

**MEDITACION**  
**GUESHE TENZIN ZOPA**  
*Traducción al español*



## Indice

<b>Nota del editor .....</b>	<b>3</b>
<b>I. Cómo surgió el budismo y su relevancia para la vida moderna. ....</b>	<b>4</b>
<b>II. Las etapas/tipos de enseñanzas impartidas por el Buda.....</b>	<b>6</b>
<b>III. ¿Por qué es necesaria la meditación? .....</b>	<b>7</b>
<b>IV. Meditación unipuntual (samatha o meditación de permanencia en la calma mental - condiciones propicias.....</b>	<b>9</b>
<b>V. Meditación analítica - visión especial/vipassana .....</b>	<b>18</b>
<b>VI. Tong Len - la meditación de tomar y dar.....</b>	<b>31</b>
<b>VII. Yoga de la Deidad .....</b>	<b>32</b>
<b>VIII. Meditación para curar la ira .....</b>	<b>34</b>
<b>IX. Meditar mientras se realizan actividades rutinarias .....</b>	<b>35</b>
<b>X. Preguntas y respuestas sobre la meditación.....</b>	<b>37</b>

## **Nota del editor**

La palabra "meditación" es una de esas palabras de moda que todo el mundo cree entender correctamente. A esto se añade la disponibilidad de una montaña de libros sobre cómo meditar, algunos de los cuales orientan o desorientan; algunos son de lectura desalentadoramente árida; mientras que otros hacen que el lector se aferre a ella con una comprensión distorsionada del verdadero potencial de la meditación y sus métodos.

En este libro, Gueshe Tenzin Zopa revela los consejos indispensables del Buda sobre esta práctica de un modo refrescante y sin complicaciones, y lo convierte en una lectura entretenida. La meditación no es sólo para los yoguis, sino un vehículo necesario que cada practicante debe montar y dominar, si quiere atravesar el pedregoso camino hacia la iluminación.

Presentando los puntos esenciales de la meditación, se exploran los 6 tipos de meditación mediante la guía de Gueshela, que está impregnada de sabiduría, compasión y humor. ¡Incluso actos rutinarios como ver la televisión pueden ser propicios para la meditación! Este libro de "meditación" hace implosionar todas las ideas preconcebidas y conceptos erróneos sobre la meditación y libera el maravilloso poder de la mente en la búsqueda de la felicidad última.

Con profunda gratitud a nuestros Maestros por su paciencia y coraje al tratar de domar las mentes salvajes de sus estudiantes, este libro está dedicado a la buena salud, larga vida y cumplimiento de todos los deseos sagrados y temporales de Su Santidad el Dalai Lama, Kyabje Lama Zopa Rinpoche y Gueshe Tenzin Zopa.

Que todos los seres vivos alcancen el despertar pleno y cumplan los santos deseos de nuestros Maestros.

Huei

## **Meditación**

**por Gueshe Tenzin Zopa**

" La meditación es un estado de la mente; no un estado del cuerpo. Debe utilizarse como causa para la liberación y no para más samsara".

Hay personas que no tienen tiempo para desayunar adecuadamente debido a los estresantes trabajos que tienen. Se quejan de que no tienen tiempo para practicar el dharma, por no hablar de la meditación. Hay amas de casa que se lamentan de que están totalmente ocupadas con su familia y no tienen tiempo para el estudio o la práctica del Dharma.

De hecho, todos vosotros Sí tenéis tiempo para practicar el dharma, para practicar la meditación. Haciendo lo que hacéis en la oficina o para vuestra familia y, de hecho, realizando todo tipo de actividades, ÉSE es el mejor momento para practicar el dharma; ése es el mejor momento para la meditación.

La meditación no implica sentarse en una cueva remota o enraizarse en un cojín. Incluso si encontraras una cueva para meditar, en lugar de someter tu mente, podrías acabar simplemente asustándote a ti mismo. O podrías acabar perdido al no saber por qué estás allí.

Si no conoces el propósito de la meditación y simplemente piensas que la meditación es de alguna manera buena para ti y luego corres a una cueva a meditar, existe la probabilidad de que termines siendo nada más que una piedra en la cueva, sentado allí sin ningún beneficio.

Si persigues la meditación sin una comprensión adecuada de su propósito y una motivación correcta, en lugar de obtener una mayor compasión o sabiduría, sólo lograrás un estado de no-sentimiento.

Por lo tanto, cuando se pronuncia la palabra "meditación", hay que desprenderse de la imagen de cuevas, cojines y soledad. Cada momento, estilo de vida, rincón o circunstancia puede presentar la mejor oportunidad para practicar el Dharma y, especialmente, la meditación. La meditación no consiste en dejar la mente en blanco. No se trata de tranquilizar la mente y adormecerla.

La palabra tibetana para meditación es "gom", que significa familiarizar la mente, habituarla. ¿Familiarizar con qué? Familiarizar la mente con la virtud, con las enseñanzas del Buda que asegurarán el gozo de la iluminación. La motivación para meditar es vital.

Si te dedicas a ella para alcanzar el gozo personal o liberarte del sufrimiento, no es suficiente. Sería una motivación muy estrecha de miras. No eres sólo tú quien busca liberarse de la miseria. Hay innumerables seres que desean la felicidad como tú y que desean evitar el sufrimiento, como tú. Por lo tanto, hay que tener una motivación de gran corazón para dedicarse a la meditación: permitirse a uno mismo y a todos los seres vivos alcanzar la liberación y la iluminación.

Antes de profundizar en la meditación, siempre es útil reflexionar brevemente sobre la historia del budismo y cómo surgieron sus prácticas.

