
PROGRAMA BÁSICO DE LA FPMT

Mente y cognición

segunda parte:

Mentes y factores mentales

Transcripción de las meditaciones

de las enseñanzas de
venerable George Churinoff

Land of Medicine Buddha, 2003

Transcrito por Christel Drescher

Editado por Olga Planken, Servicio de educación de la FPMT

Traducido al español por venerable Teresa Vega (Lobsang Drolma)

© Servicio de Traducción de la FPMT Hispana, 2009

Resumen de contenidos (enlaces con las meditaciones y las dedicaciones)

Meditaciones

1. Observar la mente. Observar la respiración. La naturaleza de luz clara de la mente. Nuestro potencial interno. Todos los seres tienen este potencial. Motivación.
2. Observar la respiración. La consciencia mental. Ver la transitoriedad de todo lo que surge en la mente. Dejarlo marchar y concentrarse en la naturaleza de la mente. Dejar marchar el sentido del yo. Concentrarse en el conocedor. Empezar a deshacer el samsara identificando lo que ocurre en nuestra mente. Motivación.
3. Atención a la respiración, a la consciencia mental, a la naturaleza de clara luz de la mente. Motivación.
4. Relajarse recordando la vacuidad. La transitoriedad. La naturaleza de la mente. La claridad en la que todo surge. El sentido del yo. El mero yo. Motivación.
5. Concentrarse en lo interno. Dejar marchar las distracciones externas. Dejar marchar las distracciones internas. Reflexionar en la naturaleza de las sensaciones. Motivación.
6. Al inspirar recibimos bendiciones para poder superar la mente discursiva. Motivación concentrándonos en la claridad de la consciencia mental.
7. Ser conscientes de la respiración. Utilizar la vacuidad como herramienta para dejar marchar el aferramiento al yo y al cuerpo. Ecuanimidad. Motivación.
8. Concentrarse en el espacio entre pensamientos. Karma. Motivación.
9. Concentrarse utilizando la observación de la respiración. ¿Qué alimenta nuestra distracción hacia pensamientos y objetos externos? Recordar la vacuidad, la transitoriedad, el sufrimiento como antídotos. Ver como aparece el yo cuando nos concentramos en la claridad de la mente. La vacuidad de no aferrarse a ese yo. Motivación.
10. Llevar la atención a la consciencia mental a la altura del corazón. La naturaleza clara de la mente, que no es obstruye las apariencias. El espacio entre pensamientos. Las enseñanzas como el néctar del Dharma. Motivación.
11. Recordar vacuidad para dejar marchar los miedos y las preocupaciones. Son relativos. La respiración. Concentrarse en la mente subjetiva. Utilizar el factor mental de la vigilancia. Motivación.

12. Relajarse. Atención a la respiración. Prestar atención a nuestro interior, a la consciencia mental, debido a la familiaridad que hemos adquirido o recordando que la naturaleza convencional de la mente es clara, sin obstrucción. Dejar que haya pensamientos. Concentrarse en el espacio en el que surgen. Los factores mentales omnipresentes. Los factores mentales determinantes. Los factores mentales virtuosos. Las aflicciones raíces. El aferramiento al yo y a los fenómenos. Motivación.

Día de práctica

1. Atención a la respiración. Retraerse de los objetos de los sentidos. Dejarlos marchar sin alimentarlos con pensamientos e imágenes. La naturaleza convencional de buda. Cómo nosotros y todos los seres, debido al aferramiento al ego, nos identificamos con una identidad. Refugio. Motivación.

2. Investigando el enfado y los antídotos al enfado. Identificando la atención inapropiada y las desventajas del enfado. Generar fe en la aplicación de antídotos. Utilizar los cuatro antídotos (temporales) de Atisha. 1. La diana y la flecha. 2. La transitoriedad.

3. Continuar investigando el enfado dentro de la apertura de claridad de la mente, La atención inapropiada. El uso de los cuatro antídotos de Atisha. 3. Cómo la fuente del enfado es nuestro guru - contrarrestando la impaciencia que piensa: "no necesito esto". 4. La compasión - contrarrestando el pensamiento de que el objeto de nuestro enfado se merece que le dañemos.

4. Investigar el apego, especialmente a las sensaciones. ¿Qué es el apego? - Utilizando la definición: ¿por qué es perturbador? Antídotos temporales y últimos. 1. Transitoriedad. 2. El placer es de la naturaleza del sufrimiento. 3. El objeto del placer no puede encontrarse en las partes. La experiencia y el experimentador también están vacíos.

5. Explorar la existencia convencional del yo y de los fenómenos. El mero yo que aparece. Los fenómenos también son meras imputaciones. Buscando en las bases de designación. El surgir dependiente. La vacuidad similar al espacio. Aplicar la vacuidad de las tres esferas al karma.

Dedicaciones

1. Qué es una dedicación. Dedicar para poder reconocer la naturaleza de la mente y de los factores mentales.

2. Aspiración para hacer que el karma madure de forma específica.

3. La dedicación utiliza la característica de que el karma es definitivo. El factor mental determinante de la aspiración lo dirige. La vacuidad de las tres esferas lo sella.
4. Cómo la meditación resulta en algo que dedicar.
5. La dedicación convencional. Utilizar el factor mental de la aspiración. La dedicación dentro de la esfera de la vacuidad; la vacuidad de las tres esferas.
6. Dedicación. La vacuidad de las tres esferas.
7. Karma. La motivación hace que el karma madure. El resultado en el camino. La vacuidad de las tres esferas.
8. El poder de la motivación y de la dedicación. Sellarlo con la vacuidad de las tres esferas.
9. Dedicar para propósitos elevados; sellarlo con la vacuidad.
10. Bodichita convencional y última. Sellar la dedicación con la vacuidad de las tres esferas.
11. El regocijo. Dedicar sellándolo con vacuidad.
12. Dedicación, alternándola con vacuidad.

Dedicación de la primera parte del día de práctica

La virtud de escuchar, estudiar y meditar para que madure como el camino – no solo como conocimiento intelectual o experiencia agradables sellándolo con la vacuidad de las tres esferas.

Dedicación de la segunda parte del día de práctica

Dedicar los méritos del curso y también dedicar los méritos del pasado y del futuro, sellándolo con vacuidad, para el desarrollo de la bodichita.

Mentes y factores mentales
TRANSCRIPCIÓN de las MEDITACIONES
Venerable George Churinoff

Meditación 1

Meditemos un poco para calmar nuestra mente, especialmente hoy que es nuestra primera clase. Intentad generar una motivación muy especial, también pensando en todo el curso. La razón no es sólo la de acumular conocimiento, ni tampoco buscamos resultados únicamente para esta vida sino que se trata de equiparnos con todo lo necesario para poder beneficiar a los demás, poder agrandar nuestros corazones y superar nuestras faltas, nuestro apego, orgullo, celos o depresión.

Empecemos de una manera muy simple: sentándonos confortablemente con la espalda recta y observando la respiración.

Intentad progresivamente separar vuestra atención de los sentidos y concentraos sólo en la inhalación y en la espiración; reconociéndolas individualmente. Sed simplemente la respiración. Dejad marchar pensamientos y preocupaciones.

Observar cuándo vuestra mente está parcialmente involucrada en otras actividades, atenta a la actividad visual, auditiva o a la consciencia del cuerpo o simplemente en otro pensamiento. Intentad separarla y devolverla a la simple observación de la respiración. Especialmente no dejéis que la mente se disperse en los momentos en que la respiración cambia de inhalación a exhalación y viceversa.

Cuando vuestra mente esté de alguna manera concentrada – calmada por lo menos – seguid la respiración cuando asciende como si estuvierais subiendo por encima de los orificios nasales, como si el cuerpo psíquico se hubiera subido a la coronilla de la cabeza, a vuestra garganta, al corazón y, abandonando la observación de la respiración, permaneced concentrados en esa área. Sólo observad la mente – la mente observándose a sí misma.

De entre las diferentes preocupaciones, confusión, miedo y nerviosismo, también hay momentos de quietud y claridad. Ved si os podéis agarrar a esos momentos cuando surgen. Pensad en llevar vuestra atención de los sentidos externos al corazón. Como el aliento en un espejo, que al irse desvaneciendo se hace un pequeño círculo.

Sea lo que sea lo que está ocurriendo en tu mente, no te aferres, no lo perpetúes con tu fascinación por ello o tu preocupación. Simplemente: ¡déjalo marchar! Veamos si aún podéis percibir la naturaleza convencional de la mente - es clara y espaciosa, y su naturaleza es sin obstrucción.

Este es nuestro potencial interno que nos permite desarrollar todas las cualidades positivas y del cual podemos extraer o eliminar todas las faltas, los malos hábitos, los estados negativos de la mente - sin importar el tiempo que nos lleve.

Pensad en lo afortunados que somos por tener la oportunidad de estar vivos, con todo el dharma aún existiendo en el mundo. De tener amigos espirituales y benefactores que nos proporcionan condiciones como ésta para podernos encontrar y pensar en el dharma. Y también en lo frágil, en lo poco duradera que es esta situación. Las condiciones tanto externas como internas están cambiando. Ya sea porque nuestro cuerpo no pueda seguir viviendo o debido a que las condiciones para la práctica del dharma desaparezcan (incluso aún existiendo, se desintegran a cada instante). Nos acercamos al fin inevitable de nuestra vida.

Con esta vida podemos hacer más que simplemente acumular placer de los sentidos, comida, vestido o protección. Podemos realmente crear causas de felicidad futura y causas que nos permitan abandonar la existencia cíclica, encontrando la liberación real y paz mental. Podemos desarrollar el buen corazón y el deseo altruista de ayudar a todos los seres. Esto es algo que podemos hacer en esta misma vida. Viendo que a cada momento la vida cambia y que a cada segundo nos aproximamos a la muerte, deberíamos desarrollar un sentido de propósito, de determinación: “Tengo que hacer uso de la increíble oportunidad que ahora tengo”.

Todos los seres contamos con un mismo potencial mental más allá de nuestras diferencias kármicas, aspecto y estados de mente que a veces parecen ser elevados y otras nos sumen en una depresión - que son en definitiva: cambiantes. Por encima de esto, todos tenemos exactamente una mente que tiene la misma naturaleza: la de luz clara.

Hemos estado íntimamente ligados a todos los seres durante vidas innumerables. No sólo hemos compartido con ellos momentos difíciles y felices en esta vida. Esto ha estado ocurriendo una y otra vez en la misma medida en el pasado a lo largo de vidas innumerables. Y todos estos seres son exactamente como nosotros - desean ser felices y no sufrir.

El Buda perfecto enseñó: “El propósito más sublime al cual dedicar esta vida que ahora tenemos es el de desarrollar la capacidad de ayudar a los seres de una manera perfecta. El convertirnos en seres iluminados, sabios, amables, amorosos, compasivos y hábiles”.

Así que pensad: “con esta meta, con este propósito, esta noche voy a participar en la clase, y durante el tiempo que pueda, me aplicaré en estos estudios tal y como hicieron los grandes practicantes del pasado en el Tíbet y en India. Los grandes santos budistas que estudiaron la mente, las enseñanzas del Buda y a quienes hoy en día los grandes meditadores reverencian. Un camino que nos aportará las herramientas necesarias para saber escuchar, contemplar y meditar en las enseñanzas”. “Así que con este doble propósito: el propio,

lograr el dharmakaya – convirtiéndome en alguien libre y dichoso – y el de los demás – ayudarles y guiarles tomando diversos cuerpos de forma de un buda, voy a escuchar estas enseñanzas esta noche y en las ocasiones futuras que surjan en esta vida”

Ahora relájate. Lleva tu atención de nuevo al presente.

Dedicación 1

La dedicación es una actividad no sólo verbal sino también mental. Es un tipo de oración, de alguna manera, la aspiración de que la virtud creada esta noche, en el pasado e incluso la virtud futura de un resultado en particular. Se puede dedicar el mismo mérito una y otra vez. No es que habiendo dedicado algo no se pueda dedicar de nuevo.

Por ejemplo podéis pensar: “que por el mérito que he creado esta noche al escuchar las enseñanzas con una motivación positiva, llegue a identificar la naturaleza de mi mente, los factores mentales: que pueda identificar muy rápidamente los estados negativos mentales, conocer sus desventajas y desarrollar los antídotos, tanto temporales como últimos”.

