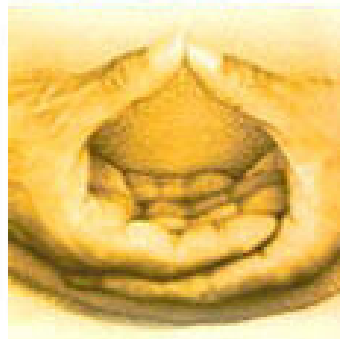


Como Meditar



Descubriendo el Budismo

*Despertar el potencial ilimitado de tu mente,
lograr toda la paz y felicidad*

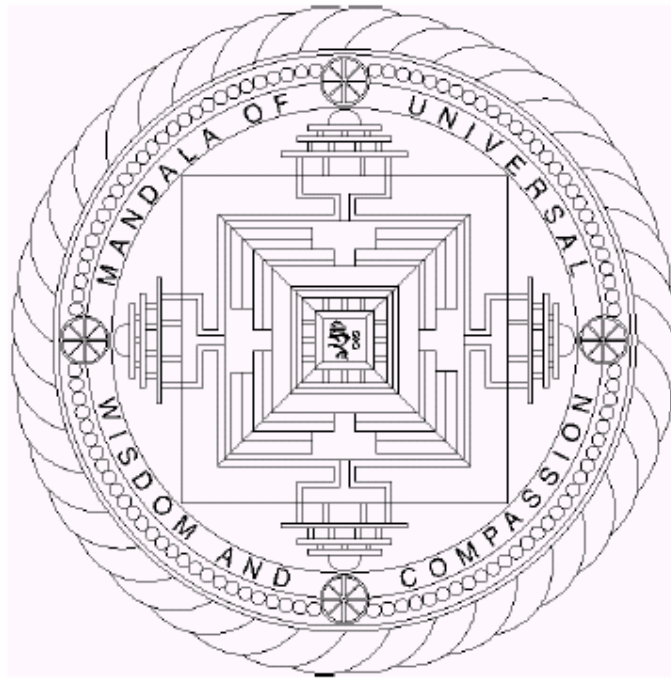


Fundación para Preservar la Tradición Mahayana
FPMT Inc.



**La Fundación para Preservar la Tradición Mahayana
FPMT, presenta**

DESCUBRIENDO EL BUDISMO



*Despertar el potencial ilimitado de tu mente,
lograr toda la paz y felicidad*

Módulo 1

Como meditar

Lecturas requeridas

1. Cómo Meditar

DESCRIPCIÓN

Técnicas básicas de meditación. Aprender la definición y el propósito de la meditación, cómo sentarse adecuadamente, cómo establecer una sesión de meditación, los diferentes tipos de técnicas de meditación que uno puede emplear, y cómo reconocer y tratar los obstáculos de la meditación.

0.1. TEMAS

- Importancia de la motivación y la dedicación
- Dos tipos de meditación: de emplazamiento y analítica
- Postura (7 puntos.)
- Técnicas básicas de meditación como:
 - Observar la respiración
 - Respiración de las nueve rondas
 - Los cinco obstáculos a la concentración y algunos antídotos
 - Meditación sobre la impermanencia
 - Meditación para apreciar el renacimiento humano
 - Cuatro inconmensurables u otras meditaciones en la compasión
- Reconocer y superar los obstáculos de la meditación

0.2. PRÁCTICAS DE INTEGRACIÓN REQUERIDAS

- Ver las meditaciones subrayadas de arriba
- Un retiro de un día o de una semana utilizando una selección de meditaciones requeridas

0.3. TEXTOS REQUERIDOS

- *Lectura Requerida de Descubriendo el Budismo: “Cómo Meditar”*

0.4. BIOGRAFÍA RECOMENDADA

- *El Sol Dorado que Satisface los Deseos*, del lama Zopa Rimpoché
- *Aprendiendo de los Lamas*, de Kathleen Macdonald (Ediciones Dharma)
- *18 meditaciones, los monjes y monjas del IMI: International Mahayana Institute* (Ediciones Dharma)
- *El Arte de Relajarse, Meditar y Concentrarse*, Joel y Michel Levy (Ediciones Dharma)

0.5. VÍDEOS RECOMENDADOS

- *How to Meditate (Como meditar)*, de la serie de Descubriendo el Budismo, con SS. el Dalai Lama y Ven. Rene Feuisi.

0.6. EJEMPLOS DE CURSOS

- *Cómo Meditar*. Ven. Sangye Khadro, enseñanzas en audio disponibles en español incluidas.

TIEMPO ESTIMADO NECESARIO PARA ESTE CURSO:

- Módulo 5-6 semanas
- Retiro de práctica intensiva 1 día
- Examen público 1-2 horas

Tabla de contenidos

CÓMO MEDITAR	Páginas
El propósito de la meditación , <i>por el lama Zopa Rimpoché</i>	4-8
La Práctica de meditación , <i>por Gueshe Rabten</i>	9-13
Meditación en la mente , <i>por el lama Thubten Yeshe</i>	14-19
Meditaciones simples , <i>por el lama Zopa Rimpoché</i>	20-21

Se sugiere la lectura adicional de los siguientes textos:

Aprendiendo de los lamas, *de Ven. Kathleen McDonald*

El sol dorado que satisface los deseos, *de el lama Zopa Rimpoché*

El propósito de la meditación

por el lama Zopa Rimpoché

Me gustaría decir unas pocas palabras como introducción a la práctica de la meditación. Muchas personas de todo el mundo, en Occidente así como en Oriente, tienen mucho interés por meditar. Les atrae esta práctica y expresan gran interés por ella. Sin embargo, de las muchas personas que se implican en la meditación, sólo unas pocas comprenden realmente su propósito.

Cada uno de los que estamos aquí posee un cuerpo hecho de huesos, carne, sangre y cosas así. Actualmente no somos capaces de ejercer un control completo sobre este cuerpo y como resultado siempre experimentamos problemas. Puede haber un hombre rico cuya riqueza iguale a la de todo el mundo, pero a pesar de su enorme fortuna, si su mente está atrapada en un cuerpo incontrolado, vivirá en un continuo sufrimiento. Ricos o pobres, ninguno de nosotros se escapa de este problema. Aunque lo intentemos, nunca parece que encontremos un final a nuestras dificultades. Si resolvemos una, inmediatamente otra ocupa su lugar. Los conflictos y el sufrimiento relacionados con el mantenimiento de nuestro cuerpo físico son los mismos, no importa dónde estemos. Si tenemos la sabiduría para penetrar profundamente en el corazón de este tema y analizar cómo son las cosas en realidad, rápidamente percibiremos la universalidad de esta situación insatisfactoria. También se hará evidente que si no tuviéramos este cuerpo incontrolado, no habría forma de que experimentáramos los sufrimientos relacionados con él.

El principal problema que tenemos todos es el sufrimiento de no alcanzar nuestros diversos deseos, que incluyen las necesidades físicas obvias de comida y ropa así como cosas de las que disfrutamos, como una buena reputación, el sonido de palabras agradables y reconfortantes y cosas así. Algunas formas de sufrimiento, como el hambre de una persona extremadamente empobrecida, son más evidentes que otras. Pero de una u otra manera, todos deseamos incontrolablemente cosas que no poseemos.

Piensen, por ejemplo, en alguien que fuera lo suficientemente afortunado como para nacer en una familia rica. Durante su vida puede que nunca experimente una necesidad material. Puede permitirse comprar cualquier cosa que le provoque deseo y es libre de viajar donde quiera, experimentando las diversas delicias y emociones ofrecidas por diferentes culturas. Cuando finalmente llega al punto en el que no hay nada más que poseer, ningún lugar más que visitar y ningún placer más que experimentar, todavía sufre de una aguda sensación de insatisfacción. En este estado desasosegado e insatisfecho de mente muchas personas se vuelven locas, incapaces de manejar este sufrimiento intenso y omnipresente.

Así que incluso cuando no haya carencia de confort material todavía hay sufrimiento. De hecho suele suceder que la posesión de riqueza material incrementa la insatisfacción, porque entonces se hace todavía más evidente que tales posesiones no tienen ninguna capacidad de afectar o eliminar la raíz del sufrimiento. Todavía está ahí la continuidad de la insatisfacción, la confusión, la preocupación y demás. Si verdaderamente la acumulación de comodidades externas pudiera erradicar y eliminar el sufrimiento, entonces en algún momento del bienestar físico esta continuidad de sufrimiento sería interrumpida y cesaría toda la insatisfacción. Pero mientras nuestra mente esté atrapada en un cuerpo incontrolado, el sufrimiento continúa.

