pero la mente no. Los miembros de una determinada familia tienen en común muchos rasgos físicos similares, pero cada niño instintivamente tiene una personalidad, actitud mental e intereses distintos de los demás. Aunque vayan a la misma escuela, su inteligencia e instrucción no sólo serán diferentes entre ellos, sino también con relación a sus padres y abuelos. Tales diferencias mentales no pueden explicarse adecuadamente en términos físicos.

También debe tenerse en cuenta el hecho de que hay niños que tienen recuerdos exactos de sus vidas pasadas. Pueden decir dónde nacieron, cómo vivieron y otros detalles similares; y pueden reconocer a las personas con las que se relacionaron y los objetos que les pertenecieron en sus vidas anteriores. Estos relatos se pueden verificar y suministran pruebas muy interesantes para cualquier investigador dispuesto a estudiar esta materia con una mente libre de prejuicios.

De todas formas, la razón primordial de las diferentes actitudes mentales de los miembros de una misma familia y de los recuerdos de vidas anteriores de algunos niños es el hecho de que la mente no tiene principio. Las vidas anteriores existen. Aunque no podemos entrar aquí en un análisis detallado de lo que proporciona la continuidad entre una vida y la siguiente, lo que importa tener presente es esto: que así como nuestra mente ha continuado de la vida pasada a la presente, igualmente va a continuar de esta vida a la futura. Las circunstancias de nuestra vida presente son el resultado de las acciones mentales y físicas que hemos realizado en vidas pasadas. Las acciones presentes van a determinar las circunstancias de nuestras vidas futuras. Es muy importante darnos cuenta de esto si queremos encontrar medios efectivos para cortar permanentemente el sufrimiento, tanto mental como físico.

Cada uno de nosotros hemos nacido como seres humanos. Como tales, tenemos la posibilidad de darle un sentido y un propósito a nuestra vida. Pero, para aprovechar completamente esta oportunidad, debemos superar lo que hasta los animales más inferiores pueden hacer. Si utilizamos correctamente este nacimiento como seres humanos y logramos controlar nuestra mente, podemos segar completamente la raíz de todo el sufrimiento. En el intervalo de una o más vidas podemos escaparnos del ciclo compulsivo de la muerte y el renacimiento. Tal y como estamos ahora, debemos renacer una y otra vez sin elección o control, experimentando todos los sufrimientos del cuerpo humano

incontrolado. Pero, con el esfuerzo apropiado, este ciclo involuntario se puede romper. Podemos escapar para siempre de todo el sufrimiento y la insatisfacción.

Sin embargo, el escapar solamente nosotros del ciclo de la muerte y el renacimiento no es suficiente. Tampoco es ésta la forma adecuada de utilizar al máximo nuestra capacidad humana. No somos los únicos que experimentamos sufrimiento e insatisfacción; todos los seres vivientes participan de la misma difícil situación. Y la mayoría de los seres no tienen sabiduría —el Ojo de Sabiduría del Dharma— para encontrar el camino que les conduzca a eliminar su sufrimiento. Todas las criaturas de la tierra, sin excepción, pasan sus vidas buscando una forma de superar el sufrimiento y de experimentar placer y felicidad. Pero como sus mentes están nubladas por la ignorancia, esa búsqueda resulta vana. En lugar de conducirles al objetivo que buscaban, les trae más frustración y dolor. Tratan de alejar la causa de su sufrimiento, pero sólo consiguen alejarse ellos mismos del nirvana, la verdadera eliminación del sufrimiento.

Todos los seres vivientes sufren y todos desean liberarse, igual que nosotros. Si nos damos cuenta de esto, resulta evidente que es egoísta el trabajar sólo para nuestra liberación, nuestra propia experiencia del nirvana. Debemos esforzarnos en liberar también a los demás.

Pero para alumbrar a los demás el camino correcto que lleva a la verdadera eliminación del sufrimiento, primero es necesario que nosotros mismos lleguemos a ser seres totalmente iluminados. En otras palabras, tenemos que alcanzar la condición de buda para poder liberar a los demás.

Podemos explicarlo de la siguiente forma. Suponed que queremos llevar a un amigo a un parque maravilloso para que disfrute. Si somos ciegos, no podemos conducirle allí por más que lo deseemos. Es necesario que tengamos una visión correcta y que estemos bien familiarizados con el camino que lleva al parque antes de que podamos pensar en llevarle allí. Igualmente, debemos tener la experiencia completa de Iluminación Total antes de poder discernir los caminos por los que todos y cada uno de los seres, con sus variadas actitudes mentales y temperamentos, puedan ser conducidos a su propia liberación.

Por tanto, cuando hablamos del verdadero propósito de la meditación, nos referimos a alcanzar la Iluminación: un logro que nos permite colmar nuestros deseos y los de los demás. Este es el único propósito y la única razón para meditar. Todos los grandes yoguis y maestros de meditación del pasado han practicado el Dharma con este objetivo en la mente. En las enseñanzas del Buda hay cientos de meditaciones que podemos escoger según nuestro nivel de realización. Pero, cualquiera que sea la meditación que practiquemos, la finalidad debe ser siempre la misma.

Así pues, las prácticas espirituales son muy necesarias. Ningún agente externo nos obliga a meditar, ni otras personas ni Dios. Pero como solamente nosotros somos responsables de nuestro sufrimiento, así también solamente nosotros somos responsables de nuestra curación. Hemos creado la situación en la que nos encontramos, y nos corresponde a nosotros crear las circunstancias de nuestra liberación. Puesto que todos los aspectos de nuestra vida están impregnados de sufrimiento, debemos hacer algo que nos ayude en nuestra vida diaria. Ese algo es la práctica espiritual o, en otras palabras, la meditación. Si en vez de dirigirnos hacia dentro y ejercitar nuestra mente, malgastamos energía arreglando los aspectos externos de nuestra existencia, el sufrimiento continuará. Nuestro sufrimiento no ha tenido principio y, si no adoptamos una práctica espiritual efectiva, tampoco tendrá fin.

Generalmente es difícil practicar el Dharma en un medio ambiente de gran abundancia material, porque hay muchas distracciones que interfieren con nuestra meditación, aunque

la verdadera raíz de las distracciones no está en el medio ambiente, en las máquinas de la industria, la comida o cualquier otra cosa. Está en nuestra propia mente. He tenido una agradable sorpresa durante esta primera visita al mundo occidental al ver que junto con el progreso material hay un verdadero interés en la práctica del Dharma y en los diversos tipos de meditación. Hay mucha gente que está buscando sinceramente un sentido más elevado de la vida humana, intentando trascender los aspectos animales de su existencia. Con respecto a esto, creo que es muy acertado tratar de combinar una forma de vida espiritual con una forma de vida práctica; una vida que provea una comodidad sólida, tanto mental como física. De esta forma, la vida no será una promesa vacía.

Una comida preparada con diversos ingredientes puede ser realmente deliciosa. Igualmente, si además de tener un trabajo o actividad diaria trabajamos lo más posible en seguir el Dharma y perfeccionar un camino espiritual, nuestra existencia puede volverse muy valiosa. El combinar estos dos aspectos de la vida nos proporciona increíbles beneficios.