“Y que también pueda identificar los estados mentales positivos y cultivarlos y así desarrollar rápidamente todas las cualidades, compasión por los demás, altruismo, eliminar mis faltas y convertirme no sólo en alguien feliz, contento y fuente de inspiración, sino en capaz de llevar a otros al mismo tipo de plenitud espiritual. Que debido a estos méritos pueda iluminarme rápidamente para el beneficio de todos los seres”.

Meditación 2

Intentemos generar una motivación muy especial. Sentaos cómodamente. Relajad vuestro cuerpo, relajad vuestra mente. Mientras os concentráis en la respiración, pensad que al exhalar sale toda la tensión. Sed conscientes de cada inhalación y de exhalación.

Cuando de alguna manera sintáis que el cuerpo y la mente están relajados y a la vez concentrados, llevad vuestra atención a la consciencia mental. Aunque las consciencias de los sentidos estén funcionando, la consciencia mental, si está muy concentrada en otra cosa, no tiene porque prestarles atención. Así que lo que pueda estar distrayendo tus ojos, tus oídos o tu consciencia corporal, puedes dejarlo sin determinar e ignorarlo. Intenta concentrarte en la matriz: la mente. La naturaleza de luz clara de tu mente, donde surgen esta variedad de pensamientos; la conciencia mental no la consciencia sensorial.

La variedad de eventos que surgen dentro de ella, sean nuestras propias verbalizaciones, un tipo de dialogo interno; sean imágenes, tal vez del pasado o el futuro, recuerdos o expectativas; sean emociones - de deseo o enfado - o nos dominen las sensaciones - de placer

o desagradables – todo ello es transitorio, como nubes en la espaciosidad de la mente. Incluso el sentido del ego, el sentido del cuerpo, no siempre aparece del mismo modo a la consciencia mental.

Utilizad como objeto de referencia o de observación simplemente la naturaleza de la mente que es el espacio en el que estos eventos tienen lugar – algo que es sin obstrucción: luz clara sin obstáculos. No es algo que puedas observar con la consciencia visual. No es algo tangible. La información que nos viene de esas consciencias es sólo como pinceladas dentro de esa claridad de la consciencia mental, así que dejadla marchar según se va sucediendo.

Una y otra vez, dejad marchar el sentido de yo y sumergíos en la espaciosidad de la mente. Sed de verdad dakas y dakinis.

Cuando percibáis apariencias del ego o del cuerpo – ¡dejadlas marchar! Intentad sentir la naturaleza de la consciencia a la que aparecen; es como si dierais la espalda a aquello que parece inevitablemente surgir ante vosotros. Dadle la espalda e intentad percibir al perceptor, al conocedor: la mente que es como el cielo extenso, claro, vacío y sin obstrucción. Todas las apariencias que surgen ante nosotros: el entorno, nuestras experiencias, las amistades y los enemigos, los desastres, las buenas experiencias; especialmente lo que sentimos, las sensaciones de placer o de sufrimiento, de infelicidad. Todo ello surge en esa claridad de la mente debido a causas y condiciones. Las condiciones externas han contribuido pero la causa principal son nuestras acciones del pasado, las semillas kármicas que hemos puesto en nuestro continuo – nuestra salud o falta de salud, nuestra felicidad, nuestro bienestar, lo que hemos conseguido, cómo nos ven los demás, todo ello nace del karma.

El karma lo crean las *kleshas* o emociones perturbadoras. Una de ellas, el aferramiento al ego, existe incluso cuando practicamos virtud – se trata de un tipo de virtud contaminada que perpetúa nuestra existencia samsárica.

“Para poder cambiar esta situación y empezar a salir del ciclo del samsara, de su circuito, tengo que observar mi mente e identificar qué está pasando, qué es saludable y qué no lo es. Ver qué me hace crear karma negativo y cuándo se crea karma virtuoso. Y por lo menos al principio he de intentar crear virtud dedicándola para nuestro crecimiento espiritual y eliminar la no-virtud”.

Una de las actividades principales de un practicante espiritual es la interior. Necesitamos el apoyo de actividades externas como las postraciones, las circunvalaciones, recitación etc.... pero el trabajo de verdad empieza en la propia mente. Con esa fuerza que obtenemos de la acumulación de virtud, podemos empezar a observar qué está pasando en la mente e identificar los factores mentales. Aplicando una intención altruista cada vez más elaborada

evitar las acciones no virtuosas pensando en la repercusión tienen en nosotros. Y luego abandonarlas reflexionando en el daño que producimos a los otros.

“Todos los seres están exactamente en la misma situación que yo. Quieren ser felices y no sufrir. Algunos que parecen ser nuestros enemigos, que nos causan problemas y nos crean obstáculos, no son inherentemente así. En vidas pasadas han sido nuestros amigos, nuestras madres y padres, nuestras parejas; y también lo serán en el futuro. Todos estos seres han sido muy bondadosos y amables con nosotros, tanto como nuestra madre actual lo ha sido en esta vida y lo fue en innumerables vidas pasadas”.

“Así que voy a seguir este curso, durante el trimestre y todo el año, siendo muy consciente de todo esto, con la intención de poder llegar a controlar mi mente y de lograr un beneficio que no sea sólo el de evitar el karma negativo temporalmente sino eliminarlo de raíz obteniendo la experiencia directa de la vacuidad. Seguiré el camino del bodisatva para poder alcanzar el estado último de felicidad duradera de un buda con el objetivo de beneficiar a los seres. Voy a llevar a cabo todas mis actividades de dharma con esta intención, al acumular méritos, observar la mente o proteger la moralidad. Particularmente esta noche voy a escuchar y a participar en la clase con esta intención, la de alcanzar el estado final de la iluminación y así ser de máximo beneficio para los seres”.

Ahora podéis relajaros y traer vuestra atención de nuevo al presente.

Dedicación 2

Cuando estudiemos los factores mentales veremos que uno de ellos es el de aspiración que está relacionado con la dedicación. Se trata de aspirar a que el karma creado madure de una forma en particular, crear ese nexo.

Pensad: “que por este karma que hemos creado pueda surgir la bodichita en mi continuo mental y en el de los demás y que aquella que aún no ha surgido, lo haga. Que, debido a estos méritos, los pequeños brotes de bodichita que empiezan a surgir no sufran daño ni se debiliten sino que aumenten más y más”.

Con esta ferviente aspiración realmente podemos hacer que el karma madure de manera que ocurra lo que deseamos.

Meditación 3

Intentad calmar la mente observando primero la respiración, siendo conscientes de la respiración con el factor mental de la atención. Al empezar a concentrarnos en la respiración, nos damos cuenta que nuestra mente está aún atenta a la consciencia visual o auditiva. Intentad separar la atención de estos objetos y emplazarla sólo en la respiración.

Luego llevad vuestra atención a la consciencia mental e intentad aprehender aquello con lo que nos hemos venido familiarizando: la naturaleza convencional de buda, la naturaleza de luz clara de la mente.

Soltad el cuerpo, vuestra percepción del cuerpo. Dejad que pensamientos y preocupaciones se vayan, incluso el sentido del yo, la identidad, el observador.

En el marco de esta claridad de la mente, pensad: “para poder beneficiar a los seres, primero tengo que aprender a no dañarles y a tener menos necesidades, menos apego, que me quita espacio y el tiempo para poder ayudar. Luego he de desarrollar buenas cualidades de cuerpo, palabra y mente. Para poder llevar a cabo las aspiraciones de los demás he de reunir las dos acumulaciones de mérito y sabiduría. Generar los dos cuerpos: el sambhogakaya y el nirmanakaya y realizar actividades iluminadas, especialmente la actividad de la palabra: enseñar el dharma - girar la rueda del dharma para guiar a los seres. Así que con este propósito voy a escuchar el dharma que el Buda enseñó. Voy a reflexionar en él, contemplarlo, entender la intención que había detrás, la profundidad de su pensamiento. Y luego para familiarizarme con ello, meditaré.

“Voy a hacer este curso para familiarizarme con lo que es la mente, los factores mentales, especialmente la sabiduría que elimina la ignorancia y la mente principal fundamental de la bodichita que va acompañada de dos aspiraciones. Voy a intentar meditar en lo que son la mente y los factores mentales para poder lograr la iluminación y así poder beneficiar a todos los seres.

Relajaos y traed de nuevo la atención al presente.

Dedicación 3

Intentad calmar la mente y mantenerla concentrada de manera que no esté distraída en otras cosas.

Reconoces lo que estáis dedicando al final de la práctica: la actividad de escuchar, de atender con una motivación positiva. Hemos generado raíces de virtud, hemos plantado en nuestra consciencia potentes semillas virtuosas. Es algo definitivo que si maduran sólo pueden dar como resultado algo agradable, no pueden madurar como sufrimiento, no es posible. Así que hemos hecho algo increíble.

Dedicarlo significa generar la aspiración (otro factor mental determinante) de que madure de un modo en particular. Esta aspiración puede hacer que se encamine en esa dirección. Podéis pensar así: “que este karma creado sea causa para que la bodichita que aún no

hemos generado en nuestro continuo mental se desarrolle rápidamente. Que por este mérito la pequeña bodichita que ya ha surgido no degenera sino que aumente más y más.

Si tenéis algún entendimiento de vacuidad, pensad en la vacuidad de las tres esferas; *la vacuidad del karma mismo*, las semillas kármicas, que es el objeto de nuestra dedicación. *La finalidad de nuestra dedicación*: la generación de la bodichita, que también está vacía de existencia verdadera y no se puede encontrar; y de la *acción de dedicar* misma, la persona dedicando. Lo que llamamos ‘acción de dedicar’ también es algo vacío de cualquier tipo de existencia verdadera - no se puede encontrar existiendo por sí mismo. Los tres son meras imputaciones mentales, aunque nos aparezcan como existiendo de una manera verdadera y sustancial, no tienen esa naturaleza.

Sin embargo, sabemos que la ley de causa y efecto es infalible aún estando todo vacío de existencia verdadera.

Meditación 4

Intentad aquietar el cuerpo, relajadlo y también la mente. Haced como que os hablarais a vosotros mismos y os dijerais: “relájate” – yo con frecuencia lo hago. Relaja la mente. Es un arte saber soltar todo lo que nos ocupa la mente. Sería estupendo poder ser conscientes del dharma todo el día pero a veces en la vida diaria nos enganchamos a nuestras preocupaciones, expectativas, deseos y demás. Especialmente, si tenéis la oportunidad de hacer algo de meditación, recordad que todo está bien. Todo está vacío de existir del modo en que aparece, tan sólido, concreto, fascinante y cautivador. Y con la intención superior de poder lograr la iluminación para el beneficio de todos los seres, pensad: “voy a empezar concentrando la mente en la respiración, estando atento a la respiración”.

Como el aliento que cambia, todo lo que experimentamos está cambiando momento a momento.

Dejad de prestar atención a las conciencias visual, auditiva y demás. También dejad marchar otros pensamientos que surjan.

Llevad después la atención a la mente misma, a la consciencia mental. Cuando inhaláis, seguid la respiración e imaginad que llega hasta la coronilla de la cabeza, y luego baja a la garganta y al chakra del corazón. Luego, separad la atención de la respiración. Simplemente observad la mente con todos esos pensamientos, discriminaciones y sensaciones. Intentad ver más allá, detrás de las apariencias transitorias de la mente. Imaginad la naturaleza de la mente como un gran océano o como el espacio. [La naturaleza de la mente donde surgen los pensamientos].

En ese espacio surge el pensamiento del yo. Algunas veces se le reconoce como siendo el que controla, el que experimenta, el meditador – aquel que quiere algo, que ama... Aunque al principio no conocemos otras explicaciones y sólo podemos basarnos en la palabra válida del Buda, observad si podéis soltar también a este sentido del yo, diciéndoos que el Buda enseñó que un yo así no existe.

El mero yo, aquel meramente etiquetado sobre vuestro cuerpo y mente, es una continuidad – no es que vayáis a desaparecer. Ese yo - que ha sido causa de acciones poco hábiles en el pasado y lo sigue siendo aún, como lo será en el futuro - no ha existido jamás. Sólo es la sensación de una identidad. Una concepción que nos ha llevado a realizar acciones torpes. El creer que hay verdaderamente objetos agradables y cosas terribles o indeseables que evitar. Esto es lo que nos ha empujado a realizar diversos tipos de acciones.

Pensad: “voy a escuchar estas enseñanzas sobre la mente y los factores mentales con la intención de dejar de ser una carga para los demás, de ser menos dañino, menos necesitado de su cariño; para dejar de ser egoísta y así poder encontrar espacio y tiempo para poder beneficiarles. Voy a escuchar las enseñanzas del Buda, y como él dijo, desarrollar la sabiduría que viene de la escucha. Estudiaré y luego contemplaré las enseñanzas, analizándolas y meditando en ellas. Así que esta noche voy a escuchar con atención para poder rápidamente alcanzar la iluminación y ser de beneficio para todos los seres.”