Por ejemplo, para proteger nuestros pies de la aspereza del terreno y de las espinas afiladas, usamos zapatos. Pero esto no elimina realmente el problema. A menudo, los mismos zapatos nos hacen daño. Puede que nos aprieten en los dedos, o que nos produzcan llagas y

generalmente nos causan incomodidad. Esto no es principalmente culpa del zapatero. Si nuestros pies no fueran tan largos, anchos o sensibles en primer lugar, sería posible diseñar zapatos totalmente cómodos para ellos. Así que, si miramos profundamente el tema vemos que la fuente de toda esta incomodidad no es externa, sino que más bien recae en nuestra propia constitución física y mental.

Esto es simplemente un ejemplo del sufrimiento experimentado debido a nuestro cuerpo físico. Desde que nacemos hasta que morimos, gastamos una tremenda cantidad de energía intentando proteger este cuerpo nuestro del sufrimiento. De hecho, la mayoría de las personas dedican todo su tiempo a cuidar su cuerpo precisamente de esta forma infructuosa y contraproducente.

Pero el propósito de la meditación no es simplemente cuidar del cuerpo físico. No deberíamos pensar en utilizar la meditación de esta manera. Debería tener un propósito más elevado, más valioso. No tiene sentido utilizar la meditación como otro método externo más para beneficiar a nuestro cuerpo. Esto sería desperdiciar una técnica de auténtico valor esencial en un intento vano de conseguir un alivio que como mucho es temporal. La meditación sería, entonces, como una aspirina que nos tomamos para librarnos de un dolor de cabeza. Puede que el dolor se vaya, pero eso no significa que estemos curados. Después de algún tiempo volverá porque el método de tratamiento no estaba relacionado con la causa real de la dificultad y así cualquier alivio alcanzado tendrá necesariamente una vida corta. Como podemos alcanzar el placer y el alivio del dolor temporales mediante muchos métodos externos, no es preciso usar ni la meditación ni ninguna otra práctica espiritual con ese propósito. No deberíamos malgastar el poder de la meditación con esos objetivos limitados.

La meditación principalmente tiene que ver con el cuidado de la mente. Aunque nuestro cuerpo y mente están íntimamente relacionados e interconectados, son dos tipos muy diferentes de fenómenos. Nuestro cuerpo es un objeto que podemos ver con nuestros ojos, pero no así nuestra mente. Los miembros de una familia en particular pueden compartir muchas características físicas similares, pero cada hijo tendrá de manera instintiva diferente personalidad, actitud mental, conjunto de intereses, etc. Aunque vayan a los mismos colegios, su inteligencia y su aprendizaje diferirán no sólo de uno con respecto al otro, sino también con respecto a sus padres y abuelos. Estas diferencias de mente no pueden ser explicadas adecuadamente en términos físicos.

También hay que señalar que hay niños que tienen recuerdos precisos de sus vidas anteriores. Pueden decir dónde nacieron, cómo vivieron, etc., y pueden reconocer personas y objetos de esas vidas anteriores. Estos informes son verificables y proporcionan una prueba intrigante para cualquier investigador dispuesto a estudiar esta materia con una mente imparcial.

En cualquier caso, la razón subyacente para las diferentes aptitudes mentales entre miembros de la misma familia, y para el recuerdo de las vidas anteriores por parte de ciertos niños, es el hecho de que la mente no tiene principio. Las vidas anteriores existen realmente. Aunque no podamos entrar aquí en un análisis sutil de lo que proporciona y lo que no proporciona la continuidad entre una vida y la siguiente, lo importante que hay que retener es esto: lo mismo que nuestra mente ha continuado de una vida anterior hasta la presente, así pasará de la presente a la futura. Las circunstancias de nuestra vida presente son el resultado de las acciones, tanto mentales como físicas, realizadas en estas vidas previas. De manera similar, nuestras acciones presentes determinarán las circunstancias de nuestras vidas futuras. Así que la responsabilidad de conformar el resto de esta vida y aquellas que están por venir recae en nuestras manos. Es muy importante reconocer esto si queremos encontrar un medio eficaz para erradicar permanentemente tanto el sufrimiento mental como el físico.

Cada uno de nosotros ha nacido humano. Como tales, tenemos el potencial para dar un sentido y un propósito a nuestra vida. Pero para sacarle todo el provecho, debemos ir más allá de lo que pueden hacer los animales inferiores. Utilizando este renacimiento humano de manera adecuada y tomando el control de nuestra mente, podemos arrancar completamente la raíz de todo el sufrimiento. En lo que dura una o más vidas, podemos escapar del ciclo compulsivo de la muerte y el renacimiento. Tal y como es ahora, tenemos que renacer una y otra vez sin ninguna elección ni control, experimentando todos los sufrimientos de un cuerpo físico incontrolado. Pero con la aplicación adecuada se puede romper este ciclo involuntario. Podemos escapar permanentemente de todo el sufrimiento y la insatisfacción.

Pero escapar del ciclo de muerte y renacimiento nosotros solos no es suficiente. Esta no es todavía una forma apropiada de utilizar al máximo nuestras capacidades humanas. No somos los únicos que experimentamos sufrimiento e insatisfacción; todos los demás seres vivos comparten la misma situación difícil. Y la mayoría de los demás seres carecen de la sabiduría –el ojo de la sabiduría del Darma– para encontrar el camino correcto para la cesación de su sufrimiento. Todas las criaturas sobre la tierra, sin excepción, pasan toda su vida, día y noche, buscando una forma de superar el sufrimiento y experimentar placer y felicidad. Pero debido a que sus mentes están oscurecidas por la ignorancia, esta búsqueda es en vano. En vez de llevar a la meta pretendida, les trae sólo más frustración y dolor. Intentan eliminar la causa de su sufrimiento, pero en su lugar sólo se apartan cada vez más del nirvana, la verdadera cesación del sufrimiento.

Todos los seres vivos sufren y desean alivio lo mismo que nosotros. Si nos damos cuenta de esto, se hace evidente que es egoísta trabajar sólo por nuestra propia liberación, nuestra propia experiencia del nirvana. Por el contrario, debemos luchar también por liberar a todos los demás. Pero para iluminar a los demás sobre cuáles son los caminos correctos que llevan a la verdadera cesación del sufrimiento, nosotros debemos primero convertirnos en seres completamente iluminados. En otras palabras, debemos alcanzar la budeidad para ayudar a que los demás se liberen.

La situación se puede explicar así: supongan que queremos llevar a una amiga a un parque muy bonito para que pueda disfrutarlo. Si somos ciegos no podemos llevarla allí, por mucho que lo deseemos. Es necesario que tengamos una buena visión y que estemos familiarizados con el camino que lleva al parque antes de que ni siquiera podamos pensar en llevarla allí. De la misma manera, debemos tener una experiencia total de la completa iluminación antes de que podamos discernir cuáles son los mejores caminos por los que todos los seres, con sus diversos temperamentos y aptitudes mentales, puedan ser llevados hacia su propia liberación del sufrimiento.

Así que cuando hablamos sobre el verdadero propósito de la meditación, estamos hablando sobre el logro de la iluminación, un logro que nos permite satisfacer no sólo nuestros propios objetivos, sino también los de los demás. Este es todo el propósito y la única razón de involucrarse en la meditación. Todos los grandes yoguis y maestros de meditación del pasado han practicado el Darma justo con este propósito en su mente. De manera similar, cuando meditamos –y en las enseñanzas de Buda hay literalmente cientos de meditaciones diferentes que podemos escoger, dependiendo de nuestro nivel de realización– debemos hacerlo con esta misma motivación.

Así, las prácticas espirituales son muy necesarias. No estamos obligados a meditar por parte de ningún agente externo, por otras personas, ni por Dios. Por el contrario, lo mismo que somos responsables de nuestro propio sufrimiento, sólo nosotros somos los responsables de nuestra propia cura. Nosotros hemos creado la situación en la que nos encontramos, y depende de nosotros que creemos las circunstancias para nuestra liberación. Por tanto, como

el sufrimiento impregna toda nuestra vida, tenemos que añadir algo a nuestra rutina diaria regular. Este “algo” es la práctica espiritual o, en otras palabras, la meditación. Si no nos volvemos hacia dentro y adiestramos nuestra mente, sino que, por el contrario, gastamos toda nuestra energía organizando y reorganizando los aspectos externos de nuestra existencia, entonces continuará nuestro sufrimiento. Nuestro sufrimiento no ha tenido comienzo, y si no adoptamos una práctica espiritual eficaz, tampoco tendrá fin.