Existe una gran diferencia entre la mente, los sentimientos y las experiencias de una persona que aúna el conocimiento del Dharma con su vida diaria y otra que no lo hace así. La primera encuentra menos confusión y experimenta mucho menos sufrimiento con las dificultades del mundo material. Tiene una mente controlada y una estructura ordenada que le permite resolver hábilmente sus problemas. Esto se aplica no sólo a sus experiencias diarias, sino también, y más especialmente, a las que encuentra cuando le llega el momento de la muerte. Si nunca hemos seguido una práctica espiritual ni hemos ejercitado la mente en la disciplina de la meditación, las experiencias que rodeen nuestra muerte pueden ser espantosas. Sin embargo, para un practicante avanzado del Dharma, la muerte es como un viaje agradable de vuelta al hogar. Es casi como ir de merienda a un parque maravilloso. Incluso para alguien que no haya alcanzado las realizaciones más elevadas que produce la meditación, la muerte puede ser al menos una experiencia confortable en vez de horrible. Cuando le llegue el momento de enfrentarse con la muerte –algo que tarde o temprano todos tenemos que hacer-, esa persona podrá hacerlo con la mente tranquila. No estará sobrecogida por el miedo o la ansiedad de lo que va a experimentar o, por lo que se refiere a los seres queridos, posesiones o cuerpo que va a dejar tras de sí. En esta vida hemos pasado por la experiencia de nacer y estamos experimentando el proceso de hacernos viejos. Lo único que nos queda por esperar a todos nosotros es la muerte. Por tanto, si la práctica espiritual nos puede ayudar a afrontar lo inevitable con la mente en paz, podemos estar seguros de que nuestras meditaciones han sido muy útiles, aunque existan metas más elevadas hacia las que podemos dirigir nuestra práctica.

En resumen, lo que importa no es la apariencia externa de la meditación. El que nos sentemos con las manos dobladas y las piernas cruzadas así tiene poca trascendencia. Lo que es extremadamente importante es el investigar si la meditación que hacemos es un remedio verdadero para nuestro sufrimiento. ¿Elimina de manera efectiva los engaños que oscurecen nuestra mente? ¿Combate la ignorancia, el odio y el deseo? Si reduce estas mentes negativas es una meditación perfecta, muy práctica y valiosa. Por otro lado, si sólo sirve para generar y aumentar nuestras cualidades negativas, como el orgullo, no es más que otra causa de sufrimiento. En este caso, aunque digamos que practicamos meditación, en realidad no estamos siguiendo un camino espiritual ni practicando Dharma.

El Dharma es nuestro guía para sacarnos del sufrimiento y de los problemas. Si la práctica que seguimos no nos lleva en esa dirección, esto quiere decir que hay algo que no funciona y debemos investigar qué es. De hecho, la práctica fundamental de todos los yoguis es tratar de descubrir qué acciones producen sufrimiento y cuáles felicidad, y trabajar lo más posible para evitar las primeras y practicar las segundas. Esta es la práctica fundamental del Dharma.

Unas palabras para terminar. Todos los que estamos comenzando a practicar el Dharma, a meditar y adquirir control sobre nuestras mentes, debemos confiar en fuentes de información apropiada. Debemos leer libros de autoridades competentes y, cuando surjan dudas, consultar a maestros que dominen sus estudios y prácticas. Esto es muy importante. Si nos guiamos por libros escritos sin verdadero conocimiento, corremos el peligro de malgastar nuestra vida siguiendo un camino incorrecto. Y todavía es más importante escoger al maestro correcto, guru o lama. Él o ella deben tener realizaciones verdaderas y vivir practicando realmente el Dharma.

La práctica de la meditación no debe ser pasiva. No podemos cortar la atadura del sufrimiento aceptando ciegamente lo que alguien nos dice que hagamos, aunque sea un gran maestro. Por el contrario, debemos utilizar nuestra inteligencia innata para investigar si la línea de conducta que se nos ha sugerido es realmente efectiva. Si tenemos buenas razones para creer que una enseñanza es válida y que va a sernos útil debemos tratar de seguirla por todos los medios. Ocurre igual que con las medicinas: cuando encontramos la que parece que nos va a curar, tenemos que tomarla. Pero si tomamos todo lo que caiga en nuestras manos, corremos el riesgo de agravar la enfermedad en lugar de curarla.

Esta es mi última sugerencia para aquellos principiantes que tienen verdadero interés en meditar y estudiar el Dharma: las tareas espirituales pueden ser muy valiosas, pero incluso, si no podéis practicar el Dharma, la mera comprensión de lo que significa puede enriquecer y dar sentido a vuestra vida. Creo que esto es todo. Muchísimas gracias.

Colofón: Copiado del libro *La energía de la sabiduría*, con el permiso de Ediciones Dharma para su uso en el programa *Descubre el budismo*.

La práctica de la meditación

Gueshe Rabten

Cuando estamos meditando, la concentración o calma mental se produce cuando los factores mentales han sido purificados y nuestra mente es capaz de permanecer apaciblemente en el objeto.

Hay dos tipos de meditación: la analítica y la de concentración. Es necesario emplear ambos para eliminar los engaños y conseguir el objetivo. Hay quien cree que aprender Dharma y pensar en él no es meditar, sin embargo las escrituras dicen que estas actividades son tipos de meditación. Si no pensamos con atención y no conocemos la naturaleza del objeto no podremos concentrarnos bien. El exceso de actividad mental es producido por la mente y, por lo tanto, para calmarla se requiere la acción de la mente misma y no de algo externo. La acción principal debe ser mental y partiendo de esta base pueden ser de ayuda factores como estar en un lugar adecuado y mantener la postura de meditación.

El lugar en el que practicamos la meditación debe estar limpio, ser tranquilo, estar situado cerca de la naturaleza y que resulte agradable. Nuestros amigos deben ser buenos y pacíficos, y nuestro cuerpo debe estar sano, sin enfermedades. También sirve de ayuda sentarse en la posición adecuada. En la postura ideal de meditación observamos siete diferentes aspectos:

1. Si no resulta doloroso, la mejor es la postura vajra, con las piernas cruzadas y los pies hacia arriba descansando sobre los muslos. Sin embargo, si sentarse en esta posición causa dolor y distrae la mente, el pie izquierdo se puede poner bajo el muslo derecho y el pie derecho debería descansar sobre el muslo izquierdo.
2. El torso debe estar tan recto y erguido como sea posible.
3. Los brazos deben estar arqueados, sin tocar los costados ni inclinarse hacia atrás, relajados pero firmes. El dorso de la mano derecha debe descansar en la palma de la izquierda con los pulgares tocándose al nivel del ombligo.
4. El cuello debe estar ligeramente inclinado hacia delante, con la barbilla hacia dentro, para conseguir que la columna vertebral esté recta como una pila de monedas.
5. Los ojos deben estar enfocados hacia adelante a los lados de la nariz, sin estar totalmente abiertos o cerrados.
6. La boca y los labios deben estar relajados, ni abiertos ni cerrados con fuerza.
7. La lengua debe tocar suavemente el paladar.