Luego relajaos y volved a traer la atención al presente.

Dedicación 4

La motivación del comienzo, que implicaba una intención, ha creado una cierta fuerza que impregna toda nuestra actividad de escuchar y pensar. Aunque nos hayamos distraído, hemos creado un karma virtuoso debido a la fuerza de la motivación. Que por esta virtud podamos lograr ambas metas, la nuestra y la de los demás. Que podamos obtener la gozosa mente de la iluminación carente de aferramiento al yo, un estado en el que ya no hay más sufrimiento sino una permanente alegría. Que para beneficiar a los demás, tengamos la capacidad y la motivación de manifestar los cuerpos de la forma: el nirmanakaya y el dharmakaya – una mente omnisciente que lleva a cabo actividades iluminadas y especialmente gira la rueda del dharma.

Que este karma traiga ese resultado. Que por esta virtud podamos rápidamente alcanzar el estado iluminado y así poder conducir a todos y a cada uno de los seres a ese mismo estado.

Meditación 5

Intentemos calmar la mente. Tal vez con esta meditación podamos empezar a identificar algunos de los factores mentales.

Relajad el cuerpo y la mente. Intentad generar una motivación positiva desde el principio, aunque meditar sea a veces poner la mente en un estado de quietud. Pensad: “voy a calmar mi mente para desarrollar buenas cualidades que sean de beneficio para los demás”. Y empezad concentrándoos en la respiración.

Podemos empezar llevando la atención en nuestro interior, lejos de los sentidos. Se empieza utilizando la sensación o bien del movimiento de subida y bajada del abdomen o en los orificios nasales y más tarde, se pasa a observar algo más sutil como el movimiento interno de la corriente de energía entrando y saliendo.

Recordad que no es la consciencia visual, la auditiva o la corporal a la que prestamos atención. Dejad de prestarles atención y concentraos más en el interior.

Luego, como siempre pasamos de estar atentos a la respiración a un objeto más sutil: simplemente la consciencia mental misma. No sólo se trata de abandonar las distracciones externas, sino también las internas: los diversos pensamientos discursivos, imágenes y conversación mental. Intentad ver más allá a través de ellos. Concentraos en la naturaleza de luz clara de la mente.

Pensad en la situación en la que nos encontramos actualmente. Aunque la naturaleza de nuestra mente es básicamente clara, debido a acciones del pasado, a nuestro karma, experimentamos placer, incomodidad o tenemos sensaciones neutras - experiencias que son las formas principales en las que madura el karma.

Nuestro aferramiento al yo hace que surja en nosotros apego a lo agradable, sintiendo que es real, deseo de buscarlo, y de que sea duradero. No somos siempre conscientes de las consecuencias kármicas. Tampoco comprendemos que estas experiencias agradables han surgido porque en el pasado creamos karma virtuoso y no solo se deben a las condiciones externas que estamos ahora creando. Estamos utilizando el resultado de la virtud acumulada, del mérito. Buscando placer - con frecuencia llevados por el apego - creamos el karma de no poder encontrar ese placer en el futuro.

El sentirse mal surge debido a la aversión - porque deseamos que esa sensación desagradable cese. Algunas veces esa incomodidad la expresamos con la palabra y el cuerpo, haciendo daño.

Todos los seres en la existencia cíclica que aún no han destruido los engaños ni el aferramiento al yo, se encuentran exactamente en la misma situación. Se ven controlados por el karma creado y las aflicciones mentales. Tienen que vivir su propia experiencia emocional y aflictiva en relación con el karma que está madurando.

Pensad en cómo poderles ayudar: todos esos seres que buscan desesperadamente la felicidad pero no conocen la manera de encontrarla; que desean liberarse de su sufrimiento pero en ese intento crean aún más causas de sufrimiento. “Para poder beneficiarles y también por mi propio beneficio, voy a investigar la mente lo mejor que pueda, familiarizarme con este laboratorio interno y hacer grandes experimentos espirituales. Que con esa familiaridad que vaya obteniendo pueda desarrollar mis buenas cualidades y eliminar los pensamientos negativos”. Como en la palabra ‘sangye’, que pueda eliminar todo lo negativo e incrementar todo lo positivo.

Pensad: “esta noche voy a escuchar y estudiar bien, sin importar los obstáculos que surjan, como cuando creemos que alguna parte de las enseñanzas carece de importancia. El Buda enseñó este material y grandes panditas, yoguis y yoguinis del pasado que buscaban desarrollar sus mentes, lo estudiaron. Buscaban entender las enseñanzas del Buda, y, comprendiendo la mente, discernir mejor lo que es la meditación. Con esta intención voy a escuchar las enseñanzas esta noche, y involucrarme en el estudio y la contemplación”.

Ahora relajaos y traed vuestra atención de nuevo al presente.

Dedicación 5

Empecemos con la dedicación que hacemos normalmente que es la de aspirar a que la virtud creada esta noche, aquella que creamos en el pasado y la que crearemos en el futuro madure de una forma que a los bodisatvas del pasado, tales como Manjushri y Samantabhadra, hubiera complacido. Que este karma madure de una manera tal que en el futuro podamos llevar a cabo las actividades de los grandes bodisatvas, superar nuestra pereza y egoísmo y desarrollar el altruismo – la compasión y el amor verdadero por los demás. Que el mérito creado pueda madurar y convertirse en causa de este resultado en particular y no sólo como placer samsárico.

Cuando se hacen oraciones de aspiración de este tipo, se repiten una y otra vez.

Ahora dedicad pensando en la vacuidad de las tres esferas – los méritos así dedicados no sólo no se destruyen o se agotan hasta que el resultado llegue, sino que se evita su destrucción accidental por el enfado, las visiones erróneas, abandonar el dharma etc.

Los méritos que hemos creado, aunque están activos y funcionan, no existen del modo en que nuestra mente piensa, como algo sólido que se puede encontrar. Los méritos que

hemos creado son algo meramente imputado por la mente sobre la base de una serie de actividades virtuosas.

Así que dejadlos ir – vedlos como una ilusión, algo que aparece pero no se puede encontrar del modo en que lo concebimos.

Esta meta nuestra de practicar el camino del bodisatva como lo hicieron los grandes bodisatvas tales como Manjushri y Samantabhadra, de lograr las seis perfecciones y trabajar por los seres convirtiéndonos en fuente de inspiración, esta meta de alcanzar la iluminación última, es sólo una designación nominal sobre un conjunto de partes que es ese estado, esa base de designación. No hay nada que se puede encontrar en ella existiendo de un modo independiente pero, aún y todo, funciona.

También la dedicación misma que estamos haciendo aspirando que este karma madure de ese modo y la persona que hace la dedicación están vacías.

Del mismo modo, la acción de dedicar no existe del modo en que aparece, como algo que sea independiente y se pueda encontrar. En realidad sólo es una imputación de la mente, son términos y conceptos – esa es su única realidad, pero a pesar de estar vacía, funciona.

Meditación 6

Relajemos nuestro cuerpo y mente y empecemos concentrándonos con atención en la respiración.

Si la mente se ve desbordada por pensamientos discursivos podemos imaginar que al inhalar recibimos las bendiciones de los budas en forma de luz blanca y al exhalar todos esos pensamientos salen por nuestros orificios nasales a través de los dos canales laterales.

Seguid una respiración hasta el corazón y con la consciencia mental, en lugar de concentraos en la respiración, hacedlo sólo en la naturaleza de la mente, que es el espacio donde surgen esos pensamientos. Su naturaleza es distinta a la de esos pensamientos tan activos. Es espaciosa y está vacía - tiene una apariencia similar a la de un continuo de luz clara.

Soltad la sensación de tener un cuerpo – ese cuerpo que aparece a vuestra consciencia mental y que no precisa de vuestra atención. Dejad que se disuelva y del mismo modo dejad ir otros pensamientos - la atención que les prestáis. Abandonad el sentido del ego y el de dualidad entre el observador y el objeto observado.

Pensad: “independientemente de las situaciones externas que puedan darse, en este momento, dispongo de una vida de libertades y dones, tal como el Buda describió. A veces se le llama ‘renacimiento humano perfecto’. Por lo menos cuento con la mayor parte de las

características que me permiten practicar el dharma como lo hicieron los grandes seres del pasado”.

Todas las decepciones momentáneas o los deseos son nada en comparación con lo que puedo hacer con mi mente desde el punto de vista del dharma. Y esto tiene un gran sentido y gran utilidad. Muchos seres vivos carecen de esta oportunidad. Nacen en estados sin libertad o como humanos tienen muchos obstáculos, han cometido crímenes muy violentos o son personas testarudas o muy predispuestas contra el dharma o tan apegadas a sus intereses mundanos que no encuentran espacio y tiempo para pensar en practicar el dharma.

Así que teniendo ahora esta oportunidad, deberíamos hacer uso de ella para que aporte el mayor beneficio a cada momento, meditando en la mente altruista de la iluminación, la bodichita. ¡Podemos crear tanta virtud, purificar tanta negatividad observando la práctica del confiar en un amigo virtuoso, el guru! De este modo generamos en poco tiempo un mérito que de otra forma nos llevaría incontables eones acumular. Así creamos la base para el desarrollo de la sabiduría especial o visión superior que es lo que persigue realmente el camino budista y que provee de los ingredientes esenciales para superar nuestros engaños, lograr la omnisciencia y que combinada con la mente altruista de la iluminación nos hace dejar de ser una carga para los demás, ser su problema o parte de su problema, y en cambio pasar a ser parte de la solución, conduciéndoles y sirviéndoles de inspiración.

Así que pensad: “con este propósito de entender mejor la mente, de desarrollar la buenas cualidades y los factores mentales virtuosos, de superar lo negativo, voy a escuchar, contemplar y meditar en las enseñanzas sobre la mente, las mentes principales y los factores mentales. Me voy a familiarizar con este campo desconocido, este territorio aparentemente descontrolado de mi conciencia, el laboratorio de mi mente”.

Después relajaos y traed vuestra atención de nuevo al presente.

Dedicación 6

Dediquemos los méritos que hemos creado, primero con la dedicación convencional, la de aspirar a que maduren de una forma específica. Podemos dedicarlos especialmente para la larga vida de nuestros maestros, para que el dharma se extienda y para que obtengamos realizaciones, bodichita y demás – y así llevemos a cabo las actividades de los bodisatvas.

Dedicadlos ahora de manera individual.

En general, podemos decir: “que debido a estos méritos, me convierta rápidamente en un guru-buda y así pueda guiar a todos y cada uno de los seres a ese mismo estado”.

Estamos pensando en los méritos que hemos creado esta mañana y también en los de esta vida y los estamos conectando con ese estado – nuestra futura obtención de la iluminación para el beneficio de los seres. Tomamos firmemente esa decisión, el deseo de que nuestros méritos maduren de ese modo.

Y luego los sellamos con vacuidad. Sabiendo que si conceptualizamos las cosas como si fueran reales, entonces, ese mérito creado puede ser destruido por el enfado, las visiones erróneas, el abandono del dharma y demás.

Así que medita en la vacuidad de los méritos que estamos imaginando dedicar, que son sólo una imputación de la mente y que no se pueden encontrar existiendo por sí mismos aunque funcionan. Este no es un modo erróneo de imaginar.

La finalidad para la que se dedican está vacía. Es decir, nuestra propia iluminación es sólo un estado imputado, no existe por el lado del objeto.

La acción de dedicar, la persona que dedica, el hecho de vincular estos méritos a esas metas tampoco se puede encontrar como algo independiente sino que es un fenómeno que surge dependientemente y está vacío de existencia inherente. Sin embargo, funciona.

Meditación 7

Hagamos una corta meditación para recordar nuestra motivación. Intentad asentad de nuevo la mente. Dejad id los flashes de imágenes que aún destellan en vuestra consciencia visual y la sucesión de pensamientos resultado de conversaciones mantenidas durante la comida. Ved si podéis estar atentos a la respiración, al aire que entra y sale.

Y de la manera acostumbrada, llevad vuestra atención a la consciencia misma como en el tercer tipo de emplazamiento de la atención. Observad las características específicas de la mente, de su naturaleza – la claridad – y cuando lo hacemos dejad que otros objetos de observación, como una aparente oscuridad de la mente o falta de claridad, se vayan.

