

## 1. Meditación analítica.

Nosotros, que carecemos de la sabiduría de ver la extensa multitud de las técnicas de práctica de dharma en su totalidad y que ni siquiera comprendemos lo que significa la práctica del Camino Gradual, pasamos el tiempo en ignorancia, cotilleando y preguntándonos por qué necesitamos un Guru para que nos explique las enseñanzas cuando ya hay un libro que lo hace.

Pero, para comprender correctamente el dharma y para recibir experiencias válidas, alguien nos tiene que enseñar las técnicas de meditación. Necesitamos un maestro para aprender incluso los trabajos manuales básicos, así que por supuesto que lo necesitamos para adiestrarnos en el camino a la iluminación. Es imposible alcanzar la iluminación sin un Guru.

La creencia de que cualquier pensamiento, sea el que sea, está mal, es ilusorio y una perturbación para la meditación y la iluminación, y que por lo tanto, debe ser interrumpido, es también un concepto equivocado, como también lo es la creencia de que sólo se requiere la meditación analítica mientras se escuchan discursos y no durante las sesiones de meditación.

Pasar la vida charloteando con tales ideas en nuestra mente es una pérdida de tiempo terrible y el mayor obstáculo tanto para nuestra paz como para la iluminación. Si somos inteligentes, podemos ver que es por nuestro propio beneficio que cuidemos nuestro cerebro no siguiendo estas concepciones erróneas.

La mente inteligente, que quiere el método fácil, rápido y perfecto para alcanzar la iluminación, seguirá las instrucciones de Maitreya en la enseñanza *Do.da.gyen*:

*Al principio, de escuchar correctamente surge la comprensión. Después, de habituarse adecuadamente a la comprensión correcta surge la Sabiduría Trascendental que permite la realización del significado correcto.*

Por tanto, no importa el tema ni el método, debemos escuchar a los que tienen experiencia y una comprensión correcta. Después debemos obtener una comprensión completa del tema escuchado acudiendo a citas puras y mediante el uso del análisis lógico. Cuando, tras haber escuchado y analizado el tema, no tengamos dudas de que es verdad, entonces debemos habitar nuestra mente a él. Esto se llama "meditación".

**La meditación budista puede dividirse en dos tipos:** meditación analítica y meditación en un punto. Lo hábil es adiestrarse en ambas, pero muchas personas de inteligencia inferior sufren del concepto tremendamente ilusorio de que la única meditación es la de la concentración en un punto. Esta creencia es como la del turista que se encuentra con un tibetano cuyo nombre es "Lama", que está casado, bebe alcohol y negocia con estatuas y *t'ang.k'a's*, y piensa que todos los lamas tibetanos son así.

El pensamiento analítico es extremadamente importante en la práctica de dharma, ya sea sutra o tantra, lo mismo que es necesario en la vida temporal –en el trabajo y en la política mundanos. Los tres principales caminos –la mente que ha renunciado completamente, la bodichita y la visión correcta (Shunyata)– se reciben a través de la meditación analítica, y sin recibirlos es imposible alcanzar la iluminación. Este punto se muestra claramente en todos los tratados filosóficos budistas de India y Tíbet.

Así que, si queremos recibir el Camino Gradual entero debemos practicar ambos tipos de meditación. La sabiduría de la meditación surge de la sabiduría del pensamiento y la sabiduría del pensamiento surge de la sabiduría de escuchar. Por tanto es importante antes de nada escuchar y después pensar sobre los temas correctos para la práctica de la meditación. Como han dicho los yoguis preciosos: *El que medita sin primero escuchar es como un escalador sin brazos.*

Escuchar el dharma es una actividad altamente beneficiosa. Nosotros usamos un espejo para buscar en nuestro rostro manchas que lo afea y para observar su belleza después de haber eliminado esas manchas. La forma correcta de escuchar las enseñanzas es similar. Debemos usar lo que oímos y leemos para ver con claridad nuestra basura mental formada por conceptos y vicios erróneos de forma que podamos librarnos de ellos, haciendo que nuestra mente quede pura y libre.

**La práctica del Camino Gradual completo tiene tres divisiones**, según nuestro nivel de inteligencia:

1. El camino de los seres de inteligencia superior, que incluye el camino del sutra –la práctica de las seis paramitas y el desarrollo de la bodichita, y la práctica de samadhi y la visión superior penetrante sobre la base de la bodichita; y el camino tántrico.

Éste depende de:

2. El camino de los seres de inteligencia media, que incluye el logro preparatorio de la renuncia y la comprensión completa del sufrimiento samsárico derivada de meditar en los doce vínculos dependientes.

Éste depende de:

3. El camino de los seres de inteligencia inferior, que incluye el logro preparatorio de la comprensión del perfecto renacimiento humano, de la impermanencia y la muerte, del sufrimiento de los tres reinos inferiores, del refugio y del karma.