Hablando en términos generales, es difícil practicar el Darma en un entorno de gran abundancia material. Esto es así porque hay muchas distracciones que interfieren con nuestra meditación. Sin embargo, la raíz real de estas distracciones no es el entorno en sí mismo. No está en las máquinas de las fábricas, ni en nuestra comida, ni en nada así. Está dentro de nuestra propia mente. Para mí ha sido una sorpresa agradable durante ésta mi primera visita a Occidente, ver que junto con el progreso material hay un interés sustancial aquí por la práctica del Darma y por la meditación de diversos tipos. Muchas personas buscan sinceramente el significado más elevado de la vida humana, intentando trascender las preocupaciones animales diarias de su existencia. A este respecto, pienso que es muy sabio que las personas intenten combinar una forma de vida que sea espiritual y práctica, que proporcione un profundo confort mental y físico. Para esas personas la vida seguro que no será una promesa vacía.

La comida preparada con muchos ingredientes diferentes puede ser verdaderamente deliciosa. De la misma manera, si tenemos un trabajo o cierta actividad diaria y además intentamos trabajar tanto como sea posible perfeccionando un camino espiritual y siguiendo el Darma, nuestra vida puede llegar a ser muy rica. Los beneficios que experimentamos al combinar estos dos métodos de vivir la vida son muy extensos.

Hay mucha diferencia entre la mente, las sensaciones y las experiencias de alguien que añade una comprensión del Darma a su vida diaria y las de quien no lo hace. El primero se enfrenta a mucha menos confusión y a experiencias de mucho menos sufrimiento cuando se encuentra con dificultades en el mundo material. Tiene una mente controlada y un sistema significativo en el que puede manejar sus problemas hábilmente. Esto puede aplicarse no sólo a sus experiencias diarias, sino especialmente a las que se encontrará cuando muera.

Si nunca nos hemos involucrado en ninguna práctica espiritual, nunca hemos adiestrado nuestra mente mediante la disciplina de la meditación, entonces las experiencias que rodearán nuestra muerte pueden ser muy aterradoras. Para el practicante de Darma más avanzado, sin embargo, la muerte es como un viaje agradable de vuelta a casa. Es casi como ir de picnic a un hermoso parque. E incluso para alguien que no haya alcanzado las más altas realizaciones proporcionadas por la meditación, la muerte puede ser una experiencia confortable, no horrible. Esa persona puede enfrentarse a su muerte –algo que todos al final tendremos que hacer– con su mente relajada. No se sentirá sobrepasado por el temor ni la preocupación sobre lo que va a experimentar, o sobre los seres queridos, sus posesiones o el cuerpo que va a dejar atrás. En esta vida ya hemos experimentado el nacimiento y ahora estamos en el proceso de envejecer. Lo único que nos falta a todos es mirar con alegría la propia muerte. Así, si nuestra práctica espiritual nos puede ayudar a enfrentarnos a lo inevitable con paz en nuestra mente, entonces nuestras meditaciones habrán sido muy útiles, aunque pueda haber propósitos mucho más elevados a los que podemos dedicar nuestras prácticas.

En resumen, lo importante no es la apariencia externa de nuestra meditación. Que nos sentemos con los brazos doblados de esta manera y las piernas cruzadas de esta otra tiene pocas consecuencias. Pero es extremadamente importante que analicemos y veamos si la meditación que hacemos, sea cual sea, es un remedio real para nuestro sufrimiento. ¿Elimina eficazmente los engaños que oscurecen la mente? ¿Combate nuestra ignorancia, nuestro odio

y codicia? Si realmente reduce estas negatividades de la mente, entonces es una meditación perfecta, verdaderamente práctica y muy valiosa. Si por otro lado sirve simplemente para generar e incrementar nuestras negatividades, como el orgullo, entonces sólo es otra causa de sufrimiento. En ese caso, aunque podamos decir que estamos meditando, realmente no estamos siguiendo un camino espiritual ni practicando el Dharma en absoluto.

El Dharma es una guía para salir del sufrimiento, de nuestros problemas. Si nuestra práctica no nos guía en esa dirección, entonces algo está mal y debemos investigar qué puede ser. De hecho, la práctica fundamental de todos los yoguis verdaderos es descubrir entre sus acciones cuáles les traen sufrimiento y cuáles felicidad. Entonces trabajan para evitar las primeras y seguir las segundas tanto como les sea posible. Esta es la práctica esencial del Dharma.

Una palabra final. Todos nosotros que estamos comenzando en nuestra práctica del Dharma, empezando a meditar y a ganar control sobre nuestra mente, necesitamos confiar en unas fuentes de información adecuadas. Debemos leer libros de una autoridad sólida y, cuando surjan las dudas, debemos consultar a maestros que hayan logrado dominar el estudio y la práctica. Esto es muy importante. Si nos guiamos por libros escritos sin una comprensión adecuada, existe el gran peligro de que desperdiciemos nuestra vida siguiendo un camino incorrecto, pero es más importante aún escoger al maestro, guru o lama adecuado. Él o ella deben tener realizaciones correctas y deben vivir realmente la práctica del Dharma.

Nuestra práctica de meditación, del cultivo mental, no debe ser pasiva. No seremos capaces de romper las ataduras del sufrimiento aceptando ciegamente lo que alguien, incluso un gran maestro, nos dice que hagamos. Por el contrario, debemos usar nuestra inteligencia innata para analizar y ver si una línea de acción sugerida es efectiva. Si tenemos una buena razón para creer que una enseñanza es válida y será útil, entonces debemos seguirla por todos los medios. Como ocurre con una medicina, una vez que hemos encontrado alguna de la que se puede esperar razonablemente que nos va a curar, debemos tomárnosla. De lo contrario, si nos tragamos cualquier cosa que haya llegado a nuestras manos, corremos un gran riesgo de agravar nuestra enfermedad, en vez de curarla.

Esta es mi sugerencia final para los principiantes que tengan interés en estudiar el Dharma y en meditar. La búsqueda espiritual puede ser muy valiosa. Incluso aunque después no puedan practicar el Dharma, su mera comprensión puede enriquecer su vida y darle sentido. Creo que esto es todo. Muchas gracias.

Colofón: Reimpreso con permiso de Lama Yeshe Wisdom Archive. Editado por Nicholas Ribush.

La Práctica de meditación

por Gueshe Rabten

Cuando estamos meditando, la concentración o permanencia apacible tiene lugar cuando nuestros factores mentales están purificados y de esta manera nuestra mente es capaz de permanecer apaciblemente sobre el objeto.

Hay dos clases de meditación: meditación de **concentración** y meditación **analítica**. Es necesario usar ambos tipos de meditación para eliminar el engaño y alcanzar la meta. Algunas personas dicen que pensar en el Dharma y aprender sobre él no es meditación, pero las escrituras dicen que estas actividades son de hecho también tipos de meditación. Si no pensamos con cuidado y conocemos la naturaleza del objeto no podemos concentrarnos bien. El bullicio dentro de la mente es producido por ella; para aquietarlo, por tanto, se requiere una acción por parte de la mente, no algo externo. La acción primaria debe realizarse por la mente; sobre esta base, pueden ser de ayuda factores como un lugar adecuado y la postura de meditación.

El lugar en el que practicamos meditación debe estar limpio, tranquilo, cerca de la naturaleza, y debe ser agradable. Nuestros amigos deben ser pacíficos y buenos. Nuestro cuerpo debe estar sano, no enfermo. También ayuda sentarse en la postura correcta. Para la meditación, hay siete aspectos de la postura ideal:

1. Si no nos duele, lo mejor es la postura vajra, con las **piernas** cruzadas y los pies descansando hacia arriba sobre los muslos. Sin embargo, si nos duele sentarnos en esta posición y se distrae la mente, debemos poner el pie izquierdo bajo el muslo derecho y descansar el pie derecho sobre el muslo izquierdo.
2. El **tronco** debe estar tan derecho y erecto como sea posible.
3. Los **brazos** deben estar arqueados, sin pegarlos a los lados del cuerpo ni echados hacia atrás; deben estar en reposo pero firmes. El dorso de la mano derecha descansa en la palma de la izquierda; los pulgares están al nivel del ombligo.
4. El **cuello** se curva ligeramente hacia delante, con la barbilla recogida. Esto hace que la espina dorsal quede recta como una pila de monedas.
5. Los **ojos** se enfocan en línea recta a lo largo de los lados de la nariz, sin estar totalmente abiertos ni cerrados.
6. La **boca** y los **labios** deben estar relajados, ni abiertos ni apretados.
7. La **lengua** presiona suavemente contra el paladar.