Aunque esta no es una meditación en vacuidad, recordad que no existe el yo del modo en que aparece a nuestra mente, que lo podemos soltar. No es erróneo hacerlo, nada se pierde, seguimos existiendo de manera convencional. Soltad la apariencia de vuestro cuerpo, dejad de aferraros a él. Cuando os concentréis en la espaciosidad de la mente, esas apariencias empezarán a disolverse.

Y en ese estado de calma y claridad pensad: "todos los seres y yo somos iguales en el hecho de querer ser felices y no querer sufrir. Cualesquiera que sean las circunstancias que nos predisponen a encontrar a algunas personas como atractivas y considerarles amigos o a no sentir ninguna atracción por otros y verles como la razón de nuestra infelicidad, como enemigos; o en fin, a percibirles como unos extraños, - todas esas circunstancias no son

fiables sino inciertas y cambiantes, transitorias. Todos ellos los han sido todo: enemigos, amigos y extraños. Pero, como nosotros, a largo plazo quieren liberarse del sufrimiento. Desde un punto de vista más amplio, todos formamos parte de una misma entidad: la de los seres. Desearles lo mejor, la paz mental definitiva y el gozo, ¿no es algo maravilloso?

Pensad: “voy a escuchar, contemplar y meditar en el tema de la mente y los factores mentales para poder entender mejor mi mente, desarrollar buenas cualidades, eliminar lo que tiene que ser eliminado, desarrollar lo que ha de ser desarrollado y dejar de ser una carga para los demás. Primero dejar de dañarles y luego reunir todos los requisitos, conocimiento y demás para subyugar completamente mi mente. Voy a escuchar las enseñanzas para convertirme en un ser iluminado con este propósito: el de beneficiar a todos los seres”. Así la actividad de escuchar se vuelve muy poderosa.

Ahora, traed de nuevo la atención al presente.

Dedicación 7

Ved si podéis dejar de prestar atención a las sensaciones, a vuestro cuerpo.

Debido a la costumbre, si tomáis de nuevo durante unos momentos la mente misma como vuestro objeto de observación, sentiréis muy pronto calma y tranquilidad.

Y dentro de un estado mental de fe en la ley de causa y efecto – puede tratarse en parte del tipo de fe que se denomina ‘convencida’ o puede que tengáis dudas que es algo que precede a la fe. Pensad: “he creado karma virtuoso y ello comportará también un resultado – esa energía producirá un cierto resultado dentro de la existencia cíclica de felicidad, que será beneficioso, puesto que se trata de un karma virtuoso, al ser virtuosa la motivación. ¡Ojala madure de forma que si en el futuro surgen en mí cualidades, no genere orgullo! Si dispongo de recursos, que no sea avaricioso y tacaño. Si tengo en un estatus elevado, que no me vuelva arrogante. Cualquiera que sea la manera de madurar de ese karma, que pueda servirme para mejorar mi práctica espiritual. Cada vez que ese karma madure, que siga siendo de beneficio para mi práctica hasta que alcance la iluminación para el beneficio de todos los seres”.

Sellad esa dedicación convencional, (que de entre ‘modos’ y ‘variedades’ pertenece al segundo) con la vacuidad de las tres esferas. Primero de todo, la esfera de las acciones que hemos creado.

¿Dónde están esas acciones? ¿Qué son? El karma que hoy hemos creado es algo meramente etiquetado, no se puede encontrar en ningún lugar en particular. Las acciones son etiquetas puestas sobre un número de factores: la motivación, la realización de la acción...

Aquello que dedicamos para el desarrollo continuado de nuestra práctica espiritual hasta la iluminación. Y tampoco ninguno de esos estados individuales puede encontrarse si se analiza. Están meramente imputados – designados.

La acción misma de dedicar es un nombre que se da a la actividad de vincular lo virtuoso a unos resultados y si se busca analíticamente, tampoco se puede encontrar. Existe meramente como un concepto, sin embargo la aspiración para que esas raíces de virtud maduren de ese modo en particular tiene eficacia kármica.

No hay un *yo* que esté dedicando, una identidad que exista verdaderamente. No hay karma. No hay finalidad, de manera última. No existe la acción de dedicar de manera última.

Meditación 8

Sentiros cómodos con el cuerpo y la mente relajados. Y empezad observando la respiración.

Cuando sintáis que de alguna forma vuestra mente está concentrada, llevad vuestra atención a la consciencia mental. Retiradla de los sentidos como si la dirigierais hacia el chakra del corazón y con una parte de la mente mantened un estado de alerta, intentando ser consientes de lo que está ocurriendo en el resto de la mente.

Ved si podéis tomad como objeto de observación el espacio entre los pensamientos y dejad que la continuidad de pensamientos discursivos se vaya desvaneciendo, ya que no los estáis alimentando ni prestando atención.

Todas las apariencias en nuestra mente surgen debido al karma.

Para experimentar placer y evitar experiencias negativas de sufrimiento tenemos que abandonar su causa – el karma – y a su vez la causa de este: las *kleshas*. Todos los seres vivos de este o de otros universos, independientemente del sistema político, económico o social en que vivan, están inmersos en el samsara hasta que no abandonen las causas del sufrimiento. Podemos intentar identificarnos con la totalidad de los seres, pensar que están en la misma situación que nosotros, y desear que se liberen del sufrimiento y de sus causas del mismo modo que deseamos liberarnos nosotros.

Recordad que la única manera de poderlo hacer es entendiendo la naturaleza de la mente, desarrollando nuestra sabiduría y el buen corazón.

“Así que, con ese fin, para alcanzar el estado al que aspiramos, una felicidad gozosa permanente - y al que los demás aspiran, - manifestando desde el Dharmakaya cuerpos de la forma de un buda - voy a participar esta noche en la clase, escuchando, contemplando e intentando meditar. Familiarizaré mi mente con lo he contemplado y he entendido que es

un camino válido. Voy a escuchar las enseñanzas con este fin de llegar a la iluminación y eliminar todos los sufrimientos – los que conozco y los que he conocido durante innumerables vidas en el pasado”.

Luego, relajaos y traer de nuevo vuestra atención al presente.

Dedicación 8

Esta noche hemos creado karma virtuoso. Dependiendo de la fuerza de nuestra motivación, al principio, hemos creado virtud en diversos grados – y esta virtud madurará en la existencia cíclica o tal vez más allá. También es posible que sea causa de liberación y de iluminación. Podemos dirigir esta virtud dependiendo del poder de la dedicación, como cuando tiramos de las riendas a un caballo para que vaya en una u otra dirección. Así que generad esta aspiración mental – “que este karma virtuoso pueda madurar para que alcance rápidamente el estado de buda, la iluminación, para el beneficio de todos los seres”.

Intentad sellar la dedicación con la vacuidad de las tres esferas. La vacuidad del karma que estamos imaginando, dedicando las semillas kármicas, el mérito; la vacuidad de la meta a la que aspiramos y la vacuidad de la dedicación misma.

Meditación 9

Empezaremos intentando generar en nuestra mente una buena motivación. Relajad el cuerpo y la mente. Y con la intención de practicar concentración y de desarrollar una motivación positiva con respecto a los demás seres, empezad observando vuestra respiración.

Intentad concentraros en la respiración. Dejad que el resto de pensamientos se vayan. Podréis notar, con la práctica continuada, que la distracción hacia los diversos pensamientos tiene su origen, y se alimenta en la sensación de que hubiera un yo y unos objetos externos que existieran realmente. Especialmente la excitación percibe algunos objetos como placenteros. Surge en nosotros la sensación de que la verdadera felicidad estuviera fuera. Así que aplicad el antídoto: reconoced, recordad la ausencia de ego, la vacuidad, incluso la transitoriedad y la verdadera naturaleza del sufrimiento. Abandonad el apego a esos pensamientos – la variedad de objetos que os vienen a la mente, y que os hacen distraeros, y concentraos sólo en la respiración.

Cuando empecéis a tener una cierta estabilidad, cambiad vuestra atención hacia un objeto más sutil: la consciencia mental, en la que se pueden encontrar, en un momento o en otro, todos los cincuenta y un factores mentales. Esto no quiere decir que toda experiencia de la mente sea un factor mental. Los objetos que aparecen en vuestra mente son imágenes referidas a diversos objetos. A veces surgen debido a la memoria, otras al karma, o a un

continuo de pensamientos que viene de momentos anteriores, cosas que podemos haber pensado hoy mismo, o asociaciones que son el resultado de haber visto algo, por ejemplo.

Intentad reconocer los pensamientos objetivos y las respuestas subjetivas, los factores mentales virtuosos y los no virtuosos. Todos ellos son transitorios. Concentraos sólo en la naturaleza de luz clara de la mente. Dejad que se desvanezcan por sí mismos, sin necesidad de ir detrás de ellos. Soltad una y otra vez; y permaneced solamente en esta naturaleza de clara luz de la mente similar al espacio.

Dentro de esta claridad de la mente, con frecuencia, surge de un modo más o menos grosero o sutil, el sentido de un ego, de una identidad, de un *atman*; es algo que aceptamos y consentimos, aferrándonos a él como si fuera algo verdadero.

Que surja la apariencia de un *yo* no es el principal problema, también aparece a los bodisatvas en el décimo nivel que están a punto de lograr la iluminación y que han superado el aferramiento al *yo*, como lo han superado los arhats. Ved si podéis reconocer en la espaciosidad de vuestra mente, esa vacuidad de un *yo*.

En este momento tenemos una vida de increíble valor y libertad. Tenemos todo lo que necesitamos, todo lo necesario para practicar el dharma como los grandes practicantes del pasado. Nos hemos encontrado con santos gurus, contamos con la energía para practicar, y fe y aspiración para ponernos a la labor. ¡Qué maravillosa oportunidad es esta! – pero de corta duración porque a cada momento que pasa nos aproximamos el final inevitable de esta manifestación kármica, de esta vida, al igual que los demás seres. Por ellos, que han sido nuestras madres en innumerables vidas, nuestros queridos amigos, nuestros amantes, nuestros hijos y nuestros padres, que nos han ayudado actuando con comprensión hacia nosotros cuando debido a nuestro karma les percibíamos como enemigos. Ahora, movidos por la compasión y el deseo de que su sufrimiento termine, reconocemos que el único modo de poder hacerlo es primero acabando nosotros mismos con nuestro sufrimiento, y logrando la iluminación. Entonces podremos sacar de la confusión a aquellos con los que tenemos una conexión kármica. Con esta intención vamos a escuchar, contemplar y meditar en este tema de la mente y sus diversas manifestaciones, los estados mentales, los factores mentales – virtuosos y no-virtuosos, con el fin de saber reconocerlos y así poder controlar nuestra mente y en el futuro lograr la iluminación para el beneficio de todos los seres.

Ahora volved a traer la atención al presente.

Dedicación 9

Ahora dediquemos los méritos. Se dice que hay tres momentos importantes: al principio, en el medio y al final. Al principio se hace la meditación, en el medio la actividad virtuosa con concentración y habilidad, y al final se dedican los méritos.

Recordad las tres esferas: los méritos, la finalidad para la que se dedican - que en nuestro caso va desde el simple desarrollo espiritual hasta el logro de la iluminación para el beneficio de los seres. El dejar completamente de dañar a los demás, desarrollar todas nuestras buenas cualidades para el beneficio de los demás, ser pacientes, amigables, amorosos y compasivos. Y la tercera esfera: el acto de dedicar en sí, que es la aspiración de que esos méritos maduren de ese modo.

“Que por estos méritos pueda rápidamente convertirme en un guru-buda y conducir a todos y cada uno de los seres a ese mismo estado”

Intentad de nuevo sellarlo con el entendimiento de la vacuidad de las tres esferas. Los méritos, la finalidad para la que se dedican y la dedicación misma.

Gracias.

Meditación 10

Sentiros cómodos y relajad vuestro cuerpo y mente. Llevar la atención a la respiración. Recordad que este es un ejercicio que hemos hecho muchas veces y que se trata de concentrarnos en un objeto y dejar ir al resto de cosas. Ved si podéis cortar la continuidad de pensamientos discursivos concentrándoos en la respiración.

Luego llevad vuestra atención al interior, a la consciencia mental. Es útil imaginar lo que llamamos el chakra del corazón que está en el centro de nuestro pecho, a la altura del corazón hacia la espina dorsal. Es como si separarais vuestra atención de los sentidos. Ved si podéis llevar ahí vuestra atención, lejos de la región cerebral y simplemente observar vuestra consciencia mental.