Estos son los siete aspectos de la postura vajra. Cada uno de ellos simboliza un estadio en el camino pero también tienen un fin práctico. Las piernas cruzadas y los pies sobre los muslos hacen que podamos tener una postura firme y así podamos permanecer inmóviles en meditación durante mucho tiempo, incluso meses, sin caernos. La posición de los brazos y el cuerpo recto permiten el mejor funcionamiento de los canales que llevan los aires en los que la mente recorre nuestro cuerpo. Si el cuerpo está derecho estos canales no estarán bloqueados. Si dirigimos la mirada hacia arriba resultará fácil ver algo que nos distraiga y si inclinamos la cabeza demasiado hacia abajo nos producirá dolor de cuello y somnolencia. La boca no debe estar cerrada con tanta fuerza que dificulte la respiración si no podemos respirar bien por la nariz, ni debe estar tan abierta que haga que la respiración sea fuerte y cause un incremento del elemento fuego del cuerpo y una subida de la presión arterial. Con la lengua tocando el paladar, la garganta y la boca no se secarán. Estas son las principales razones para la postura de meditación. La disposición de los canales internos en raras ocasiones es distinta pero, en tal caso, la persona necesitaría una postura diferente.

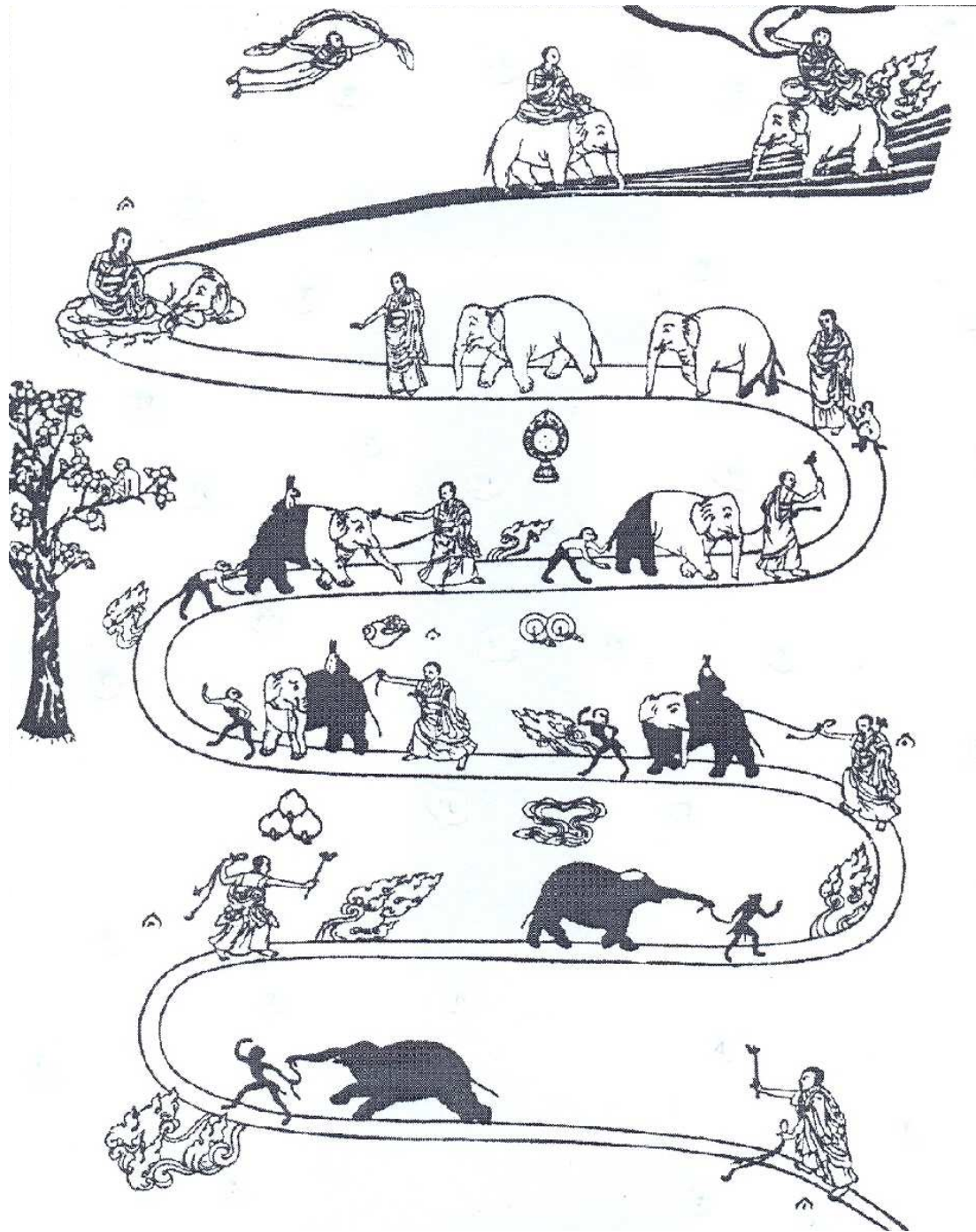
Sólo con sentarse en la postura vajra se consigue un buen estado mental, pero el trabajo principal debe hacerse con la mente misma. Si un ladrón entra en una habitación, el modo de librarnos de él es entrar y sacarle, no es suficiente gritarle desde fuera. Así mismo, si estamos sentados en la cima de una montaña y nuestra mente está distraída por lo que ocurre en el pueblo de abajo, no podremos desarrollar concentración.

La concentración tiene dos enemigos. Uno es el exceso de actividad mental, el descontrol o la atención dispersa; el otro es la somnolencia o la laxitud. Nuestra atención se distrae cuando al surgir un deseo la mente inmediatamente va tras él. Siempre que la mente persigue cualquier otra cosa que no sea el objeto de concentración, está descontrolada o distraída. La somnolencia sobreviene cuando la mente está adormilada y no está alerta. Si queremos concentrarnos bien, debemos superar estos obstáculos. Para ver un buen cuadro en la pared de una habitación a oscuras, necesitamos una vela, pero si hay una corriente de aire la llama temblará y no podremos verlo bien. Si aunque no haya corriente de aire la llama es muy débil, seguiremos sin poder ver bien el cuadro, pero si no existe ninguna de estas dificultades, la llama será fuerte y estable y podremos observarlo claramente. El cuadro es como el objeto de concentración, la llama es la mente, el viento es la atención dispersa y la llama débil la laxitud.

En las primeras etapas de la práctica de la concentración, el primero de estos problemas es el más común. Inmediatamente la mente sale volando y se dedica a otras cosas en vez de enfocarse en el objeto de concentración. Lo podemos comprobar intentando mantener en nuestra mente una cara conocida; en seguida esta cara es reemplazada por otra cosa. Es muy difícil dominar estas interrupciones porque durante muchas vidas hemos reforzado el hábito de seguirlas, mientras que no hemos desarrollado el hábito de la concentración. Puede que nos resulte muy duro desarrollar nuevos hábitos mentales y dejar atrás los viejos, pero la concentración es la necesidad básica para poder realizar todas las meditaciones superiores y para todo tipo de actividad mental.