Estos son los siete aspectos de la postura vajra. Cada uno simboliza una etapa diferente del camino, pero también cada uno tiene un propósito práctico. Las piernas cruzadas y los pies sobre los muslos forman una posición cerrada. Podemos cerrarnos firmemente en el sitio con las piernas cruzadas y los pies sobre los muslos como se describe arriba; en esta postura podríamos sentarnos en meditación durante mucho tiempo, incluso meses, sin caernos. La rectitud del cuerpo permite el mejor funcionamiento de los canales que llevan los vientos sobre los que monta la mente en nuestro cuerpo. Si el cuerpo está recto estos canales no quedarán bloqueados. La postura de los brazos también es para permitir el mejor funcionamiento de estos canales. Si miramos muy hacia arriba, podemos fácilmente ver algo que nos distraiga; si la cabeza está demasiado baja nos dolerá el cuello o nos entrará sueño. La boca no debe estar cerrada tan apretada que sea difícil respirar si se bloquea totalmente la

nariz; ni debe estar tan abierta que la respiración haga que el elemento fuego del cuerpo incremente, dando como resultado una tensión alta en la sangre. Si la lengua presiona el paladar, la garganta y la boca se mantendrán húmedas. Estas son las razones inmediatas para la postura de meditación. En raras ocasiones, la disposición de los canales internos en ciertas personas es distinta, en cuyo caso necesitan adoptar una postura diferente.

Simplemente por sentarnos en la postura vajra alcanzamos una buena disposición mental, pero el trabajo principal tiene que hacerse con la propia mente. Si un ladrón entra en una habitación, la forma de sacarlo es entrar y arrojarlo fuera, no basta con gritarle desde fuera. De manera similar, si nos sentamos en el pico de una montaña mientras nuestra mente divaga por el pueblo que hay debajo, no podremos desarrollar la concentración.

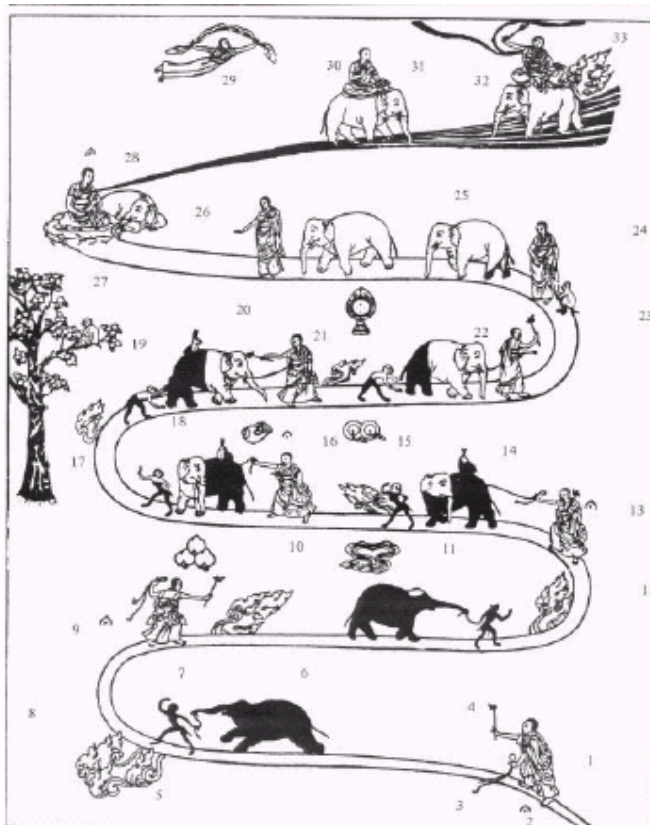
Hay dos enemigos de la concentración. Uno es el ajeteo, el descontrol o la atención dispersa; el otro es el sueño, el sopor, o el hundimiento. Nuestra atención se distrae cuando surge un deseo y la mente inmediatamente corre tras él. Siempre que la mente se va tras alguna cosa fuera del objeto de concentración, ésta es la mente descontrolada o distraída. El sueño o sopor tiene lugar cuando la mente está soñolienta y no alerta. Si queremos concentrarnos bien, tenemos que superar estas perturbaciones. Si hay una pintura bonita sobre la pared de una habitación a oscuras, necesitamos una vela para verla, pero si hay una corriente de aire, la llama parpadeará y no podremos verla bien. Si no hay corriente pero la llama es muy débil, no habrá suficiente luz y tampoco podremos ver la pintura. Si no hay ninguna de estas dificultades, la llama será fuerte y estable y podremos ver la pintura con claridad. La pintura es como el objeto de concentración, la llama es la mente, el viento es la atención distraída y la llama débil es el sopor.

En las primeras etapas de la práctica de concentración, es más común la primera de estas perturbaciones. La mente vuela inmediatamente del objeto a otras cosas. Esto puede verse si intentamos mantener nuestra mente en el recuerdo de una cara; inmediatamente éste es reemplazado por algo diferente. Es muy difícil eliminar estas perturbaciones porque, durante muchas vidas, hemos creado el hábito de seguir las, mientras que no hemos desarrollado el hábito de la concentración. Podemos encontrar muy duro desarrollar nuevos hábitos mentales y abandonar los viejos, pero la concentración es la necesidad básica para toda meditación superior y para cualquier tipo de actividad mental.

La atención y la alerta son los antídotos a la dispersión y al sopor respectivamente. El dibujo adjunto representa un aspirante a meditador que sigue el camino de las etapas de la meditación que termina en el logro [de las Etapas de la Meditación] de la permanencia apacible y en el comienzo de la práctica de la meditación de la visión profunda. En la parte inferior de la página vemos al practicante, que sostiene una cuerda en una mano y un gancho en la otra, corriendo tras un elefante conducido por un mono. El elefante representa la mente del meditador; un elefante salvaje o no adiestrado puede ser peligroso y causar una destrucción enorme, pero una vez adiestrado obedecerá las órdenes y trabajará duro. Lo mismo se puede decir de la mente. Cualquier sufrimiento que tengamos ahora es debido a que la mente es como un elefante salvaje, sin adiestrar. El elefante también tiene huellas muy grandes, que simbolizan los engaños mentales. Si trabajamos duro para mejorar nuestra mente, ésta podrá realizar a cambio un gran trabajo para nosotros. Desde el sufrimiento de los infiernos hasta la felicidad del Buda, todos los estados son causados por el comportamiento de la mente.

Al comienzo del camino el elefante es negro, lo que representa el sopor o el hundimiento de la mente. El mono que lleva al elefante representa la dispersión de la mente. Un mono no puede quedarse quieto ni un momento –siempre está chillando o manoseando algo y todo lo encuentra atractivo. De la misma manera que el mono está al frente llevando al elefante,

nuestra atención es distraída por los objetos de los sentidos del gusto, tacto, oído, olfato y vista, que son simbolizados por comida, tela, instrumentos musicales, perfume y un espejo. Tras el elefante hay una persona, que representa al meditador intentando adiestrar la mente. La cuerda en la mano del meditador es la atención y el gancho la alerta. Usando estas dos herramientas el meditador intentará domar y controlar la mente. En diferentes puntos a lo largo del camino hay fuego, que representa la energía necesaria para la concentración. Nótese que el fuego decrece gradualmente en cada una de las diez etapas de *zhi.ne*, a medida que se necesita menos energía para concentrarse. Incrementa de nuevo en la etapa undécima, cuando



comenzamos a practicar la meditación de la visión profunda.

Las etapas del desarrollo de la concentración en un solo punto

(Para seguir mejor las siguientes enseñanzas, por favor, consulte EL SOL DORADO QUE SATISFACE LOS DESEOS).

Al comienzo, lo mismo que el elefante siguiendo al mono no le presta atención a la persona que lo persigue, el practicante no tiene control sobre su mente. En la segunda etapa, el practicante, que casi ha cogido al elefante, puede lanzar la cuerda alrededor del cuello del elefante. Éste mira hacia atrás; esta es la tercera etapa, en la que la mente puede ser refrenada un poco mediante la atención. Aquí hay un conejo sobre la espalda del elefante, simbolizando el sopor sutil, que previamente puede haber parecido que era un estado de concentración, pero que ahora puede ser reconocido como el factor dañino que es. En estas primeras etapas tenemos que usar la atención más que la alerta.