La mente, más allá de la multitud de apariencias, pensamientos, sensaciones, sentimientos, ideas y demás, es de la naturaleza de clara luz, como el cielo infinito, que no obstruye y es sin obstrucción.

Al principio observad el espacio entre pensamientos, manteneos allí y luego incluso se hay pensamientos, aprended a desconectaros de ellos e intentad sentir la espaciosidad de la mente en la que surgen. Concentraos sólo en eso, en la naturaleza de clara luz, dejando marchar cualquier construcción conceptual que surja.

Tal vez hayamos empezado a desarrollar respeto por estas enseñanzas y a encontrarlas beneficiosas para nuestra mente. El Buda las enseñó a partir de su propia experiencia, como un médico extraordinario que prescribiera la medicina del Dharma. Simplemente conocer el dharma pero no practicarlo es como ir de aquí para allá llevando una bolsa llena de medicinas, pero no tomarlas si bien el hacerlo podría curarnos. Sabéis que el dharma, la medicina del Dharma, es la cura para el apego a esta vida, aquello que nos va a llevar a desarrollar la renuncia; puede ayudarnos a superar la actitud egoísta y enseñarnos el modo de trabajar para lograr nuestra liberación personal y la manera de recorrer el camino del bodhisatva.

El néctar del Dharma es algo que impregna nuestra mente, que nos abre el ojo de la sabiduría, de modo que podamos ver la naturaleza última del yo como vacía y la naturaleza última de todos los fenómenos como vacíos. Gracias al néctar del Dharma, la medicina del Dharma, podemos desarrollar esa sabiduría.

Además somos conscientes de que aquellos que practicaron las enseñanzas antes que nosotros, la Sangha, nuestros compañeros, han mostrado que puede lograrse – y en este sentido son comparables a las enfermeras.

Con el pensamiento de superar la mente egoísta, nuestro aferramiento al yo, para el beneficio de todos los seres y también para nuestro propio beneficio, nos motivamos pensando: “para poder alcanzar ese estado y llegar a entender mejor la mente, voy a escuchar las enseñanzas esta noche, participar en la clase e intentar poner en práctica la medicina del Dharma. He de alcanzar rápidamente la iluminación, superar todas las faltas, y desarrollar todas las cualidades para el beneficio de todos los seres”.

Ahora, traed de nuevo la atención al presente.

Dedicación 10

Recordad que al principio generamos una motivación virtuosa que ha protegido, coloreado y definido esta actividad de escuchar las enseñanzas – así que hemos creado raíces de virtud. Puede que también en algún momento, durante las enseñanzas, nos hayan surgido pensamientos virtuosos y alguna repentina claridad.

Todo ello lo dedicamos. Que las impresiones kármicas que hayan quedado en la mente, que definitivamente madurarán en la existencia cíclica en forma de placer contaminado, no se extingan una vez maduren como lo hacen las virtudes ordinarias, sino que se vayan incrementando al paso del tiempo y sean causa para el logro de las dos bodichitas. Es decir: la mente de bodichita convencional, una mente altruista que toma la responsabilidad personal de llevar a todos los seres a la felicidad – que busca alcanzar la budeidad para el beneficio de los seres - y la mente de la bodichita última. Que ambas nos lleven al conocimiento directo de la vacuidad- la vacuidad de verdadera existencia y así podamos destruir la ignorancia, *marigpa*, y la visión de la colección transitoria que se aferra

a un yo - creadora de nuestros engaños, que hace que surjan en nosotros el enfado, el apego, y el sentido de un yo.

Que estos méritos sean la causa para que estos logros se desarrollen y en consecuencia logremos la iluminación para el beneficio de todos los seres.

Intentad sellar la dedicación con la vacuidad de las tres esferas.

Los méritos creados sólo existen como un nombre, están meramente imputados. Si los buscamos en lo que pensamos que es la base de esa designación, no los podemos encontrar.

La actividad de dedicar tampoco se encuentra si la buscamos en las partes que la componen. La acción de dedicar pensando: "que estos méritos maduren de esta manera", es solamente un concepto.

Como lo es el estado de la iluminación: desarrollar las dos bodichitas, obtener la propia iluminación. Aunque pueden llegar como surgir dependiente, no tienen esa existencia con la que nos aparecen, no existen independientemente. La única existencia válida es su existencia convencional, como meras imputaciones. Están vacías de cualquier existencia verdadera, pero funcionan.

Meditación 11

Relajad el cuerpo y la mente. Cualesquiera que sean los miedos o preocupaciones, recordad que para la mente de un buda que conoce la realidad, están vacíos de esos atributos que les imponemos.

Emplazad vuestra atención en la respiración.

Del mismo modo que aquellas cosas que nos preocupaban tanto en nuestra juventud, y que vistas años después nos parecen sin importancia, ahora, todo aquello que nos agobia, deseos, dudas, miedos, enfados, depresión... sus causas objetivas, cuando más tarde meditemos en ellas, nos resultarán muy diferentes y no reaccionaremos del mismo modo.

Cuando estéis suficientemente calmados, llevad vuestra atención hacia adentro, a vuestro corazón, como retirándoos de lo externo, de los órganos de los sentidos. Concentraos en la naturaleza de la mente que empezáis a reconocer como clara luz: que no obstruye y es sin obstrucción.

Dejad ir los pensamientos se vayan e intentad emplazar vuestra atención en la mente como objeto de observación. Utilizad el factor mental de la alerta, que funciona como un espía vigilando si perdéis o no el objeto. Si así fuera, con atención, volved al objeto e intentad sostenerlo.

Reconoced que hemos salido en un largo viaje cuyo ansiado destino es la iluminación para el beneficio de todos. Hay muchos esperando y su fe depende de que obtengamos ese logro. Pensad: “Por el tiempo que sea necesario, trabajaré para eliminar los estados aflictivos y sus semillas, las huellas dejadas en la mente, y para desarrollar todas las buenas cualidades, los estados mentales virtuosos, las perfecciones del bodisatva. En ese proceso acabaré con mi propio sufrimiento, encontraré paz mental y también me convertiré en menos dependiente y dañino para los demás. No solo dejaré de dañarles sino que además dispondré de espacio y tiempo para ayudarles, y tendré las cualidades y el conocimiento para poderlo hacer. Debido al mérito acumulado, contaré con recursos, tendré una buena mente, paciencia, seré atractivo, y así les podré ayudar tanto mental como físicamente.

Para lograr estos fines, alcanzar la iluminación para el beneficio de los seres, tengo que entender la mente, superar los estados mentales negativos, especialmente la ignorancia que se aferra a una identidad verdaderamente existente de los fenómenos en general – y también la visión errónea tan arraigada en nosotros de la colección transitoria que se aferra a un yo que existe convencionalmente como existiendo verdaderamente.

Al principio no es fácil generar estados de sabiduría que actúen como antídotos a los estados engañados, así estudiaré las seis aflicciones raíces y las veinte secundarias, con la finalidad de poderlos abandonar. Voy a escuchar las enseñanzas y participar en la clase pensando que será de beneficio para todos los seres; que es la manera de poder lograr la iluminación, acumulando mérito para desarrollar las dos bodichitas.”

Ahora traed de nuevo la atención al presente.

Dedicación 11

Si esta noche nos vienen momentos álgidos en los que pensamos: “no me tengo que enfadar. Tengo que ver todo lo malo que me ocurre como el guru” o si madura algún karma virtuoso debido a la fuerza de nuestra motivación – pensad que se debe a que hemos creado esta noche raíces de virtud; de eso no hay ninguna duda. Si aún y todo dudáramos de ello, incluso la duda con respecto a la vacuidad puede arrancar de cuajo la raíz del samsara. Alegraos de ello. Se crea aún más virtud pensando con alegría en las raíces de virtud creada. Dedicadlo – de modo que no resulte sólo en un episodio de felicidad samsárica.

Lo dedicamos para la futura meta de nuestra iluminación. En ese estado que está más allá de todo conocimiento, de toda compasión, de todos los problemas que ahora tenemos, podremos sin esfuerzo saber qué es lo mejor para los seres. No les resultaremos dañinos. De manera espontánea les afectaremos positivamente, les proporcionaremos felicidad y les podremos sacar del samsara. Así que pensad: “que estos méritos maduren de forma que eso pueda ocurrir – que sean causas que contribuyan a esa meta: mi propia iluminación para el beneficio de los seres. Que me hagan una mejor persona, menos dañina, menos dependiente y más amorosa”.

Luego para que la dedicación quede protegida y sellada dedicamos pensando en la vacuidad de las tres esferas.

Los méritos están vacíos, están meramente etiquetados, no tienen la existencia inherente con la que aparecen a nuestra mente.

Tampoco la finalidad, nuestra iluminación para el beneficio de los seres, la capacidad de beneficiarles espontáneamente.

Ni la dedicación tiene existencia inherente, aunque ahora meditemos pensando: “estoy dedicando”. Si no lo investigamos podría parecer que hay una dedicación existiendo inherentemente. Esta también es algo meramente etiquetado.

Así que dedicando con la vacuidad de las tres esferas, el karma queda sellado y se incrementa la acumulación de sabiduría de modo que el enfado no pueda destruir este karma. Es casi como convertir el karma virtuoso que hemos creado en algo insustancial, de modo que ni siquiera el fuego del enfado pueda destruirlo.

La dedicación convencional principalmente evita que el karma se agote madurando sólo de una forma en el futuro. No se consumirá hasta el logro de la iluminación si antes no se destruye. Pero sellándolo con la vacuidad de las tres esferas se evita que el enfado, las visiones erróneas, el abandonar el dharma etc. puedan destruirlo.

Meditación 12

Sentaos cómodamente y relajad el cuerpo y la mente. Llevad la atención a la respiración.

Mientras observáis la respiración, intentad aplicar los factores mentales de la alerta y de la introspección, cuidando que la mente no abandone el objeto de concentración, viendo si hay excitación sutil o si la mente está dividida y con una parte observa la respiración y con otra se involucra en otros objetos.

Luego llevad vuestra atención hacia dentro, al chakra del corazón, lejos de los cinco sentidos. Si estáis familiarizados con la naturaleza convencional de la mente, la clara luz de la mente, no os costará encontrar el objeto de meditación. Si no, haced un poco de análisis; recordad que la mente no tiene forma, es sin obstrucción y no es obstructiva, permite que los diferentes pensamientos y apariencias pasen a través de ella. Entonces en lugar de concentraos en esos pensamientos, hacedlo sólo en la naturaleza de la mente que subyace detrás. Incluso aunque los pensamientos sean agobiantes, no les prestéis atención y concentraos en la naturaleza en la que surgen. Dejad que los pensamientos objetivos, emociones y reacciones simplemente se disipen. Una y otra vez dejadlos ir.

Dentro de esta naturaleza de clara luz siempre, en cualquier consciencia que esté activa y despierta, estarán los cinco factores mentales omnipresentes – la sensación y demás.

Cuando comprendemos algo, determinamos algo, siempre estarán los cinco factores mentales determinantes, aspiración etc.

Por su naturaleza virtuosa, los once factores mentales están presentes en estados virtuosos de mente, algunos todo el tiempo, a veces en grupos...

Pero a menudo nuestras mentes se ven zarandeadas por las seis aflicciones raíces y las veinte aflicciones secundarias que surgen del aferramiento a la existencia verdadera, especialmente a la existencia verdadera del yo y de los fenómenos.

Todos los seres que han sido nuestras madres en un sin número de ocasiones, que han sido profundamente amables, si aún se encuentran en la existencia cíclica es porque están bajo la influencia de estas aflicciones. Independientemente de su suerte actual, que tengan una buena situación, salud, que sean atractivos y populares, tal vez ricos, que tengan influencia – aún y todo, a menos que ellos conscientemente los estén contrarrestando con antidotos, están bajo el poder de estos factores mentales. Por lo tanto, los seres están creando causas para su futuro samsara, normalmente en los reinos inferiores. Nuestras madres que quieren estar bien y felices ellas mismas están creando causas para su sufrimiento futuro.

“Con la intención de ayudarles a superar estas inclinaciones negativas, sacarles del sufrimiento y llevarles a una gozosa y duradera felicidad, esta noche voy a participar en el estudio de las mentes y los factores mentales – especialmente las aflicciones, y así poder identificarlas y conocer sus antidotos”.

“Conocer las desventajas de los engaños nos lleva a aplicar los antidotos. De este modo somos menos dañinos para los demás y para nosotros mismos y menos dependientes. Creamos espacio para desarrollar las buenas cualidades - una tierra adecuada para que estas crezcan y así ser de beneficio para los demás. Podremos despertar nuestro linaje de buda y desarrollar la gran compasión. Purificar nuestro linaje de buda o nuestro potencial búdico, iluminarnos para el beneficio de todos los seres. Con este propósito voy a participar hoy en la clase”

Ahora relajaos y traed de nuevo la atención al presente.