La memoria y la atención son los antídotos para la distracción y la laxitud respectivamente. El dibujo que tenemos aquí representa al aspirante a meditador que está siguiendo el camino de los estadios de meditación que termina con el logro de la calma mental y el principio de la práctica de la visión superior. En la parte inferior vemos al practicante que sujeta una cuerda en una mano y un gancho en la otra y corre tras un elefante, que es guiado por un mono. El elefante representa la mente del meditador: un elefante salvaje o sin domar puede ser peligroso y causar estragos, pero una vez domado obedecerá las órdenes y hará el trabajo duro, y esto también es verdad para la mente. Todos los sufrimientos que tenemos ahora son debidos a que la mente es como un elefante salvaje y sin domar. El elefante también deja huellas muy grandes, que simbolizan los engaños mentales. Si trabajamos duro para mejorar nuestra mente, ésta, a su vez, será capaz de hacer un gran trabajo en nuestro provecho. Desde el sufrimiento de los infiernos hasta la felicidad del Buda, todos los estados son causados por el comportamiento de la mente.

Al principio del camino el elefante es negro, su color representa el sopor o la laxitud de la mente. El mono que dirige al elefante representa las distracciones de la mente. Un mono no puede estar quieto ni un momento; suelen estar jugueteando o parlotando y todo les parece atractivo. Así como el mono va delante guiando al elefante, igualmente nuestra atención se distrae con los objetos de los sentidos del gusto, el tacto, el oído, el olfato y la vista, que están simbolizados por comida, ropa, instrumentos musicales, perfumes y un espejo. Detrás del elefante se encuentra la persona que representa al meditador que intenta adiestrar la mente. La cuerda en la mano del meditador es la memoria y el gancho es la atención. Con estas dos herramientas el meditador intentará subyugar y controlar su mente. En varios puntos del camino aparece el fuego, que representa la energía necesaria para la concentración.



Estadios para desarrollar la concentración en un solo punto

Observamos que el fuego va disminuyendo en cada uno de los diez estadios de *shine*, ya que va haciendo falta menos energía para concentrarse. Se incrementará de nuevo en el décimo primer estadio, cuando comencemos a practicar la visión superior.

Al principio, así como el elefante que sigue al mono no presta atención a la persona que va detrás, el practicante no tiene control sobre su mente. En la segunda etapa, el practicante, que casi ha alcanzado al elefante, puede echarle el lazo alrededor del cuello. El elefante mira hacia atrás y es la tercera etapa; la mente está mínimamente subyugada por la atención. Aquí el conejo que está sobre el lomo del elefante simboliza la laxitud sutil, laxitud que antes podía confundirse con un estado de concentración, pero que ahora se

reconoce como factor perjudicial. En estas primeras etapas tenemos que usar más la memoria que la atención.

En la cuarta etapa la mente del elefante es más obediente, por lo que es necesario tirar menos con la cuerda de la memoria. En la quinta etapa el elefante es conducido con la cuerda y el gancho y el mono sigue por detrás. En este punto ya no nos molestan mucho las distracciones y tenemos que utilizar la atención más que la memoria. En el dibujo, la sexta etapa de la práctica está representada por el elefante y el mono que siguen obedientemente al practicante, que ya no tiene que ir mirando hacia atrás. Esto significa que el practicante no tiene que estar controlando su mente continuamente y la ausencia del conejo nos muestra que la laxitud sutil, que aparecía en la tercera etapa, ya ha desaparecido.

Al llegar a la séptima etapa, se puede dejar que el elefante siga solo y el mono se marcha; el practicante ya no tiene que usar la cuerda y el gancho ya que la excitación y la laxitud se dan sólo ocasionalmente y son débiles. En la octava etapa el elefante se ha vuelto completamente blanco y sigue al practicante, significando que la mente es obediente y que no hay laxitud ni excitación, aunque todavía hace falta algo de energía para concentrarse. En la novena etapa el practicante puede realmente sentarse a meditar mientras el elefante duerme apaciblemente a su lado; en este punto la mente puede concentrarse sin esfuerzo durante largos periodos de tiempo –días, semanas o incluso meses-. La décima etapa, donde vemos al meditador sentado sobre el elefante, representa el logro real de la calma mental. En la última, la undécima, el meditador está sentado sobre el elefante y sujeta una espada. En este punto el practicante comienza un nuevo tipo de meditación llamada “visión superior”.

Cuando practicamos la meditación en la calma mental podemos usar una imagen de Buda como objeto de concentración. Lo primero que hacemos es mirarla con detenimiento y después comenzamos a meditar. En la meditación no miramos al objeto con nuestros ojos físicos sino que lo enfocamos con el ojo de la mente. Al principio la memoria del objeto no será nítida, pero aun así no debemos forzarnos, ya que es imposible obtener claridad al comienzo. Lo principal es mantener nuestra atención enfocada en la imagen, sin importar si es clara o no. La claridad vendrá de modo natural con el tiempo.

Al principio la concentración es muy difícil y la mente siempre salta de un tema a otro. No obstante, si persistimos en la práctica veremos que somos capaces de mantener la mente en el objeto durante uno o dos minutos; más adelante pasaremos a tres o cuatro, y así seguiremos avanzando. Cada vez que la mente deje el objeto, la memoria tiene que traerla de vuelta. La atención se utiliza para comprobar si surgen problemas. Si llevamos un cuenco lleno de agua por un camino difícil, una parte de nuestra mente tiene que observar el agua y otra el camino. La memoria tiene que mantener la concentración estable y la atención tiene que vigilar los problemas que puedan surgir.

Como veíamos en el dibujo, tras los estadios iniciales progresivamente necesitaremos menos memoria, pero entonces nuestra mente, cansada de luchar con la atención dispersa, produce laxitud.

Pasado un tiempo se llega a una etapa en la que el meditador siente mucha felicidad y relajación, que a menudo es confundida con el estado verdadero de calma mental, pero en realidad se trata de laxitud mental, que la debilita. Si continuamos nuestra práctica con energía, esta laxitud sutil también desaparecerá. Cuando hayamos eliminado este problema, nuestra mente será más clara y despierta y el objeto de meditación aparecerá con mayor nitidez. Cuando nuestra percepción del objeto de meditación aumente en claridad y frescura, nuestro cuerpo se nutrirá de paz mental y no sentiremos hambre ni sed. Llegará un momento en el que el meditador podrá continuar así durante meses. La sensación que la mente experimenta en esta etapa no puede describirse con palabras.

Cuando miramos un trozo de tela con nuestros ojos podemos verlo pero sin gran detalle. En cambio, la persona que se ha concentrado bien con el ojo de la mente puede verlo claramente, con todo detalle. En el proceso de la muerte nuestra mente se debilita, pero si practicamos la meditación entonces se volverá más fresca y clara. Normalmente los moribundos experimentan engaños y miedos que les conducen a un mal renacimiento. Sin embargo, si hemos meditado bien, durante el proceso de la muerte nuestra mente se concentrará en objetos como Buda y el Dharma, que pueden ayudarnos mucho para el siguiente renacimiento.