En la cuarta etapa la mente elefante es más obediente, así que no hay que tirar tanto con la cuerda de la atención. En la quinta etapa el elefante es llevado por la cuerda y el gancho, y el mono sigue detrás. En este punto ya no nos perturba mucho la dispersión o atención distraída; en mayor medida tenemos que usar la alerta en vez de la atención. En el dibujo, la sexta etapa

de práctica es plasmada con el elefante y el mono siguiendo obedientemente al practicante, que no tiene que volverse para mirarlos. Esto significa que el practicante no tiene que dedicarse continuamente a controlar la mente, y la ausencia del conejo muestra que el sopor sutil, que apareció en la tercera etapa, ha desaparecido ahora.

Al llegar a la séptima etapa, se puede dejar que el elefante nos siga por sí mismo y el mono se marcha; el practicante no necesita utilizar más la cuerda ni el gancho –la atención dispersa y el sopor sólo ocurren ligera y ocasionalmente. En la octava etapa el elefante se ha vuelto completamente blanco y sigue al practicante, lo que muestra que la mente es obediente y no hay hundimiento ni dispersión, aunque se necesita todavía alguna energía para concentrarse. En la novena etapa el practicante puede sentarse realmente en meditación mientras el elefante duerme cerca apaciblemente; en este punto la mente puede concentrarse sin esfuerzo durante largos periodos de tiempo –días, semanas, o incluso meses. La décima etapa, en la que vemos al meditador sentado sobre el elefante, significa el logro real de la permanencia apacible. En la última, la undécima etapa, el meditador está sentado sobre el lomo del elefante, sosteniendo una espada. En este punto el practicante comienza un nuevo tipo de meditación llamado “visión superior”, o meditación de la visión profunda.

Si practicamos el tipo de meditación de la permanencia apacible, podemos usar una imagen de Buda como nuestro objeto de concentración. Lo primero que hacemos es mirarla a fondo. Después comenzamos a meditar. En meditación no miramos el objeto con nuestros ojos físicos sino que lo enfocamos con el ojo de la mente. Al principio su recuerdo no será claro en absoluto, pero aun así, no debemos intentar forzar para que sea más claro –esto es imposible al comienzo. Lo importante es mantener nuestra atención enfocada en él, de una manera clara o como sea. La claridad vendrá de manera natural.

Al comienzo, la concentración es muy difícil; la mente siempre se va por aquí y por ahí. Cuando persistimos en la práctica, no obstante, veremos que podemos mantener nuestra mente sobre el objeto durante uno o dos minutos, después tres o cuatro, y así. Cada vez que la mente abandona el objeto, la atención tiene que traerlo de vuelta. Tenemos que usar la alerta para ver si vienen perturbaciones o no. Si llevamos un bol lleno de agua caliente por un camino escabroso, parte de nuestra mente tiene que vigilar el agua y parte tiene que vigilar el camino. La atención tiene que mantener la concentración estable y la alerta tiene que vigilar las perturbaciones que puedan surgir. Como vimos en el dibujo, cada vez necesitamos menos atención después de las etapas iniciales, pero entonces nuestra mente, cansada de pelear contra la dispersión, produce sopor.

Poco después se llega a una etapa en la que el meditador siente mucha felicidad y relajación, que suelen ser confundidas con el verdadero estado de la permanencia apacible; de hecho, sin embargo, se trata del sopor sutil, que debilita la mente. Si continuamos nuestra práctica con energía, este sopor sutil también desaparecerá. Cuando hayamos eliminado esta perturbación, nuestra mente se hace más clara y más despierta, y así podemos ver con más claridad el objeto de nuestra meditación. A medida que incrementa en claridad y frescura nuestra percepción del objeto de meditación, nuestro cuerpo se sostendrá gracias a nuestra paz mental, y no tendremos hambre ni sed. Al final, un meditador puede seguir así durante meses sin interrupción. La sensación que se experimenta en la mente en esta etapa no puede ser descrita.

Si miramos una pieza de tela con nuestros ojos, podemos verla, pero no con gran detalle. Pero una persona que se haya concentrado en ella con el ojo de la mente, puede verla muy claramente en todos sus detalles. Cuando morimos nuestra mente se debilita, pero si practicamos meditación, entonces nuestra mente, en ese momento, se volverá más fresca y clara. Normalmente los moribundos experimentan engaños y miedos que los llevan a un mal renacimiento. Si, en cambio, hemos meditado bien, entonces durante el proceso de la muerte

nuestra mente estará concentrada en Buda, Darma y demás, lo que nos ayuda mucho para el siguiente renacimiento.

Las escrituras dicen que en la novena etapa de la práctica de la permanencia apacible, incluso si se cae un muro cerca del meditador, éste no se verá perturbado. A medida que el meditador continúa con su práctica, su cuerpo y mente experimentan un placer especial; esta sensación marca el logro de la meta final de la permanencia apacible. El cuerpo del meditador se siente ligero y descansado, simbolizado en el dibujo por la persona volando. Su cuerpo se ha hecho muy flexible, y su mente puede volcarse hacia cualquier meditación, lo mismo que el hilo de alambre fino puede volverse en cualquier dirección sin romperse. El meditador siente como si el objeto y su mente se hubieran hecho uno.

Aunque en la novena etapa de la permanencia apacible nos sentimos muy felices y en paz, este no es el final real de la meditación. Una concentración firme en el objeto no es todavía el logro completo. Ahora el meditador puede combinar la concentración con un examen de la naturaleza real del objeto de meditación. Después de continuar con la práctica simultánea de ambos tipos de meditación, surge un placer especial al mirar dentro del objeto. “Ver el objeto” implica ver si un objeto es sufrimiento, ver si es permanente o cambiante, y buscar la verdad más elevada que se pueda encontrar sobre la naturaleza real del objeto. En tibetano, el nombre de esta meditación con esa visión profunda es *lhag.thong*; *lhag* significa más, o más elevado, y *thong* comprender o realizar. Mediante este tipo de meditación, la mente obtiene más comprensión del objeto de lo que podría hacerlo mediante la simple concentración; cuando esta práctica ha sido perfeccionada, la mente puede volcarse en cualquier cosa. La perfección de *lhag.thong* proporciona una gran satisfacción espiritual, pero si uno queda satisfecho simplemente con esto, es como haber construido un avión, listo para volar, pero lo dejamos en tierra.

La mente puede volcarse hacia cosas más profundas y elevadas. Tiene que ser usada por un lado para superar el karma y los engaños, y por otro para obtener las virtudes de un Buda. Para esto, el objeto sólo puede ser la vacuidad, o *shunyata*; otras meditaciones preparan la mente para este objeto final. Si tenemos una lámpara muy buena que puede mostrarnos cualquier cosa, tenemos que usar su luz para encontrar lo que sea importante. La causa raíz de todas nuestras dificultades es la ignorancia. Tenemos que usar nuestro conocimiento de la vacuidad para disipar la ignorancia; debemos usar nuestra mente, purificada por la permanencia apacible y la visión profunda especial, para cortar la raíz del árbol de la ignorancia. En el dibujo, en esta etapa, el practicante sostiene una espada, simbolizando la realización de la vacuidad, para cortar las dos líneas negras que simbolizan los dos oscurecimientos: el oscurecimiento de los engaños y el oscurecimiento al conocimiento.

La realización de la vacuidad es esencial para eliminar la ignorancia. Una vez que nos hayamos acercado a una comprensión completa de la vacuidad estaremos en el camino hacia la perfección de la sabiduría.

Colofón: Tomado de la colección de enseñanzas “Budismo 101”, del Centro Tse Chen Ling. Texto original desconocido.

Meditación en la mente

por el lama Thubten Yeshe

Ahora, intentamos concentrarnos en nuestra propia conciencia. A veces llamamos a este método de concentración no-conceptualización, no-concepción, no-superstición. En tibetano, *me.togpa*.

A este respecto el gran yogui Lama Tsong Khapa en su Lam-Rim dice que uno debe contemplar la claridad de la propia conciencia y no seguir ningún otro tipo de fenómeno, ningún otro objeto, como una deidad o una forma, un color o un sonido, una sílaba semilla o un mantra. Lama Tsong Khapa dijo que debemos abandonar todo eso. Así que, cuando meditamos y llega una visión especial, una visión fantástica, incluso si aparece el Buda o cualquier otra imagen, no la sigáis.

El gran yogui Tilopa dijo: “Dejad la mente sobre la conciencia sola sin añadir colores ni vestiduras. De ese modo la superstición turbia se hace clara. Contemplad sólo la conciencia”.