Dedicación 12

Vamos a dedicar el mérito creado que no ha madurado aún e incluso el mérito que crearemos en el futuro. Pensad: “que por este mérito pueda alcanzar rápidamente el estado de un guru-buda, y así aliviar el sufrimiento de todos los seres llevándoles a este mismo estado”-

Después intentad meditar en la vacuidad de las tres esferas, alternándolas y abandonando la tendencia que tenemos de ver los tres: méritos, finalidad y dedicación, como si existieran verdaderamente. Entonces, de nuevo dedicad convencionalmente pero con ese entendimiento de no-verdadera existencia.

Aunque los méritos sólo existan como designaciones o imputaciones, funcionan, existen convencionalmente y darán resultados, peor no existen como la mente los percibe, de un modo inherente o verdadero.

También, la meta que buscamos, nuestra iluminación es un surgir dependiente. No existe de modo verdadero o inherentemente pero funciona.

Tampoco la actividad de dedicar, desear intensamente que esos méritos maduren de una forma, puede encontrarse en ninguna parte, no existe verdaderamente o por el lado del objeto, pero funciona y produce el resultado de que esos méritos maduren, hace que podamos dirigir los méritos en la dirección particular de los fines para los que los dedicamos.

Y la persona que hace la dedicación tampoco existe verdaderamente.

Muchas gracias.

Meditación 1 - día de práctica

Empecemos este día de práctica con algo de meditación.

Sentaos confortablemente con el cuerpo y la mente relajados y llevad la atención a la respiración para empezar.

Después retirad la atención a vuestro interior, a vuestra consciencia, un objeto más sutil. Intentad, todo lo que podáis, separadla de los sentidos. Con el componente, el factor mental de sabiduría, intentad percibir la naturaleza de luz clara de vuestra mente.

Vuestra mente no impide que surjan pensamientos y ni estos la obstruyen. En lugar de considerar obstáculos las imágenes, ideas y pensamientos que aparezcan, reforzar esta comprensión de que la mente no les pone impedimentos.

Separad de nuevo vuestra atención de los objetos externos. En otras palabras, separadla de las consciencias de los sentidos y no os dejéis arrastrar por los objetos externos pensando en ellos, en las cosas buenas.

Reflexionad: “esto es lo que llamamos ‘naturaleza convencional de buda’. Todos los seres tienen la misma naturaleza convencional de la mente, y quieren ser felices, quieren estar libres del sufrimiento como nosotros, exactamente igual. Y tienen capacidad para ambas cosas. Y también tienen el derecho de ser felices”.

Ahora, debido al aferramiento al ego, tenemos una concepción de nosotros mismos intelectual o conceptual. Sentimos: “soy un hombre, o soy una mujer o soy esta persona” y de una manera innata nos aferramos a esa identidad como algo que existe. Estas dos concepciones – el aferrarnos a una identidad que en realidad no existe como si fuera auto existente -, y el modo en que nuestra mente la concibe, nos impiden entender que hemos tenido innumerables vidas anteriores. Hemos vivido todas las situaciones posibles de la existencia cíclica, altas y bajas. Hemos gozado de vidas de mucha felicidad y sufrido enormemente, incluso hemos sido torturados. No hay nada que no hayamos experimentado, ni género, apariencia o tipo de renacimiento que no hayamos tomado.

Todos los seres, aunque ahora parezcan experimentar diferentes estados de sufrimiento o de felicidad, de que tengan un aspecto atractivo o desagradable, virtuoso o no virtuoso, todos tienen que pasar por el mismo continuo cíclico de existencias.

Hemos de desarrollar el deseo de liberarnos de esta constante mente venenosa del aferramiento a la identidad, que es la causa de toda nuestra insatisfacción, de que creemos karma negativo y virtud contaminada no percibiendo la realidad última. Como un picor que nos obliga a arrascarnos y que así no dejamos nunca que se cure. Y todos los seres están experimentando la misma situación.

Llevados por el miedo o la preocupación de no poder salir de esta rueda de existencias y de que así tampoco podremos ayudar a los seres a eliminar su sufrimiento y a encontrar la felicidad definitiva, buscamos una guía, un refugio. Tal vez recurramos a nuestra propia capacidad, a nuestra inteligencia. O puede que nos apoyemos en libros científicos o en maestros que enseñan caminos mundanos pero nada de todo eso podrá protegernos realmente. Puede que nos digan cuál es la mejor manera de invertir el dinero o cómo tener buena salud pero cuando llegue la muerte, todo eso lo dejaremos atrás. El único refugio real para escapar de la existencia cíclica, para lograr la budeidad y así poder ayudar a otros, es el Buda mismo – alguien que enseñó el Dharma después de experimentarlo por sí mismo – y la comunidad de seres arias, la Sangha, que lo pusieron en práctica hasta experimentar directamente la vacuidad.

El Dharma que el Buda enseñó y que la Sangha practica comprende realidades convencionales y últimas. Para poder conseguir conocer la vacuidad necesitamos controlar la mente, entenderla, así que con ese propósito, para acercarnos a la budeidad con el deseo de ayudar a todos los seres nuestras madres que como nosotros dan vueltas en el samsara, voy a hacer hoy esta práctica. Para entender mejor mi mente y superar los estados negativos, desarrollar los virtuosos y ser capaz de manera última de desarrollar las dos bodichitas para el beneficio de todos los seres.

Ahora volved a traer la atención al momento presente.

Meditación 2 - día de práctica

Vamos a meditar en los antídotos al enfado y en intentar reconocerlos en la mente.

Empezamos calmando la mente y concentrándonos en la respiración durante un corto periodo de tiempo.

Luego llevad vuestra atención a la consciencia, a un objeto más sutil.

Intentad imaginar una situación que pueda dar lugar al enfado; por ejemplo, que os han dañado de alguna manera, o han abusado de nosotros - una situación en que se han portado de manera desconsiderada con nosotros.

Notad que muchas veces nos sentimos incapaces de soportarlo y no podemos evitar que nuestra mente se agite. Simplemente no podemos aceptarlo con una mente en calma. Según se va desarrollando, empezamos a conceptualizar, empezamos a pensar en razones: “Me han tratado así porque no me respetan”. “Porque no les gusto”. “Porque solo piensan en su propio interés”. “Han sido desconsiderados” o “no tienen respeto por los demás”; “Así están deteriorando la sociedad”.

Nosotros hemos provocado este tipo de investigación. Denominamos ‘atención inapropiada’ a este tipo de conceptualización en torno a la causa de nuestra infelicidad, empujados por este daño que sentimos, incapaces de sobrellevar el sufrimiento.

A menudo estará asociada con algo que nos produce infelicidad, con ese tipo de mente. Como todos los seres, queremos liberarnos de la infelicidad, y poco hábiles, en vez de soportar esa infelicidad durante un tiempo corto, queremos hacer algo: guardamos rencor o actuamos, pensamos en una respuesta - la de dañar a esa persona, ignorarla o cualquier otra.

Intentad identificar en vosotros un estado de mente así, una mente de enfado, y dejadla surgir - si es que aún tenéis momentos de enfado - permitidla estar presente en este marco controlado de la sesión de meditación.

Ahora reflexionad en los defectos de ese estado, del daño obvio que produce en el mundo. La gente no nos quiere cuando nos enfadamos. Perdemos todo atractivo, se nos enrojece la cara y decimos palabras muy violentas. Es desagradable estar con nosotros y también nos creamos una mala fama. Nuestra mente se agita y nos sentimos muy incómodos. Nos cuesta estar relajados. Necesitaríamos inmediatamente un masaje en los hombros y en el cuello porque estamos llenos de tensión. Tenemos un nudo en el estómago desde donde nos sube una desagradable acidez. Si consentimos con el enfado nos convertimos en una categoría concreta de personas. Nuestra presión arterial aumenta.

Desde un punto de vista más sutil, lo más destructivo del enfado es el impacto futuro. Cuando nos sentimos infelices y permitimos que la mente se perturbe, y cuando deseamos dañar a otros, estamos creando karma negativo. El enfado crea un karma negativo que tendremos que experimentar en el futuro. Otros nos dañarán. Incluso la mera acción mental de enfadarse, sin actuar, pero guardando rencor o manteniendo ese estado de mucho enfado, no sólo crea el karma negativo de recibir daño en el futuro sin que también destruye, debilita o aplaza nuestras raíces de virtud que de otra manera nos proporcionarían cierto respiro dentro de la existencia cíclica, raíces de virtud que podrían servir de apoyo para nuestros logros en el camino. El fuego del enfado hace que no se den en ese momento, las aplaca o eliminan sus causas por el momento.

Viendo estos defectos del enfado, deseamos aplicar los antídotos. Pensamos: “tengo que ser paciente”. ‘Entender’ aquí significa desarrollar un estado de mente capaz de soportar las incomodidades y que no responde ante el daño recibido. Soportamos las incomodidades porque queremos practicar el dharma – tenemos fe en el dharma.

¿Cómo se desarrolla este tipo de paciencia? ¿Qué antídotos podemos utilizar para superar el enfado? Pensad en los métodos que Atisha introdujo en el Tíbet que pertenecen a la tradición kadampa.

Primero en el ejemplo de la flecha y la diana. En vez de pensar que principalmente el daño surge de una situación externa a nosotros, que nos es ajena y que es algo que no merecemos, contemplad: “en el pasado creé la causa para experimentar esta situación presente. Es como si entonces hubiera lanzado la flecha. Si no lo hubiera hecho, aunque hubiesen surgido las presentes condiciones, no experimentaría esta infelicidad. Aunque existiera la diana, no habría flecha lanzada en el pasado y nada que la alcanzara. Es la manifestación, la maduración de una acción negativa que cometí. Si no hubiera creado yo mismo la causa en el pasado, no habría modo de experimentar esta incomodidad, esta infelicidad, esta carencia de amor, de consideración, esta falta de respeto, que me roben, que otros me desprecien o que me dañen tanto hasta el punto de torturarme, que me atropellen o que me encierren en prisión.

Ahora volved a la situación que habéis tomado como ejemplo para vuestros experimentos con el enfado. Algo crea infelicidad en la mente. La mente se agita y le resulta imposible soportarlo. Ahora vedlo desde el punto de vista del karma. En lugar de una atención inapropiada hacia la acción pensando que surge sin que nosotros hayamos sido responsables, pensad: “es el resultado de mi karma negativo del pasado”.

Es un modo de verlo completamente diferente. Más que verlo como algo injustificado, sin relación con nosotros mismos, como si no tuviéramos ninguna culpa, aquí vemos que es imposible tener la experiencia de infelicidad si no se ha creado la causa en el pasado. Así que sería mucho más inteligente sobrellevarlo, reconocer que experimentándolo podemos

eliminar el fruto de una acción negativa cometida en el pasado, que agotamos nuestro karma negativo y así resolver que en el futuro sólo crearemos causas de felicidad y no causas que nos hagan experimentar este tipo de infelicidad.

Si nos tratan dándonos órdenes es que hemos hecho lo mismo en el pasado. Si no somos amados es que no hemos sido amorosos nosotros. Si nos roban es porque robamos en el pasado etc.

Esta razón únicamente puede resultar un potente antídoto para ciertas acciones, ciertos karmas pero tal vez no se pueda aplicar a todo, tal vez no produzca un impacto muy fuerte en otros tipos de enfado.

Así que ahora pensemos en otro antídoto – aquel que destruye la proyección de que es algo insoportable porque es permanente. Aquí el antídoto es la comprensión de la transitoriedad, saber que cambiará. A cada momento la situación está cambiando. Puede que lo perciba de manera diferente, aceptando incluso la continuidad del sufrimiento, pero incluso el sufrimiento mismo acabará una vez que madure el karma. No es eterno”.

Volviendo al experimento de provocar enfado en nosotros, a la situación que nos hacía generar enfado, ved si el entendimiento de que la situación es transitoria, que también pasará, nos ayuda a superar la agitación mental. Podemos soportarlo porque tiene una duración limitada y cambia a cada momento. En unos pocos instante será diferente si nuestra mente no se aferra a ello como siendo lo mismo.

Esto abre la posibilidad de nuevo de sentir que alguien que ahora nos está dañando pueda ser nuestro amigo en el futuro. Sino podríamos pensar: “siempre será mi enemigo y nos volveremos a encontrar enfrentados como ahora.”