Las escrituras dicen que en el noveno estadio de la práctica de la calma mental, aunque una pared se desplomara al lado del meditador, éste ni se inmutaría. Cuando el meditador continúa practicando, su cuerpo y su mente experimentan un placer especial. Esta sensación marca el logro del objetivo final de la calma mental. Su cuerpo se siente ligero e infatigable, y es representado en el dibujo con la persona que vuela. Se ha vuelto muy flexible y su mente puede dedicarse a cualquier meditación, lo mismo que un cable fino de cobre tiene la capacidad de doblarse en cualquier dirección sin romperse. El meditador siente como si el objeto y su mente fueran uno.

Aunque en el noveno estadio de la calma mental nos sentimos muy felices y tranquilos, ésta no es la finalidad real de la concentración. Una concentración firme en el objeto no es todavía el logro completo. En ese momento el meditador puede combinar la concentración con el examen sobre la naturaleza real del objeto de meditación. Después de continuar la práctica simultánea de ambos tipos de meditación surge un placer especial al investigar el objeto. “Investigar el objeto” supone examinar si es sufrimiento, si es permanente o si cambia, y buscar la verdad suprema que se puede encontrar sobre la naturaleza real del objeto. En tibetano, el nombre para esta meditación con una nueva percepción es *lhag.thong*, *lhag* significa más o superior, y *thong* significa entender o conocer. Por medio de este tipo de meditación la mente obtiene un mayor entendimiento del objeto de lo que puede conseguir con sólo la concentración; cuando se ha perfeccionado esta práctica la mente se puede dirigir hacia cualquier cosa. La perfección del *lhag.thong* confiere una gran satisfacción espiritual, pero estar contentos sólo con esto es como tener un avión terminado, listo para volar, y dejarlo en tierra.

La mente puede dirigirse a cosas más profundas y más elevadas. Por una parte, se debe usar para superar el karma y los engaños y, por otra, para obtener las virtudes de un buda. Para ello, el objeto sólo puede ser la vacuidad, o *suñata*. Las otras meditaciones preparan la mente para este objeto final. Si poseemos una linterna de buena calidad capaz de mostrarnos cualquier cosa, tenemos que usar su luz para encontrar lo que es importante. La causa raíz de todos nuestros problemas es la ignorancia. Tenemos que usar nuestro conocimiento de la vacuidad para eliminar la ignorancia; tenemos que usar la mente, purificada por la calma mental y la visión superior, para cortar la raíz del árbol de la ignorancia. En el dibujo, en este estadio el practicante sujeta una espada, que simboliza el conocimiento de la vacuidad, para cortar las dos líneas negras, que simbolizan los dos oscurecimientos: los engaños y los oscurecimientos al conocimiento.

El conocimiento de la vacuidad es esencial para eliminar la ignorancia. Cuando nos acercamos al entendimiento completo de la vacuidad estamos en el camino a la perfección de la sabiduría.

Colofón: Extraído con permiso de The Graduated Path to Liberation, corregido por Beth Simon y Nick Ribush. También disponible en inglés en Lama Yeshe Wisdom Archive:
http://www.lamayeshe.com/otherteachers/rabten/gpl_sixperfections.shtml

Meditación en la mente misma

Lama Thubten Yeshe

Vamos a intentar concentrarnos en nuestra propia consciencia. A este enfoque de la concentración a veces le llamamos no-conceptualización, no-concepción, no-superstición. En tibetano: me.togpa.

En este punto el gran yogui Lama Tsong Khapa en su Lam-rim dice que debemos contemplar la claridad de la propia consciencia y no seguir ningún otro tipo de fenómeno, ningún otro objeto, sea una deidad o una forma, un color o un sonido, una sílaba semilla o un mantra. Lama Tsong Khapa nos dice que tenemos que abandonarlos, de modo que cuando meditamos, aunque nos venga una visión fantástica y especial, incluso de Buda u otra imagen, no la seguimos.

El gran yogui Tilopa dijo: “Deja la mente sólo en la consciencia, sin añadir color ni ropajes. De este modo la turbia superstición deviene clara. Contempla tan solo la consciencia.”

Fundamentalmente hay dos elementos: el sujeto, la consciencia, y el objeto, digamos que el mundo sensorial de los fenómenos. Lama Tsong Khapa decía que cuando contemplamos la mente misma no deberíamos permitir que apareciera ningún tipo de objeto como formas, colores o deidades.

Creo que es muy sensato y lógico. Normalmente estamos distraídos por los pensamientos supersticiosos de los objetos de los sentidos, los cinco objetos de los sentidos. Esta es nuestra experiencia. ¿No es así? De modo que la mayor parte del tiempo la superstición está ligada a estos objetos. Al conceptualizar estamos habituados a los objetos de los sentidos y debemos desprendernos de ese hábito. Por esa razón es tan potente contemplar la claridad de nuestra propia consciencia.

Por supuesto, al principio nuestro hábito es tan fuerte que surge la superstición del sonido, el olor, el color, todas estas cosas. Pero podemos utilizar los medios hábiles -ya hemos hablado de ellos- para mantener firmemente la memoria en nuestra consciencia. Sin perturbar esta memoria o concentración en la consciencia, usamos la memoria o la atención para examinar u observar la esencia de la superstición que nos distrae, y también observamos cómo se manifiesta esta superstición, cómo la concebimos. De modo que estamos atentos y éstas son las técnicas que usamos. Recordad que ayer hablábamos sobre esto, que necesitamos eliminar las distracciones y también tenemos que abandonar las expectativas: esperar que algo suceda, que tengamos algún tipo de logro superior. Ese tipo de expectativa, cualquier expectativa, se vuelve superstición y tenemos que soltarla.

De modo que cuando la memoria de la concentración es fuerte y hay suficiente satisfacción y claridad, entonces, soltamos.

El “soltar” tiene muchos significados. En pocas palabras, es estar un poco relajado en vez de tenso y poniendo un esfuerzo tremendo. A veces ponemos demasiado esfuerzo y disciplina y no resulta bueno porque no soltamos lo suficiente. Sería como si estando conduciendo un coche estuviéramos atentos a la velocidad, a las circunstancias, a todo. En cada situación tenemos que lograr un camino medio y, entonces, soltar. Pero el conductor novato no se puede relajar. Los nuevos meditadores también quieren cambios, estar ocupados, pero tienen que aprender a soltar. Si sabes cómo hacerlo, el texto raíz del Mahamudra dice que sin duda te liberarás de la superstición.

Si no sabes cómo soltar, nunca experimentarás gozo. Como cuando conduces un coche. En cierto momento te relajas, disfrutas, es casi como si volaras, como si fueras en un avión, un coche gozoso. Pero el conductor novato no sabe cómo relajarse y no puede sentir gozo. De igual manera con la meditación, cuando el esfuerzo es excesivo, con demasiada tensión no sabemos soltar y entonces llega un punto en que odiamos la meditación. ¿No es así? No queremos ni acercarnos a un templo o al cojín de meditar. Pero cuando sabes cómo soltar saboreas el gozoso pastel de chocolate de la meditación, y así cada vez que meditas, disfrutas; es estupendo.