Fundamentalmente hay dos cosas: el sujeto –conciencia, y el objeto –podríamos decir que el mundo sensorial de los fenómenos. Lama Tsong Khapa dijo que cuando contemplamos la mente de la conciencia no debemos permitir nunca que aparezca ningún tipo de objeto, como una forma, color o deidad.

Creo que esto es muy lógico y sensato. Normalmente nos distraen los pensamientos supersticiosos de los objetos de los sentidos, ¿no es cierto? Los cinco objetos sensoriales. Esta es nuestra experiencia, ¿verdad? Así que la superstición está unida la mayor parte del tiempo con el objeto de los sentidos. En el concepto, normalmente, nuestro hábito es un objeto sensorial. Así que tenemos que eliminar este hábito. Por esa razón, contemplad la claridad de vuestra propia conciencia. Esto es muy poderoso.

Por supuesto, al comienzo tenemos un hábito tan fuerte que aparece la superstición del sonido, olor, color –todas estas cosas. Pero usamos nuestra habilidad –ya hablamos sobre eso, mantenemos nuestro recuerdo con fuerza sobre nuestra conciencia. Sin perturbar este recuerdo o concentración en la conciencia utilizamos el pez¹ hábil, recordad, nuestro pez de la atención o de la alerta para examinar o vigilar la esencia de la superstición cuando nos distrae y también a veces vigilamos cómo se manifiesta la superstición, cómo concebimos la superstición. Así que estén más bien atentos. Estas son técnicas. Recuerden que ayer discutimos esto, que tenemos que eliminar la distracción y que también tenemos que abandonar las expectativas: esperar que suceda algo, que aparezca algún tipo de realización superior. Este tipo de expectativa, cualquier tipo de expectativa, se convierte en superstición. Simplemente relájense.

Así que cuando el recuerdo, el recuerdo de la concentración es fuerte y cuando hay suficiente satisfacción, claridad, en ese momento, relájense.

El “relajarse” tiene muchos sentidos. En otras palabras, tienen que estar más sueltos que rígidos por aplicar un esfuerzo tremendo. Algunas veces ponemos demasiado esfuerzo y demasiada disciplina. Esto tampoco es bueno porque no hay suficiente relajación. Como cuando conducen un coche, ya saben, la velocidad, la situación, todo. Cada situación es como el camino medio: entonces se tienen que relajar. Pero el conductor novato, no se puede relajar. De alguna manera él también quiere un cambio, está atareado, ya saben. Los meditadores

¹ N. T.: Es un pez en el sentido de que va deslizándose sinuosamente en la profundidad, por debajo de la superficie.

novatos tienen que aprender a relajarse. Si aprenden a relajarse, dice el texto raíz del Mahamudra, sin duda se liberarán de la superstición.

Si no saben relajarse entonces nunca podrán experimentar el gozo. Como en un coche, en cierto momento se relajan, disfrutan, en cierto momento es casi como volar, como en un avión, un coche de gozo. Pero el conductor novato no sabe relajarse. Así que no puede sentirse gozoso. Pasa igual con un meditador. Así que cuando ponen mucho esfuerzo, están muy rígidos, sin saber cómo relajarse, entonces llega un momento en el que odian la meditación, ¿verdad? Incluso cuando ven un templo o su cojín de meditación no quieren ni acercarse. Pero cuando aprenden a relajarse saborean el gozoso pastel de chocolate de la meditación, así que cada vez que practican la meditación disfrutan, llenos de gozo.

También, cuando decimos “relajar” significa que mantenemos funcionando² continuamente el recuerdo. Y también cuando nos distraemos usamos la alerta, la atención y la vigilancia. Tenemos una forma para vigilar la esencia de la superstición. Esto es también sin perder (el objeto). Cuando llegas a cierto punto, es difícil eliminar la superstición, la distracción, entonces puedes parar de nuevo. Entonces es mejor parar la meditación en la conciencia y simplemente practicar la respiración. La concentración técnica en la respiración, simplemente dejar la respiración, sólo vigilar el aliento, eso corta rápidamente los niveles burdos de superstición. Cuando la mente es neutralizada, entonces vuelven de nuevo. La mente neutralizada está ya nítidamente clara, ¿verdad? Así que entonces vuelven a la concentración en la claridad de la propia conciencia.

Lama Tsong Khapa también enfatizó mucho que la primera vez que tengan una experiencia de la claridad, deben sentirse satisfechos. No deben intelectualizar diciendo “Oh, esto no es bastante, esto no es la claridad como la describe mi lama”. Eso significa que hay demasiado intelecto funcionando. Es a través de su experiencia, no las palabras, las palabras intelectuales. Así que uno debe sentirse satisfecho. La claridad es infinita –ahora mismo tenemos claridad.

Lama Tsong Khapa, en su experiencia, dijo que cuando contemplas tu propia conciencia, en cierto momento desarrollas tal claridad que casi tienes pensamientos de locura. “Podría contar todos los átomos del universo” –tienes ese tipo de experiencia. Puedes ver con claridad nítida porque la conciencia del sujeto desarrolla mucha claridad y agudeza para discriminar toda la energía física sutil. Tienes ese tipo de experiencia. Y también, debido al desarrollo de la claridad, puedes experimentar el gozo: un gozo extático.

Al principio te sientes gozoso físicamente, esto es como una manta burda; quítate esa manta de alguna manera y sólo experimentarás el nivel de la conciencia y sentirás que la conciencia experimenta el espacio universal, como una experiencia unificada. Sientes que ya no vives en el mundo físico, que ya no estás involucrado en el mundo físico, así que eso elimina la superstición porque cuando sentimos que vivimos en el mundo físico, las multitudes de supersticiones de la forma, sonido, olor, están ocupadas complicando todo. Por esa razón no conceptualicen, porque esta es una forma sensata de cortar el concepto del mundo sensorial. Pueden experimentarlo en determinado momento desarrollando la concentración, el estado extático de la meditación; pueden experimentar la ausencia de forma, de olor, de los objetos de los cinco sentidos, por eso se vuelve tan poderosa.

Por supuesto que cuando paras la meditación, de nuevo te sientes como en un cuerpo nuevo, porque en la meditación no hay cuerpo. Así que cuando paras la meditación sientes como un cuerpo nuevo. Debido a que es un cuerpo nuevo incluso la superstición tiene que salirse, es como algo nuevo, ¿verdad? Así de fácil podemos matar la superstición. Algo muy ligero.

² N. T.: El término usado es “let go”, que significa en inglés tanto *relajar* como *dejar que siga en marcha*.

Debido a que desarrollamos tal claridad de concentración, incluso en los sueños la concepción de la superstición, los objetos de los cinco sentidos son mucho más ligeros. Así que incluso si están durmiendo, el dormir se vuelve meditación. Normalmente, cuando dormimos tenemos una proyección pesada e impura: aparece el sueño. ¿Lo recordáis? Esto es eliminado y además los sueños son como visiones puras que se nos aparecen.

Lama Tsong Khapa dijo que nos desarrollamos de esta manera. Si cambiamos de concentración muchas veces, no es bueno porque aquí intentamos desarrollar la meditación de *samadhi*, lo que significa que debemos mantener el mismo objeto de meditación.

La meditación de *samadhi* es la fuente de la liberación, y la fuente del poder telepático, todo esto es sensato, ¿verdad? De esto hemos hablado. Lama Tsong Khapa dijo que si desarrollas tal claridad de tu propia conciencia, alcanzas la capacidad de poder contar los átomos o los neutrones, puedes contar esa energía sutil. Es casi telepático, ¿verdad? Los científicos, incluso si usan equipos científicos, no pueden contarlos, pero Lama Tsong Khapa puede, ¿verdad? Así que ahora tengo que estar orgulloso del Budismo, OK.

De esta manera aparece la capacidad telepática mental, del adiestramiento de la mente. Según el Abidarma, hay dos cosas: mediante el adiestramiento desarrollas el poder telepático, y también la intuición.

Yo creo que todo el mundo tiene intuición hasta cierto grado. Como cuando estás aquí pero de alguna manera sabes en lo más profundo de tu corazón que le ha pasado algo a tu querido amigo de Melbourne; lo sabes sin una lógica superficial. Eso es intuición, ser intuitivo, telepático. Es esencial conseguir el *samadhi* perfecto y ese tipo de telepatía. No hay forma de que te liberes, no hay forma de que te ilumines sin esta realización. No hay excepción, seas budista, musulmán, cristiano, o lo que sea. Desde el punto de vista budista, todo el que quiera iluminarse debe tener este tipo de realización.