Pensad retrospectivamente en aquellas situaciones de vuestra juventud que vivisteis como algo trágico pero que ahora os parecen muy triviales. Sólo os resultaron trágicas porque las sentíais algo importantísimo – y una causa de ello tal vez fuera el sentido de que eran permanentes.

Ved ahora cómo este antídoto contrarresta la intensidad del enfado.

Ahora relajad la mente y traer la atención de nuevo al presente.

Meditación 3 - día de práctica

De nuevo, sentaos cómodamente y observad la respiración.

Después llevad vuestra atención al laboratorio de vuestra mente, y ved como con sólo observar su naturaleza de clara luz, se abre y se despeja.

Al principio este sentimiento de la extensión y apertura de la mente es sólo una intuición. Concentrándonos así evitamos que se sigan produciendo pensamientos o por lo menos que su frecuencia e intensidad disminuya.

Y ahora de nuevo pensad en algo que haya encadenado enfado en vuestra mente con la asistencia tal vez de otros factores mentales como la ira y el resentimiento; rencor y envidia; crueldad... algo que os haya hecho sentir miserables y tal vez proferir palabras duras. Te ha abandonado la persona que quieres, alguien dice mentiras sobre ti, te dañan y dañan a tus amigos o apoyan a tus enemigos etc.

Observad cómo se siente esa mente, cómo se perturba su claridad y cómo se dificulta la sabiduría. Tal vez toda la energía contenida, al no soportar la incomodidad, esté a punto de estallar. Esta se va haciendo cada vez mayor por la exageración y la atención inapropiada.

Si recordamos que nuestro sufrimiento es justificado, que es el resultado de nuestro karma del pasado, podemos sentir cierta satisfacción al sobrellevar el sufrimiento, al tolerarlo, porque así agotamos ese karma negativo acumulado. La experiencia de perder a una persona querida y la fuerte depresión consiguiente, son karmas negativos del pasado que agotamos.

También contemplad la transitoriedad y que el sufrimiento actual cambiará. La separación es el resultado del cambio inevitable. Dentro de un tiempo, recordando esa situación nos preguntaremos porque la vivimos como algo tan insoportable.

Otra concepción errónea de la mente que aumenta el enfado es la de pensar que no necesitamos experimentar algo, que esa situación nos es ajena, y verla como un problema. Por el contrario, perder a alguien, tener que escuchar palabras duras etc. son manifestaciones del guru que nos recuerdan la naturaleza de la existencia cíclica. Incluso el ir envejeciendo nos recuerda la existencia cíclica, que en algún momento tendremos que dejar esta vida. Nos llevan a practicar paciencia, nos recuerdan la necesidad de generar una mente compasiva. Así que en vez de pensar: "¡Esto es justo lo que menos necesitaba. Estoy harto!" intentamos ser pacientes, abrir nuestra mente, sobrellevarlo pensando: "es el maestro comunicándose conmigo, mi guru. Si lo considero correctamente esta situación es una manifestación de puro dharma. Experimentándola con ecuanimidad, sin que el

enfado perturbe mi mente – soportándola, viendo que está agotando mi karma negativo, me será de mucho beneficio. Es hasta necesaria”. Así que de esto trata realmente la existencia cíclica – de practicar el dharma. No se trata simplemente de estar siempre cómodo y bien, de que todo nos salga de maravilla en un sentido mundano, que siempre nos quieran y nunca perdamos a los amigos, compañeros o a nuestras parejas.

El hecho de que nuestra mente reaccione negativamente está indicándonos que hay algo a lo que tenemos que prestar atención y que hay que solucionar. Esa situación nos despierta a ese hecho, así que es como nuestro maestro.

Puede que tengamos una invasión de hormigas en la cocina y nos sintamos muy contrariados. Entonces de pronto nos vengan a la cabeza pensamientos crueles: pisarlas, por ejemplo, o echarlas por el fregadero. Deseamos que desaparezcan de nuestra vista lo antes posible. Este tipo de pensamientos son en realidad la manifestación de nuestro maestro que nos está haciendo ver nuestra tendencia de no considerar importantes a otros seres. Este factor mental secundario de la crueldad o malevolencia es una aflicción asociada con el enfado.

Esto nos enseña que tenemos que meditar en los antídotos. Cuando el maestro nos da un consejo es como si nos diera una medicina. Si no la tomamos y en cambio nos la guardamos en un bolsillo no nos será de utilidad. Tenemos que tomar la medicina del dharma, hacer lo que el maestro nos está proponiendo cuando nos señala el problema – tenemos que aplicar el antídoto.

Puede que nos obligue a desarrollar una gran apertura mental, a ser pacientes con los demás, tolerantes; a decirnos: “tengo que ser tolerante, aprender a ser paciente y a no enfadarme”. “Tengo que desarrollar la bodichita y de verdad pensar en el beneficio de los demás”.

Luego aplicamos el cuarto antídoto temporal para contrarrestar ese pensamiento de crueldad de que en realidad los demás merecen sufrir daño, que está bien, que lo necesitan. Que lo mejor que puedo hacer es hablarles duramente, poniéndoles en evidencia y así enmendarán sus errores. Ese estado de mente puede fácilmente contribuir al enfado, especialmente a la crueldad, al resentimiento, tal vez al rencor, en el sentido de que pensamos “¡al final les voy a tener que dar una lección, les voy a dañar y así les pondré en su sitio! El antídoto en este caso es la compasión, la bodichita.

Del mismo modo que nosotros no queremos sufrir, que no nos gusta que nos critiquen, que nos minusvaloren y que no nos quieran, lo mismo les ocurre a los demás. Exactamente como nosotros quieren que les quieran, tener éxito y ser felices. No les gusta recibir críticas, ni daño, ni que les engañen o les roben.

El primer paso es empezar a ver a los demás con cordialidad, desarrollar lo que llamamos un corazón cálido o afecto hacia ellos, sintiéndoles entrañables y objetos adecuados para recibir nuestro amor y compasión, nuestros cuidados. Porque en vidas pasadas numerosas veces han sido nuestras madres, nuestros amigos, y se han comportado de una manera enormemente amable con nosotros. Recordando esto una y otra vez, una persona con intelecto y facultades agudas, puede entender que ahora son exactamente como nosotros y tienen los mismos deseos. “No hay diferencia entre ellos y yo porque no hay una identidad que exista inherentemente, así que puedo empezar a identificarme con todos ellos y su bienestar”

El factor mental virtuoso de la ausencia de malevolencia, actúa directamente como antídoto a la malevolencia, a la crueldad y también al enfado en general, se refiere a un aspecto de este. Ayuda a superar el pensamiento de venganza encadenado por la beligerancia y la ira. La beligerancia es una mente maliciosa muy dañina porque nadie merece sufrir.

Ahora, observad de nuevo ese pensamiento de enfado que provocasteis y una vez más repasad los antídotos: karma, impermanencia, guru y compasión.

Ved si así disminuyen las causas de ese enfado, confusión mental y agitación que son como el sello que dejan las aflicciones. Comprobad si la mente comienza a calmarse y con una atención apropiada en el objeto de referencia que antes era sujeto de una atención inapropiada y entendiendo la naturaleza del objeto, ved si el enfado temporalmente empieza a desaparecer.

Ahora relajad la mente y traed la atención del nuevo al presente.

Dedicación 1 - primera parte del día de práctica

Pensad en las raíces de virtud que habéis creado esta mañana. Al principio generamos una motivación positiva que tal vez no se haya mantenido todo el tiempo, pero puede que en algunos momentos os hayáis sentido ‘tocados’ por la enseñanza; esos momentos en que os habéis dicho: ‘ajá’ y determinado a cambiar vuestro comportamiento de alguna manera.

Por el tono general de la meditación, conformada con la motivación inicial que hicimos, hemos creado karma virtuoso. Dedicuémoslo, y también el creado durante el curso. ¡Que no madure en el futuro meramente como algún conocimiento intelectual o como placer en la existencia cíclica - que se experimenta una vez y luego se pierde, del modo en que crece una flor o una planta, y luego se marchita! Que podamos recibir los beneficios de estos méritos continuamente hasta la iluminación. “Que este karma pueda madurar como mi propia iluminación, el total despertar, por mucho tiempo que me lleve”.

Que por este mérito desarrollemos las dos bodichitas, y que para eliminar el sufrimiento de todos los seres y llevarles a la felicidad trabajemos infatigablemente con habilidad y sabiduría.

Ahora intentad sellar la dedicación con vuestro entendimiento de la vacuidad de las tres esferas.

Meditación 4 - día de práctica

Sentaos cómodamente. Intentad llevar vuestra atención a ese objeto sutil que es la naturaleza de luz clara de la mente.

Si surgen diversas apariencias, sonidos discursivos o pensamientos, reconocedlos surgiendo de la claridad de la mente y no prestéis atención a ningún fenómeno distinto a esa naturaleza de la mente. Simplemente concentraos en la luz clara que es sin obstrucción y no-obstructiva.

Y luego, en la quietud de la mente, en ese laboratorio que es vuestra mente, ved si podéis provocar un pensamiento de deseo, una de las aflicciones raíces – algo con lo que os habéis estado o todavía estáis muy involucrados. Apego por vuestra apariencia, tal vez, el ir envejeciendo y perdiendo peso o cogiendo peso o por vuestra nariz demasiado grande o pequeña. El apego a las posesiones, a los amigos, a los compañeros – incluso el apego por el bienestar – a que todo vaya bien -, el deseo de ser respetados.

La mayor parte de nuestro deseo va principalmente dirigido hacia la sensación de felicidad, de placer, ya sea este mental o físico. Por ejemplo, el placer sexual, la felicidad o el placer mental de escuchar: “te quiero” que genera un tipo de sensación. El apego es un factor mental que se basa en la experiencia de algo agradable, a diferencia del enfado que se basa en una experiencia desagradable, en una mente infeliz. La mente desarrolla una atención inapropiada hacia aquello que parece ser base *de una cierta felicidad*. Luego proyecta cualidades en el objeto que identificamos con esa felicidad o en la felicidad misma, unas cualidades que realmente no tiene. Así que esta mente de apego que quiere o bien obtener algo que no tiene, o mantenerlo y no perderlo si ya lo tiene, se imbuje en nosotros, y como consecuencia nos apegamos a ese objeto. Ese apego es como un pegamento que nos hace adherirnos al objeto.

El deseo está asociado con un cierto tipo de placer o de anticipación de placer, y cuando no conocemos bien su naturaleza nos es muy difícil encontrar motivos para eliminarlo.

Este apego nos perturba la mente.

Volved al objeto de deseo y ved si podéis sentir esa inquietud en la mente que aunque pueda estar experimentando algún placer o sólo lo esté anticipando – lo aferra, torpemente, de tal manera que se produce turbación. El deseo nos impide ver con sabiduría el objeto o el placer mismo, el modo en que realmente existe.

Así que si investigamos en profundidad y vamos al fondo, al nivel más profundo de la cuestión, veremos que este estado mental se basa en la sensación que tenemos de un yo; un aferramiento al sujeto mismo que somos, al yo que quiere, que desea o está apegado a algo. Por lo tanto, el antídoto último es la sabiduría de la ausencia de identidad, la sabiduría de la vacuidad y el poder reconocer esa sensación tan arraigada que tenemos de que hay un objeto o una felicidad que existen verdaderamente y que esa experiencia está al alcance de nuestra mano.

Pero antes de que podamos llegar al punto de poder utilizar este antídoto tan sutil y último, necesitamos entrenarnos con antídotos temporales.

Empecemos pensando en la transitoriedad, como hacíamos antes con el enfado.

Los objetos o los seres a los que estamos apegados o el placer mismo, son impermanentes, cambian momento a momento. Lo que consideramos bases de placer son meramente condiciones cooperativas para que este se produzca y también son transitorias. Inevitablemente tendremos que separarnos de nuestros objetos de apego, ese querido anillo, los amigos, nuestra vida, la juventud, la claridad mental, nuestras posesiones... todo ello es impermanente. No se puede confiar en estas cosas del modo en que la mente lo hace, suponiendo y proyectando sobre ellas, creyéndolas constantes e incluso hasta eternas fuentes de placer. Son poco fiables en ese sentido porque son transitorias.

Cuando la mente se ve fascinada con algo y empieza a desarrollar deseo por ello, podéis pensar como con el enfado: “¡esto también pasará!” Imaginad a los seres a los que estamos apegados que cambian al paso del tiempo y que inevitablemente envejecerán, modificarán de intereses e incluso de personalidad.