Pero cuando decimos “suelta” significa que la memoria continúa funcionando. Y, así mismo, cuando nos distraemos usamos la atención, la vigilancia y la observación. Tenemos un modo de observar la esencia de la superstición sin perder el objeto. Llegará un momento en el que nos será difícil eliminar la superstición, la distracción. Entonces paramos de nuevo. En ese punto es mejor dejar la meditación en la consciencia y concentrarse en la respiración. Observar la respiración corta rápidamente los niveles burdos de superstición, y cuando conseguimos una mente neutra regresamos. La mente neutra es limpia y clara, ¿verdad? De ese modo, volvemos a la concentración en la claridad de la propia consciencia.

Lama Tsong Khapa enfatiza que la primera vez que tengas alguna experiencia de claridad, debes estar satisfecho. No debes intelectualizar diciendo: “Esto no es suficiente, ésta no es la claridad de la que mi lama habla.” Esto sólo significa que hay demasiada intelectualización. Lo importante es la experiencia, no las palabras intelectuales. Así que debemos estar satisfechos. La claridad es infinita y ahora tenemos claridad.

Lama Tsong Khapa con su experiencia nos dice que cuando contemplas tu propia consciencia llegas a un punto en el que desarrollas tal claridad que casi tienes pensamientos disparatados: “Podría contar todos los átomos del universo”. Tienes ese tipo de experiencia. Puedes ver con claridad porque la consciencia sujeta desarrolla tal claridad que es capaz de discriminar toda la energía física sutil. Y también, debido al desarrollo de la claridad, experimentas gozo, un gozo extático.

Primero sientes gozo físico, que es como una capa gruesa. Al quitar esa capa sólo experimentas el nivel de la consciencia y sientes que ella está experimentando el espacio universal, es una experiencia unificada. Sientes que ya no estás viviendo en el mundo físico, ya no estás involucrado en él. Y así se elimina la superstición, porque cuando sentimos que estamos en el mundo físico las supersticiones de la forma, el sonido y el olor están ocupadas complicándonos. Ésta es la razón de no conceptualizar, porque es un modo excelente de cortar la concepción del mundo sensorial. Lo puedes experimentar cuando has desarrollado la concentración hasta cierto punto, el estado extático de la meditación. Puedes experimentar la ausencia de forma y de olor, de los cinco objetos de los sentidos, y por eso se vuelve tan potente.

Por supuesto, cuando dejas de meditar sientes un cuerpo nuevo, porque durante la meditación no hay cuerpo. Por eso cuando dejas de meditar sientes un cuerpo que parece nuevo. Y al ser un cuerpo nuevo incluso la superstición tiene que emerger, es como algo nuevo. Eso elimina fácilmente la superstición. Se vuelve muy ligera. Como hemos desarrollado tal claridad de concentración, incluso en sueños las concepciones para la superstición, los cinco objetos de los sentidos son mucho más ligeras. De manera que aunque estemos durmiendo el sueño se vuelve meditación. Normalmente, cuando dormimos tenemos una proyección impura y pesada de que los sueños se acercan. ¿Os acordáis? Esto queda eliminado y los sueños son como visiones puras que vienen.

Lama Tsong Khapa decía que progresamos de esa manera. Si cambiamos la concentración muchas veces, no resulta tan bueno pues estamos intentando desarrollar la

meditación samadhi, lo que significa que debemos mantener el mismo objeto de meditación.

La meditación samadhi es la fuente de la liberación y del poder telepático. Esto tiene sentido, ¿no es así? Ya hemos hablado de ello. Lama Tsong Khapa decía que si desarrollas tal claridad en tu propia consciencia, logras la habilidad de ser capaz de contar átomos o neutrones, una energía tan sutil. ¿No es como telepatía? Los científicos, aun utilizando equipos técnicos, no los pueden contar, pero Lama Tsong Khapa puede. ¡Así que puedo estar orgulloso del budismo!

Con el adiestramiento mental se consigue habilidad telepática. Según el Abhidharma se logran dos cosas: con el adiestramiento se desarrolla el poder telepático y también la intuición.

Creo que todos tenemos algo de intuición. Como cuando en lo más profundo del corazón mientras estás aquí presentes que algo le ha sucedido a un querido amigo en Melbourne. Lo sabes sin que haya una lógica. Eso es intuición, telepatía. Obtener el samadhi perfecto y esa telepatía es tan esencial que no se puede lograr la liberación ni la iluminación sin este logro. Y no hay excepción ya seas budista, musulmán o de cualquier otro grupo. Desde el punto de vista budista, todo el que quiera lograr la iluminación debe obtener este tipo de logro.

También es posible alcanzarlo debido al poder del hábito, del hábito repetido. Cuando meditamos en la consciencia reiteradamente de manera hábil, eliminamos la laxitud y la distracción y se convierte en un hábito.

Los niveles burdos de superstición son como estas ropas. Cada vez que profundizas, quitas una capa y llegas a estados más y más sutiles. Cuando la mente llega al punto sutil, quizás al subconsciente más profundo de acuerdo con la visión psicológica occidental, es tan sutil que se toca la realidad. Es extremadamente poderoso. Como subjetivamente tu sabiduría es tan increíblemente sutil, tan aguda, tocar la realidad es más potente que una bomba nuclear. Esa es su característica. Cuando estás desarrollando la concentración más profunda, estás eliminando la superstición, los niveles burdos de la mente.

Por esta razón el enfoque tántrico del Mahamudra consiste en eliminar los niveles burdos de consciencia e intentar tocar la consciencia sutil. Esta consciencia sutil emerge y entonces automáticamente se experimenta la no-dualidad o el gran Mahamudra. Actualmente la consciencia sutil está desatendida, no funciona porque la superstición burda es abrumadora. Pero, por supuesto, si alguien debate intelectualmente, preguntará cómo se puede detener esta superstición. Esta mente supersticiosa, hablando a nivel científico, está presente hasta que llegamos al décimo bhumi del bodhisattva; es muy difícil de parar. Entonces puedes responder, ¿si llegas a un nivel de concentración, quizás cuatro horas meditando en la consciencia sin distracción ni laxitud, has logrado que no haya superstición? Se puede debatir así.

Sí, se puede debatir, pero ahora estamos hablando de la experiencia. La superstición es casi como el número de criaturas en el océano. Desde el punto de vista budista, hay muchos aspectos de la superstición en el océano de tu consciencia que, muy lentamente, orgánicamente, tenemos que eliminar. Cada vez que nos libramos de una gran ballena o un gran cocodrilo, expulsamos la mente animal burda. Experimentamos la ausencia de superstición. Por eso recuerdo que cuando recibí enseñanzas de Mahamudra de mi guru, él dijo exactamente: “Una vez que se ha llegado a cierto punto del entendimiento filosófico del budismo, con el debate y demás, hay que abandonarlo. No sigas con la discusión, ve más allá.” Lo recuerdo exactamente, ya que para mí los conceptos eran muy fuertes porque me había entrenado en la filosofía, tenía ideas preconcebidas e intentaba siempre añadir

conceptos sólidos: “Si dice esto, yo contestaré aquello. Si él es así, yo intentaré hacer tal cosa.” Lo recuerdo. Estas ideas preconcebidas a veces eliminan experiencias muy intensas.