También es posible, debido al poder del hábito, del hábito repetido. Así que en la meditación en la conciencia, cuando se hace de manera repetida de una manera hábil, eliminamos el sopor y la distracción, se convierte en un tipo de hábito.

Los niveles burdos de superstición son como estas vestiduras. Cada vez que profundizas más y más, te quitas una capa. Alcanzas estados más y más sutiles. Cuando tu mente alcanza el punto sutil, quizá el inconsciente más profundo, según la visión psicológica occidental, tan sutil que tocas la realidad, es súper poderoso. Debido a que subjetivamente tu sabiduría es tan increíblemente sutil, tan aguda, tocar la realidad es más poderoso que una bomba nuclear. Esa es su característica distintiva. Cuando desarrollas la concentración más profunda, es como si te quitaras de encima la superstición, los niveles burdos de la mente.

Por esa razón el método tántrico del Mahamudra sirve para eliminar los niveles burdos de la conciencia e intentar tocar la conciencia sutil. Esta conciencia sutil aparecerá, y habrá entonces cierta experiencia automática de no-dualidad del gran Mahamudra. Parece como si la conciencia sutil estuviera olvidada en este momento, no funcionara debido a que la superstición burda es abrumadora. Por supuesto que si alguien debate intelectualmente, dirá que cómo puede uno detener esta superstición. Esta mente supersticiosa está presente, hablando científicamente, hasta que alcancemos el décimo bhumi del bodisatva, es casi difícil detenerla, ¿verdad? Entonces podéis plantear que si se llega a un punto de concentración, quizá cuatro horas de concentración en la conciencia, sin distracción ni sopor, ¿se alcanza la no-superstición? Podéis debatir de esta manera.

Podéis debatir, sí, pero ahora estamos hablando de experiencia. La superstición es casi como el número de criaturas en el océano. Desde el punto de vista budista, hay muchísimos aspectos de la superstición en el océano de nuestra conciencia. Así que tenemos que proceder

lentamente, lentamente, orgánicamente, para eliminarlos. Cada vez que te libras de una ballena burda, o de un cocodrilo burdo, estás desterrando la mente animal burda. Experimentas la ausencia de superstición. Por eso recuerdo que cuando recibí la enseñanza de Mahamudra de mi guru, exactamente me dijo: “En cierto momento del camino budista que se basa en la filosofía para comprender las cosas, el debate y demás, en cierto momento debes abandonarlo. No traigas ese argumento, ve más allá del argumento” Me acuerdo exactamente porque para mí mi concepto era muy fuerte debido a que me había adiestrado en la filosofía, así que tenía preconceptos, siempre intentaba añadir conceptos fuertes, ya sabéis. Si él dice esto, yo intento darle la vuelta. Si él va por aquí, yo intento llevarlo por allí. Lo recuerdo. Así que estos preconceptos algunas veces eliminan esa experiencia tan poderosa.

Ahora, la experiencia de no-conceptualización o no-superstición no significa que de repente llegues más allá de los conceptos dualistas. No. La concepción dualista es como las mantas, ya sabéis. ¡Hay tantas! Por eso, estoy seguro, algunos ya sabéis que desde el primer nivel (*bhumi*) del bodisatva hasta el décimo hay algo así como nueve obstáculos diferentes. Cada etapa elimina algunos de esos obstáculos dualistas, ¿verdad? Ya entienden cómo surge esta experiencia, y que es algo es posible si vamos hacia la dirección adecuada.

Creo que algunas veces experimento que si estoy mirando fijamente algo, y mi mente está totalmente puesta quizá en una flor o algo así, entonces ni siquiera oigo un gran ruido. Creo que esta es una experiencia normal, todos la han tenido. Así de simple, un ejemplo normal. Es posible que cuando contemplamos y detenemos continuamente la percepción de la forma, el color, el sonido, el olor y cosas así, todas estas cosas se detienen, así que la puerta de la superstición está como cerrada. Entonces aparece una energía tremenda de gozo extático, viene intuitivamente. Esto es muy poderoso para eliminar el pensamiento dualista. Contemplando la propia conciencia, cuando llegas a un punto las dos cosas, objeto y sujeto, en cierta forma dejan de existir, debido a que estás en ese estado unificado. Mientras más permanezcas en ese estado, más poder tendrás para eliminar ese pensamiento dualista complejo.

Creo que es así de simple, la energía de la claridad siempre existe en nuestro interior. Lo que importa es que penetremos y nos concentremos. Ese gozo, esa realidad universal, está en nuestro interior: tenemos que darle al interruptor para ponerlo en marcha.

Mientras más experimentes un estado interno de gozo, mientras más desarrolles la concentración, más feliz serás al meditar. En otras palabras, como resultado de tu meditación experimentarás todo esto.

Nuestra conciencia es como la tierra australiana. Antes no había alambres, cercas, ahora muchas personas han puesto alambres: la superstición es como el alambre, en la medida que cada uno de nosotros se sienta un individuo aislado. Cuando eliminamos el alambre, es una sola tierra, una tierra australiana. Esto es similar. El único estado de omnipresente sabiduría, paz eterna, un estado de gozo eterno. Si comprendéis esto comprenderéis que nosotros, los seres humanos, somos capaces de comunicarnos con los demás. Creo que eso es también una buena comprensión psicológica. Algunas veces pensamos, es imposible. No me puedo comunicar contigo. No hay manera. No tiene sentido intentarlo. Normalmente pensamos de esta forma. Un concepto erróneo, un concepto erróneo. El punto de vista budista es que cada ser, macho o hembra, pollo o insecto, todos pueden llegar a ese punto, a ese estado total, sin distinción alguna.

Lama Tsong Khapa dice que cuando contemplamos nuestra propia conciencia no debemos pensar en lo que concierne al tiempo: pasado, presente, futuro. Eso se convierte en una distracción.

Nuestro hábito está tan preocupado por el tiempo, y nuestro hábito, que realmente tiene muy poco valor, tiene que ser destruido. Sólo cuando contempléis, sólo cuando esté presente ese estado de claridad nítida, no está preocupada la energía de la conciencia por el tiempo y el espacio –no está preocupado por el color ni por lo que sea, los objetos sensoriales. En esta etapa ningún concepto es válido en ese momento, ni siquiera el de lo maravilloso que sería que todos los seres vivos alcanzaran la budeidad. Se trata sólo de esta experiencia. Incluso si recuerdas tu vida anterior, un yogui fantástico en las montañas del Himalaya, ya lo entiendes, en este tipo de meditación debes detener todos los recuerdos.

No debéis asustaros –“Vaya, tengo que detener todos mis recuerdos normales, eso significa que quizá tengo que perder la conciencia, ya sabes. Este monje intenta enseñarme a dormirme totalmente, a tener una mente soñolienta”. No. No. ¿Por qué? Porque normalmente nuestra memoria está encendida, apagada, encendida, apagada; y encendida, apagada, encendida, apagada... es una interferencia para el desarrollo de la atención. La memoria continua que no se detiene es el recurso de la atención o alerta.

Creo que es suficiente. Así que ahora saben en cierta manera cómo manejarlos mejor. Quizá dos preguntas, después paramos.

P: Lama, usted nos ha dado la idea de contemplar la conciencia clara. ¿Cómo podemos hacerlo si nunca la hemos experimentado?

Lama: OK. Buena pregunta. Entiendo que a veces el concepto de claridad de la conciencia es difícil para la mente occidental, pero yo digo que la forma de traer la comprensión de la claridad de la conciencia es observando, contemplando, permaneciendo en la visión del pensamiento. A través de la visión de los rayos del pensamiento podéis examinar la claridad del pensamiento. El ejemplo es que a través de los rayos del sol pueden descubrir el sol.

Creo que él (*Kelsang*) está perplejo. Sabe que he ido más allá de la cultura tibetana. Los lamas tibetanos, cuando dan enseñanzas de Mahamudra, seguro que nunca enseñan así. No así. Creo que es algo inexistente históricamente. ¡Lo siento, pero sólo en Australia!

Recordad también que puse el ejemplo, cuando el espejo es claro se produce el reflejo. Cuando el agua es clara, el reflejo de la luna está ahí, claro y nítido. Similarmente, nosotros tenemos tal energía clara y nítida en nuestro interior, por eso podemos tener todas las percepciones sensoriales, y esa es la belleza de la calidad humana. OK.

P: Cuando trato de realizar la inexistencia de algo, escojo el sol y lo separo en piezas hasta que he roto los átomos y no hay nada ahí que yo pueda ver. ¿Es sólo mi engaño lo que pone todo eso junto?