Así que los objetos de nuestro deseo envejecen, se desgastan o se convierten en inservibles – como invertir en bonos bancarios y descubrir que después de diversos periodos financieros han perdido el valor que tenían cuando los compramos.

Si uno de los elementos del deseo es la proyección de que el objeto es algo estable, duradero y permanente, entonces la meditación en impermanencia puede ayudar a eliminar ese componente del apego que es sentirse estimulado proyectando cualidades exageradas en un objeto. ¡También nosotros estamos cambiando momento a momento! ¡También tendremos que morir! De manera inevitable, antes o después nos tendremos que separar de los objetos de apego. No puedes llevar contigo tus posesiones de esta vida a la siguiente,

y del mismo modo, una vez te separas de los placeres de esta vida, estos se acaban, no los puedes prolongar para que sigan contigo en tu próxima vida. Todo lo que te queda son recuerdos alimentados por la sensación de que aquello que existió antes era algo verdaderamente existente, un placer permanente - y todo ello te causará confusión, pena y aflicción.

Así que no es muy diferente perder este placer ahora que perderlo más tarde. Inevitablemente lo perderemos: cambia a cada momento. Y también presenciaremos su cambio a un nivel más obvio. La fuente de nuestro placer, el placer mismo, es un surgir dependiente, surge debido al karma.

Ahora pensad en una segunda razón para superar este deseo - la naturaleza de los objetos de nuestro apego. Lo que imaginamos que es la fuente de nuestro placer y la naturaleza del placer mismo, es algo contaminado, no es felicidad real sino que su naturaleza es el sufrimiento. No podemos decir que la felicidad sea sufrimiento, pero sí que es de una naturaleza insatisfactoria o de sufrimiento. Incluso en el momento que la estamos experimentado deja de ser un refugio. El objeto no tiene el atributo positivo de que siempre que entremos en contacto con él nos proporcionará placer. Si lo hiciera cuanto más tiempo estuviéramos en contacto más placer experimentaríamos. Incluso en el caso de que alguna manera retuviera ese objeto de mis deseos, de mi apego, ¿realmente sería feliz? Con mucha suerte, si tuviera el karma de experimentarlo como placer, lo más que encontraría sería felicidad samsárica, un consuelo, felicidad contaminada.

El ser humano puede reconocer las experiencias de felicidad en su mente como insatisfactorias pero para un animal u otro tipo de ser es muy difícil reconocer lo que el Buda llamó 'sufrimiento del cambio', esa felicidad contaminada cuya naturaleza es el sufrimiento. Aquello que consideramos nuestra fuente de felicidad, si uno se aplica lo bastante, de hecho se convierte en experiencia de sufrimiento del dolor. Si realmente queremos una eterna felicidad, paz mental real, deberíamos buscar la felicidad del Dharma de la que el Buda habla, la gozosa felicidad del nirvana, la felicidad gozosa y eterna de la iluminación.

Imaginad que satisfacéis todos esos deseos que tal vez os estén atormentando - o sea que puede haber un componente de apego ahí. Ved cómo fantaseáis imaginando lo maravilloso que sería. Pero aunque consigamos esos objetos de apego y los podamos seguir manteniendo, inevitablemente al final de esta vida, los tendremos que dejar. No nos los podremos llevar con nosotros. Cada episodio de placer vivido lo tendremos que dejar atrás, no podremos prolongarlo. Además, una vez se prueban, dejan de satisfacer. Es un poco como beber agua salada que parece apagar la sed para es sólo causa de aún más apego futuro.

Cuando no damos gusto a ese apego, nuestros deseos no se cumplen y surge la insatisfacción y la infelicidad que son la condición necesaria para el enfado, los celos y demás. Como el leproso quien, ignorante, buscando sentir algo de placer, expone su miembro enfermo al fuego aunque se abrase la piel y se cause una destrucción increíble. Inconsciente de ello y buscando algún alivio momentáneo del picor, lucharía contra cualquiera que quisiera impedirselo. Más tarde cuando se da cuenta de lo destructivo que es y entiende que tomando medicación, poco a poco, ese picor realmente acabará desapareciendo, determina no volver jamás a poner su cuerpo en el fuego. Lo mismo nos ocurre cuando entendemos los defectos del apego. Es un problema más profundo que el del enfado en el sentido de que larga duración al estar asociado con el placer. Es, en sus muchas variantes, lo que nos mantiene apegados y aferrados a la existencia cíclica, no queriendo abandonar nuestro estado ordinario, negativo y contaminado de sufrimiento.

¡Qué maravilloso sería estar libres del apego – no tener nunca más ese picor ni esa sed! Eso sería mucho mejor que buscar satisfacción una y otra vez y sólo encontrar un tipo de felicidad que es similar a arrascarnos una herida, ese tipo de placer inferior que se encuentra en la existencia cíclica.

Pensad también que el objeto de apego con el que vuestra mente fantasea considerándolo una fuente de placer, de belleza etc. si lo descompusiéramos en sus diversas partes, esa belleza que le imputamos, ese sentido de pureza y de limpieza, desaparecerían, y entonces comprenderíamos que no están en ninguna parte. Si abris el cuerpo al que estáis apegados, no podréis encontrar todo eso tan puro y precioso que le estáis imputando. Si descomponéis un reloj de pulsera o un automóvil, separando las partes que lo componen, no podréis encontrar la belleza que sentíais que tenía cuando estaba completo. No se puede encontrar el objeto de placer en ninguna de las sílabas del “te quiero”. Es algo que nosotros imputamos cuando escuchamos que nos lo dicen y sentimos que por sí mismo es una fuente de placer.

Si se mira en profundidad, no hay una persona que esté experimentando ese placer del modo en que nuestra mente lo concibe; un experimentador del placer diferente de la experiencia en sí de placer, que apareciese como el dueño de ese placer, de un modo auto-existente, auto-suficiente y verdadero. Sólo hay una experiencia de placer: la mera experiencia de mero placer – una felicidad contaminada.

Así que ahora, volviendo a esa experiencia de apego que habíamos provocado anteriormente, ved si estos antídotos ayudan a controlarlo, a disminuirlo o a hacerlo no-manifiesto.

Ahora relajaos y traed de nuevo la atención al presente.

Meditación 5 - día de práctica

Sentiros cómodos con la postura de vuestro cuerpo e intentad recoger los pensamientos, observando la respiración y así calmando la mente.

Luego llevar vuestra atención a la consciencia mental y sed simplemente conscientes de este sustrato de la mente, cuya naturaleza es luz clara, independientemente del contenido que aparezca y que tal vez os haga distraeros.

Hemos comenzado a estudiar la ausencia de identidad de la persona. Intentad recordar lo que hemos visto. “Cuando observo o cuando me refiero a la existencia convencional del yo, en mi mente, en mi consciencia mental, aparece una identidad verdaderamente existente: y hay un aferramiento y un consentir con ello, una aceptación. Lo mismo se puede aplicar a otros fenómenos. Estos, como el yo, existen meramente como imputaciones mentales, sean una montaña, una calle, una valla, una casa, una institución... también el dinero, que es un ejemplo muy bueno, que es sólo algo imputado sobre un trozo de papel. Todos los fenómenos, incluido el yo tienen una existencia sólo nominal, existen convencionalmente, pero tienen una cierta consistencia con respecto a la ley de causa y efecto. Sin embargo nosotros vamos más allá; cuando surge una apariencia y la imputamos dándole un nombre o concepto, debido a la familiaridad que tenemos desde vidas sin principio, inmediatamente el objeto nos aparece como existiendo por su lado. Existir por el lado del objeto o existir verdaderamente significa que si lo buscáramos podríamos encontrarlo en algún sitio: fuera, dentro, alrededor... unido de alguna manera a la base de designación.

‘Encontrar en las bases de designación’. No se trata de un mero encontrar a Juan en la gompá sino de encontrarle en las bases de designación de Juan: los cinco agregados. El sentido de que podemos encontrar un alma o una *juanidad* ahí o que realmente podemos encontrar este centro de Land of Medicine Buddha en sus partes.

¿Dónde está Land of Medicine Buddha? ¿Qué es? ¿Es el equipo directivo? ¿Son sus casas? ¿Los caminos? ¿Las secoyas?

Si lo buscamos en sus bases de designación, es decir, su infraestructura actual, las casas y caminos, el equipo directivo,... todo ello podría considerarse base de designación del centro Land of Medicine Buddha. No podemos encontrar Land of Medicine Buddha en ningún otro sitio que no sea ese. Y es que sólo es un concepto que atribuimos a un conjunto de cosas.

Igual ocurre con el yo, que es sólo un concepto que atribuimos a algo, con el que designamos o imputamos a un conjunto de agregados. No hay ninguna otra identidad subyacente en otro lugar. Esa sensación sólida que tenemos de que el cuerpo es el yo. O el

sentimiento fuerte y concreto del *yo* – el sujeto, el que controla en la mente, Estos son ejemplos de un *yo* verdaderamente existente.

Y como el *yo*, todos los fenómenos están vacíos de existencia verdadera.

La única existencia convencional válida es la de un nominar convencional, un designar de la mente por medio de la consciencia, a una base. Vemos que los fenómenos convencionales existen porque surgen dependientemente. No tienen una existencia verdadera o inherente por el lado del objeto, una existencia que podamos encontrar en las base de designación. ¿Por qué? Porque surgen dependientemente.

Si habéis obtenido en alguna medida la sensación de que el *yo* es un surgir dependiente y que surge en dependencia de una base de designación - los cinco agregados - un nombre y una consciencia que designa ese nombre, ahora podéis aplicarlo a todos los fenómenos, a cualquier cosa que percibáis o que se os ocurra.

Podemos decir que para la mente convencional todos los fenómenos existen meramente como una imputación. No hay nada que se pueda encontrar por el lado del objeto. ¿Por qué? Porque son surgir dependiente. Están vacíos de cualquier tipo de existencia inherente o verdadera debido a que surgen dependiendo de una consciencia, de una base de designación y de un concepto o nombre que les da esa consciencia.

Imaginad que tomáis como objeto de referencia todos los fenómenos que existen, la categoría de fenómenos en general – tales como el placer, el dolor, los objetos visuales, sonidos, olores, los objetos de la mente... Todos ellos sólo tienen una existencia convencional que atribuye o designa la mente – conceptual o verbalmente. No hay nada que exista por el lado del objeto del modo en que aparece a nuestra mente.

La comprensión de la vacuidad similar al espacio es simplemente el surgir en nuestra mente de una percepción de la ausencia de existencia de los fenómenos que antes habíamos concebido como existiendo verdaderamente y que se podían encontrar.

En realidad, nunca, desde un tiempo sin principio, ha habido un *yo* verdaderamente existente, ese sentido de un *yo* o *ego* que creó tantas acciones en el pasado bajo el control del apego, el odio y la ignorancia. No hubo *alguien* verdaderamente que las hiciera. Tampoco hubo acciones verdaderamente existentes. Esas acciones existieron y existen meramente como imputaciones atribuidas convencionalmente a momentos sucesivos de algo. Los destinatarios de esas acciones, si los hubiera, u objetos, tampoco existen verdaderamente, ni existieron verdaderamente en el pasado. No hubo una persona verdaderamente existente a quien dañamos o a quien deseamos, a quien mentimos o a quien robamos. No hay un *yo* verdaderamente existente que hiciera esas acciones – ni en el pasado ni en la actualidad.

Dedicación 2 - segunda parte del día de práctica

Dediquemos el mérito creado durante este periodo de estudios junto con el del pasado que aún permanece en nuestro continuo mental e incluso el que crearemos en el futuro. Hagámoslo con la comprensión de la vacuidad de las tres esferas. “Que debido a este karma, a este mérito, pueda rápidamente alcanzar la iluminación y así poder beneficiar a todos los seres. Que recorra uno tras otro, todos los niveles necesarios del camino, sin importar el tiempo que me lleve. Que aquellos seres que muestran el camino a la iluminación sin error tengan vidas largas y sus deseos de Dharma se cumplan espontáneamente y sin esfuerzo. Que por este mérito el Dharma se expanda a aquellos lugares donde no existía antes y pueda renacer donde ha degenerado.

Siendo conscientes de la vacuidad, dedicad: “especialmente, que por estos méritos puedan las dos bodichitas que aún no han surgido, surgir en mi continuo y en el de los demás; que cualquier despunte de bodichita que haya generado, sea por pensar en ella, aspirar a ella o haber generado alguna comprensión sobre ella, no decline sino que continúe desarrollándose más y más”.