Ahora bien, la experiencia de la no-conceptualización o no-superstición no significa que, de repente, hayas trascendido los conceptos dualistas. No es así. La concepción dualista ¡tiene tantas capas! Es por eso que, como sabéis, desde el primero hasta el décimo bhumi del bodhisattva surgen nueve obstáculos diferentes. Cada estadio elimina algunos de los obstáculos dualistas. Así podéis entender como llega la experiencia, es posible si vamos en la dirección correcta.

A veces me pasa que mirando algo con detenimiento, quizá una flor o algo parecido, no oigo un ruido fuerte. Creo que esto es una experiencia normal que a todos nos ha sucedido; es un ejemplo sencillo y normal. Es posible que cuando contemplamos y dejamos de percibir de modo continuado formas, colores, sonidos y olores, todas estas cosas se interrumpen, de modo que la puerta de la superstición quede cerrada. Entonces, intuitivamente nos invade una energía de gozo estático tremenda que es muy poderosa para eliminar el pensamiento dualista. Contemplando la propia consciencia, cuando se llega a cierto punto, los dos, sujeto y objeto, en cierta manera, ya no existen porque se está en un estado unificado. Y cuánto más tiempo se permanece en ese estado más potente resulta para eliminar el pensamiento dualista tan complejo.

Creo que es muy sencillo. La energía de claridad existe siempre dentro de nosotros. Lo que importa es que penetremos y nos concentremos. Ese gozo, realidad universal, está dentro de nosotros: tenemos que conectar con él.

Cuánto más experimentes el estado interno de gozo, más concentración desarrollarás y más contento estarás de meditar. En otras palabras, esto es lo que experimentarás como resultado de tu meditación.

Nuestra consciencia se puede comparar al campo en Australia. Antes no había alambradas ni vallas y ahora mucha gente las pone. La superstición es como las cercas. Hacen que cada uno de nosotros nos sintamos separados. Cuando eliminamos estas alambradas todo es una misma tierra, Australia. Se trata de algo similar; el estado de sabiduría omnipresente, la paz eterna, el estado de gozo eterno. Si lo entiendes, entenderás que los seres humanos somos capaces de comunicarnos unos con otros. Creo que también es un buen entendimiento psicológico. A veces pensamos: “Es imposible, no puedo comunicarme contigo y no merece la pena intentarlo.” Normalmente pensamos así y esa es una concepción equivocada. El budismo considera que todos los seres, masculinos o femeninos, pollos o insectos, todos pueden llegar al estado total, sin ninguna distinción.

Lama Tsong Khapa dice que cuando contemplamos nuestra propia consciencia no deberíamos pensar en el tiempo. Pasado, presente y futuro son una distracción.

Estamos muy preocupados con el tiempo, y este hábito, que realmente tiene muy poco valor, debe ser arrancado. Sólo cuando contemplas, sólo cuando existe el estado limpio y claro, la energía de la consciencia no está ocupada con el tiempo ni el espacio, ni con el color ni con cualquier objeto de los sentidos. En ese estadio, en ese momento, ningún concepto es válido, ni siquiera lo maravilloso que sería que todos los seres vivos alcanzaran la budeidad. Es sólo esta experiencia. Incluso aunque recordaras tu vida anterior como un yogui fantástico en las montañas del Himalaya, en este tipo de meditación se deberían interrumpir todas las memorias.

No debes asustarte pensando: “Tendré que interrumpir toda mi memoria normal, quizás eso significa que tengo que caer en la inconsciencia. Este monje intenta enseñarme cómo dormirme completamente, cómo tener una mente somnolienta.” No, no es eso. ¿Por qué? Porque normalmente nuestra memoria funciona y deja de funcionar, funciona y deja

de funcionar, y esto es una interferencia para desarrollar la atención. La memoria continua que no para es la fuente de la consciencia o atención.

Creo que es suficiente, que ahora sabréis mejor cómo manejarlos. Podéis hacer un par de preguntas y después paramos.

Pregunta: Lama, nos ha dado la idea de contemplar la consciencia clara. ¿Cómo podemos hacerlo si no la hemos experimentado nunca?

Lama: Muy bien. Buena pregunta. Entiendo que a veces el concepto de claridad de la consciencia es difícil para la mente occidental, pero yo digo que la manera de comprender la claridad de la consciencia es observando, contemplando, siguiendo la visión del pensamiento. A través de la visión de los rayos del pensamiento puedes entrar en la claridad del pensamiento. El ejemplo es que a través de los rayos del sol puedes descubrir el sol.

Creo que Kelsang está sorprendido. Él sabe que me he salido de la cultura tibetana. Cuando los lamas tibetanos dan enseñanzas de Mahamudra, estoy seguro de que no lo hacen así, no de este modo. Pienso que históricamente no ha sucedido. Lo siento, ¡sólo en Australia!

Recordad también el ejemplo del espejo que cuando está limpio muestra el reflejo. Cuando el agua está clara aparece el reflejo de la luna. Igualmente, tenemos una energía limpia y clara dentro de nosotros, por eso podemos recibir todas las percepciones sensoriales, y esa es la belleza de la cualidad humana. Muy bien.

Pregunta: Cuando intento comprender la inexistencia de algo, elijo el sol y lo separo en partes hasta que he descompuesto los átomos y no hay nada más que pueda ver. ¿Es sólo mi engaño lo que vuelve a reunirlos?

Lama: Creo que sí. Es un buen ejemplo, ¿verdad? Pienso que normalmente la mente dualista es la que construye las cosas, esa es su función. Cuando desaparece, entonces podemos experimentar la no-dualidad. Por ejemplo, a veces en mi mente divido mi cuerpo en pedazos, así se convierte en átomos. A veces esto ayuda para experimentar rápidamente la no-dualidad.

Pregunta: ¿Esto significa también que si todos creen que el mundo es plano se convertirá en plano?

Lama: Si tú lo crees, tú ves el mundo plano. Si tú crees que es redondo, se vuelve redondo.

Pregunta: ¿Si yo creyera que la nieve es de color púrpura y todos los demás también lo creyeran, seguiría siendo blanca?

Lama: ¿Quiénes son todos? Shakyamuni con sus ojos no creería en lo que tú ves. ¿Qué significa todos? Todos significa que Buda también está incluido. Si ves el blanco como púrpura, podría ser en cierto entorno, habría cierta energía que te haría ver ese blanco como púrpura, pero los que no tienen ese obstáculo que crea la condición, no lo ven así. Ven el blanco tal como es.

Pregunta: Entonces, si Buda mirara la tierra, ¿la vería redonda o plana?

Lama: Buda ve la tierra redonda de acuerdo con tu mente; la ve plana de acuerdo con la mía. No para él. Muy bien. Son las doce, mejor acabamos aquí.