Lama: creo que sí. Ese es un buen ejemplo, ¿verdad? Creo que normalmente la mente dualista está juntando cosas, esa es su función. Cuando esto desaparece entonces podemos experimentar la no-dualidad. Por ejemplo, algunas veces en mi mente descuartizo completamente mi cuerpo, hasta que se convierte en átomos. Algunas veces eso sirve para experimentar rápidamente la no-dualidad.

P: Además, ¿significa eso que si alguien cree que el mundo es plano entonces se hará plano?

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

P: Si yo creyera que la nieve es morada y todo el mundo creyera que es morada, ¿seguiría siendo blanca?

Lama: ¿Quién es todo el mundo? Shakyamuni, su ojo no podría creer que eso es como tú lo ves. ¿Qué significa todo el mundo? Todo el mundo significa que Buda también está ahí. OK. Así que si tú ves el blanco como morado, eso podría darse en cierto entorno, que hubiera

cierta energía en juego que hiciera ver el blanco como morado, pero los que no tienen el obstáculo de esa condición no ven eso. Sólo la ven blanca tal y como es.

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

Lama: Buda ve la tierra redonda según tu mente. Buda ve la tierra plana según mi mente. No para él. OK, son las doce, mejor paramos.

Colofón: Extracto de Mahamudra, “Cuarto Discurso” por Lama Thubten Yeshe, transcripción reimpressa aquí para el programa “Descubriendo el Budismo” con permiso de Wisdom Publications. Editado ligeramente por Kendall Magnussen, Programa Educativo de la FPMT.

Meditaciones simples

por el lama Zopa Rimpoché

MEDITACIÓN EN LA RESPIRACIÓN PARA LA PURIFICACIÓN

Visualiza al Buda de la Compasión, a Tara, o al Buda de la Medicina, etc. Cuando inhalas, una luz que sale del corazón de la deidad, que es de la naturaleza de la gran compasión, bendice a todos los seres sensibles y llena todo tu cuerpo y mente con gran compasión, en el corazón. Mantén la mente en ese estado por un rato, en esa sensación de gran compasión hacia cada ser sensible, sin discriminación, sintiendo su sufrimiento y generando el pensamiento de librarlos a todos de sus sufrimientos y problemas, tú solo.

Después exhala todos los engaños, todos los pensamientos erróneos, el karma negativo, las huellas negativas y en particular el ego. Todo sale cuando exhalas en la forma de humo o polución, y va más allá de este mundo. Esto es usar la meditación en la respiración para la purificación.

De nuevo, mientras inhalas despacio, sale luz del corazón del Buda de la Compasión. Piensa que es la esencia de la sabiduría, la mente completamente despierta, la mente omnisciente, en la forma de luz blanca, que llena todo tu cuerpo y mente. Mantén la mente en ese estado.

Después exhala todos los engaños, karma negativo y huellas negativas, en particular la ignorancia. Todo sale en la forma de humo o polución, lo mismo que sale polución de una chimenea, y se va más allá de este mundo. Piensa que estás completamente purificado.

Después inhala, de nuevo sale luz del corazón del Buda de la Compasión, piensa que es la esencia del poder, poder para ser capaz de ayudar a todos los demás, de librarlos inmediatamente, para ser capaz de librarlos de todos sus problemas, sus sufrimientos y de las causas de los sufrimientos. Este pensamiento es el pensamiento más elevado: librarlos de las huellas negativas y que alcancen inmediatamente la felicidad perfecta, librarlos del sufrimiento y de las causas del sufrimiento. Piensa que la luz es el poder perfecto para dar la felicidad temporal y definitiva durante todo el camino hasta la iluminación. Recibe todo esto en la forma de luz blanca, todo tu cuerpo y mente se llenan de luz blanca de la naturaleza del poder perfecto para realizar trabajos perfectos para todos los seres sensibles, como el Buda.

[Por ejemplo, algunos médicos pueden saber exactamente cuál es la enfermedad de una persona y pueden darle la medicina adecuada, y pueden sanarla inmediatamente. Así, ser capaz de realizar ese poder perfecto para todas las actividades que llevas a cabo por los demás.

Si eres un maestro de escuela, entonces ser capaz de despertar las mentes de los niños de su ignorancia inmediatamente y poder eliminar su ignorancia mediante la enseñanza.

Si alguien tiene una consulta, entonces realizar el poder perfecto y en particular ser capaz de resolver los problemas de esa persona. Viendo a esta persona y hablándole, que puedas resolver inmediatamente sus problemas y puedas llenar la mente de esta persona de gran paz y felicidad. También todo el enfado de esta persona –que ella sea capaz de purificarlo inmediatamente y generar un corazón abierto y el pensamiento de amor y compasión hacia los demás, incluida la persona con la que esa persona tenga problemas].

Primero haces la meditación en la respiración, y después vigilas la mente.

MEDITACIÓN EN LA MENTE

La mente contempla a la mente que se está concentrando. Vigilas esa mente, la que hace la meditación en la respiración. Le prestas atención a esa mente que está vigilando a la mente.

Hay dos cosas. La mente que vigila a la mente –los pensamientos se suceden pero al mismo tiempo tú estás consciente, como la policía vigila a las personas que entran y salen. La otra es la mente que contempla la naturaleza de la mente, esa que carece de materia, de color y de forma, pero que percibe con claridad el objeto. Algunos pueden encontrarlo difícil, pero otros son capaces de hacerlo. Creo que especialmente para los occidentales estas cosas son difíciles, así que puedes hacer la meditación para principiantes (la de arriba), que proporciona tranquilidad y paz. Después, se puede tener un debate sobre filosofía budista, reencarnación, el sentido de la vida, por qué sufre la gente. Comienza con algún análisis.

Utiliza Tara o el Buda de la Medicina, algo agradable que con sólo verlo o visualizarlo haya paz en el corazón. Después canta unos mantras.

MEDITACIÓN EN LOS CUATRO INCONMENSURABLES

Esta meditación es muy buena para principiantes; es muy bueno hacer que la vida sea muy significativa. La meditación para generar los cuatro pensamientos inconmensurables es muy buena. Puedes hacerla así:

Lo primero es generar el pensamiento inconmensurable de la ecuanimidad. Puedes hacerlo una y otra vez. Lo puedes hacer 3 veces, 4 veces, 5 veces, 6 veces, etc.

Después, genera el pensamiento inconmensurable del amor bondadoso, una y otra vez.

Después, genera el pensamiento inconmensurable de la compasión una y otra vez.

Después genera el pensamiento inconmensurable de la alegría.

Depende de los estudiantes, se pueden repetir muchas veces y hacer la meditación porque con cada práctica se acumula mérito como el cielo sin límites. Con el pensamiento inconmensurable del amor bondadoso, cada vez que meditas en él, creas la causa de renacer como un rey que hace girar la rueda porque creas un mérito increíble. Creo que el resultado de renacer como un rey que hace girar la rueda se acumula con cada una de las prácticas. Cada vez que generas estos pensamientos, creas cielos sin límite de mérito, especialmente si se hace con Tong Len, generando el pensamiento de asumir todos los sufrimientos de los seres sensibles dentro de nosotros, dentro de nuestro propio corazón, el ego, y entonces eso destruye el ego.

Con el pensamiento inconmensurable de la ecuanimidad, asumes sobre ti los sufrimientos y las causas de los sufrimientos de los demás seres sensibles, incluso la causa de los sufrimientos generados por las guerras y la contaminación global. Cuando practicas el pensamiento inconmensurable del amor bondadoso, en ese momento entregas tu cuerpo, una joya que satisface los deseos, y todo el mérito hasta la iluminación, y todas las causas. Con el pensamiento inconmensurable de la alegría, te das a los seres sensibles.

SOBRE LA DEDICACIÓN

Es muy bueno si hay alguien muy enfermo o tiene graves problemas, quizá que se esté muriendo o haya muerto, que el grupo dedique. Incluso si sois unas pocas personas, si dedican a Buda y purifican juntos e incluyen esas personas que están muriéndose o tienen problemas, etc., algunas veces debido al poder de la mente de estas personas, esta práctica puede sanar.

Colofón: Extraído del consejo que dio el lama Zopa Rimpoché a Jhamba Drolkar sobre cómo dar comienzo a un grupo de estudios en el área de Amherst, MA, EE.UU. Ven. Holly Ansett hizo la transcripción, 13 de noviembre de 2000, Aptos CA, EE.UU. Editado por Kendall Magnussen, Departamento de Educación de la FPMT.