Colofón: Extracto de *Mahamudra*: “Cuarta conferencia”, de Lama Thubten Yeshe, reimpresso para el programa *Descubre el budismo* con permiso de Wisdom Publications. Corregido ligeramente por Kendall Magnussen, Departamento de educación de FPMT.

Meditaciones sencillas

Lama Zopa Rimpoché

Meditación en la respiración para purificar

Visualizamos al Buda de la compasión, o a Tara, o al Buda de la medicina o a otra deidad. Cuando inhalamos, la luz que surge de su corazón, de la naturaleza de la gran compasión, bendice a todos los seres. Llena todo el cuerpo y la mente de gran compasión. Mantenemos la mente en ese estado por un tiempo, en ese sentimiento de gran compasión hacia todos los seres, sin discriminación, sintiendo su sufrimiento y generando el pensamiento de liberarles uno mismo de todos los sufrimientos y los problemas.

A continuación exhalamos todas las manchas, todos los engaños, el karma negativo, las impresiones negativas y en particular el ego. Al exhalar salen en la forma de humo y contaminación, y van más allá de este mundo. Así se aplica la meditación en la respiración para purificar.

De nuevo, mientras inhalamos lentamente, viene luz del corazón del Buda de la compasión. Pensamos que es la esencia de la sabiduría, la mente totalmente despierta, la mente omnisciente, en forma de luz blanca que llena todo nuestro cuerpo y nuestra mente. Mantenemos la mente en ese estado.

Ahora exhalamos todas las manchas, el karma negativo y las impresiones negativas, en particular la ignorancia, que sale en la forma de humo o contaminación, como si saliera de una chimenea, y va más allá de este mundo. Pensamos que nos purificamos totalmente.

Inhalamos y de nuevo viene luz del corazón del Buda de la compasión. Pensamos que es la esencia del poder para ayudar a todos, para liberarles inmediatamente, para ser capaces de liberarles de todos los problemas, los sufrimientos y las causas de esos sufrimientos. Este pensamiento es el supremo: liberarles de las impresiones negativas y que consigan la felicidad perfecta inmediatamente, liberarles del sufrimiento y de las causas de los sufrimientos. Pensamos que la luz es el poder perfecto para darles toda la felicidad temporal y última hasta la iluminación. Lo recibimos en la forma de luz blanca y todo el cuerpo y la mente se llenan de luz blanca de la naturaleza del poder perfecto para trabajar perfectamente para todos los seres, como Buda.

[Por ejemplo, algunos doctores son capaces de conocer exactamente la enfermedad de la persona, darle la medicina correcta y curarla inmediatamente. Hacemos esta práctica para poder lograr el poder perfecto para todas las actividades que hacemos por los demás.

Si eres maestro, para poder inmediatamente despertar de la ignorancia las mentes de niños y para poder eliminar su ignorancia con lo que les enseñas.

Si tienes una consulta, para lograr el poder perfecto y en particular para resolver los problemas de esa persona. Que por ver y hablar a esa persona, que seas capaz de solucionar inmediatamente sus problemas y llenar su mente con una gran paz y felicidad También que todo el enfado de esa persona pueda ser purificado inmediatamente y que genere un corazón abierto y el pensamiento de amor y compasión hacia los demás, incluyendo a los que le causan problemas.]

Primero hacemos la meditación en la respiración y después observamos la mente.

Meditación en la mente

La mente observa a la mente que se está concentrando. Observamos la mente que está meditando en la respiración. Estamos atentos a la mente que está observando la mente.

Dos cosas: La primera, la mente observa la mente –los pensamientos pasan pero a la vez somos conscientes, como un policía que vigila a la gente que entra y sale. La segunda, la mente observa la naturaleza de la mente que no tiene forma ni color, pero que percibe claramente el objeto. A algunos les resulta difícil, pero otros son capaces. Creo que especialmente para los occidentales estas cosas son difíciles, así que podéis hacer la meditación (mencionada arriba) para principiantes, que produce calma y paz. Después, también se puede hablar sobre filosofía budista, la reencarnación, el significado de la vida, por qué sufre la gente. Comenzad con algo de análisis.

Practicamos con Tara o con el Buda de la medicina, cualquier imagen agradable que sólo con verla o visualizarla aporte paz a la mente. Después recitamos los mantras.

Meditación en los Cuatro inconmensurables.

La oración de los cuatro pensamientos inconmensurables también se puede encontrar en el libro Aprendiendo de los lamas, de Kathleen McDonald, pp. 124, 128. En inglés, la explicación de V. Sangye Khadro sobre “La práctica de los cuatro inconmensurables” se puede ver en Awakening a Kind Heart (Amitabha Buddhist Centre, Singapore), o consultando la página: www.fpmtabc.org.sg.

Esta meditación para generar los cuatro pensamientos inconmensurables es muy apropiada para los principiantes, muy buena para hacer que la vida cobre gran significado. Se puede hacer así:

Primero se genera el pensamiento inconmensurable de la ecuanimidad y se hace una y otra vez. Se puede generar 3, 4, 5, 6 veces o todas las que se quiera.

Después se genera el pensamiento inconmensurable del amor, también todas las veces que se quiera.

A continuación, el pensamiento inconmensurable de la compasión, una y otra vez.

Y finalmente, el pensamiento inconmensurable de la alegría.

Dependiendo de los estudiantes, se puede repetir muchas veces y hacer la meditación porque con cada práctica se acumulan méritos como el cielo ilimitado. Con el pensamiento inconmensurable del amor, cada vez que meditamos creamos la causa para nacer como rey que hace girar la rueda, debido a los increíbles méritos creados.

Creo que el resultado de nacer como rey que hace girar la rueda se acumula con cada una de las prácticas. Cada vez que generamos estos pensamientos, creamos cielos ilimitados de mérito, especialmente si lo hacemos con Tong Len, generando el pensamiento de tomar los sufrimientos de todos los seres en el propio corazón, en el ego, destruyendo así el ego.

Con el pensamiento inconmensurable de la ecuanimidad, tomamos los sufrimientos de los demás seres y sus causas, así como las causas de los sufrimientos por guerras y contaminación global.

Cuando practicamos el pensamiento inconmensurable del amor, entonces damos nuestro cuerpo, una joya que concede los deseos y todo el mérito hasta la iluminación y todas sus causas.

Con el pensamiento inconmensurable de la alegría, la ofrecemos a todos los seres.

Sobre la dedicación

Si hay alguien que esté muy enfermo o tenga grandes problemas, quizás que esté muriendo o haya muerto, sería de gran ayuda que el grupo dedique por esta persona. Aunque seamos pocos, si dedicamos a Buda y purificamos juntos e incluimos a las personas que están muriendo o tienen problemas, a veces debido al poder de las mentes de las personas, puede haber una curación, puede haber éxito.

Colofón: De los consejos de Lama Zopa Rimpoché a Jhamba Drolkar sobre cómo poner en marcha un grupo de estudio en la zona de Amherst, MA, EE UU. V. Holly Ansett lo escribió el 13 de noviembre del 2000 en Aptos, CA, EE.UU. Corregido por Kendall Magnussen, Departamento de educación de FPMT.