### **I. Cómo surgió el budismo y su relevancia para la vida moderna.**

En primer lugar, el Budhadharma puede describirse según sus aspectos religiosos, pero al mismo tiempo posee también las características de la filosofía, la ciencia y también de una forma de

vida. El Budadharma no es la creación de un erudito contemporáneo ni se trata de seguirlo sin pensar basándose en una fe ciega.

Se trata más bien de una hoja de ruta, un método práctico cultivado por innumerables seres iluminados del pasado cuyas vidas comenzaron como las nuestras, completamente dominadas por los engaños y el karma, totalmente abrumados por el renacimiento samsárico, pero que perseveraron en su práctica y finalmente erradicaron el sufrimiento samsárico y los engaños hasta alcanzar el nirvana y la iluminación.

Las enseñanzas impartidas por el Buda abarcan desde la devoción correcta al Maestro, pasando por la ética, las 6 Perfecciones, hasta la Iluminación. El hecho de que el Buda alcanzara la iluminación no fue sólo con el propósito egocéntrico de la autoliberación, sino por una gran compasión o bodichita.

El Buda proporcionó una orientación a través de sus enseñanzas sobre los 3 aspectos principales del camino, a saber, la renuncia, la bodichita y la visión correcta de la vacuidad/altruismo. ¿Por qué estos 3 aspectos del camino en particular? Porque son los requisitos fundamentales para la iluminación. Forman el conjunto completo de antídotos necesarios para erradicar el sufrimiento samsárico y sus causas de karma y engaños.

Estas enseñanzas llegaron hace 2600 años. Eso no significa que antes de la época del Buda Shakyamuni no existiera el Dharma, pues ya había seres que habían alcanzado la iluminación con anterioridad. El Buda Shakyamuni (Shakya Thup-pa) fue el 4º Buda, siendo los otros 3 Budas anteriores el Buda Korwa Chig (Karakuchanda), el Buda Ser Thup (Kanakamuni) y el Buda Woer Sung (Kashyapa).

Hay 1000 budas que descenderán a nuestro mundo y somos muy afortunados de haber nacido en este mundo donde el Buda Shakyamuni ha venido a enseñar el Dharma. Cuando el Buda hizo girar la rueda del Dharma, enseñó según las disposiciones mentales de los discípulos Hinayana, los discípulos Mahayana y los discípulos Vajrayana.

Todos los aspectos de las enseñanzas son relevantes para la búsqueda de la iluminación. Si el propósito de uno es alcanzar la iluminación, pero abandona el aprendizaje de las enseñanzas Theravada, no habrá oportunidad de alcanzar la iluminación.

Del mismo modo, si uno no cultiva las enseñanzas del Mahayana y el Vajrayana, no hay oportunidad de alcanzar la iluminación plena, aunque se puedan obtener realizaciones elevadas. Es necesario el estudio completo del Budadharma. Si nuestro objetivo es alcanzar la iluminación plena, tenemos que cultivar las enseñanzas que se encuentran en los 3 yanas (Hinayana, Mahayana y Vajrayana).

¿Cómo lograrlo? Lo hacemos gradualmente, ya que no es necesario adoptarlo todo de una sola vez. Las enseñanzas de las 4 nobles verdades, el noble camino óctuple y el cultivo del refugio constituyen la base, las enseñanzas preliminares.

A partir de ahí, se debe proceder a las enseñanzas sobre la bodichita y la vacuidad como enseñanzas centrales.

Finalmente, en la etapa resultante de haber estudiado y aplicado las enseñanzas del Hinayana y del Mahayana, se deben adoptar las enseñanzas del Vajrayana, que se centran en la erradicación de la percepción impura, para actualizar la percepción pura y transformar lo ordinario en divino. Se requiere un proceso intensivo para lograr esta última área de conocimiento y práctica.

Todas las yananas son factuales y forman parte de la historia del descenso del Buda al mundo. Después de que el Buda Shakyamuni alcanzara la iluminación plena en Bodhgaya, permaneció en retiro silencioso en el parque de los ciervos, en Sarnath, ya que no había ninguna petición de enseñanzas.

Al cabo de muchos días, el deva Brahma -debido a la maduración de una huella kármica positiva del pasado- se sintió inspirado para recibir la guía del Buda. Sopló la caracola que giraba a la derecha, haciendo que el Buda se despertara de su concentración unifocal. Brahma ofreció entonces al Buda una rueda del Dharma solicitando sus enseñanzas.

La importancia de este gesto de pedir el Dharma reside en el hecho de que el Dharma no es un mero conocimiento ordinario, sino que desvela el camino definitivo hacia el pleno despertar, hacia la iluminación. De ahí que el Buda se manifestara revelando el Dharma solo cuando se le solicitara sinceramente.

Aunque Brahma era un dios mundano, se le respeta enormemente por ser quien hizo la auspiciosa petición al Buda. El resultado fue la aparición de las enseñanzas que permiten el cese de todo sufrimiento y aseguran la felicidad duradera para todos los seres vivos.

Los 5 primeros discípulos del Buda estaban kármicamente vinculados a Él desde una vida pasada. En aquella época, el Buda Shakyamuni era un príncipe. Un día, durante un paseo por el bosque con el Bodhisattva Maitreya en un lugar llamado Namobuda, Nepal, se encontraron con una familia hambrienta de 5 tigres.

Por gran compasión, el Buda Shakyamuni ofreció su carne a los tigres. Al sentir la gran fuerza de la compasión del Buda, el tigre fue incapaz de comer su carne. Allí mismo, el Buda hizo una oración diciendo: "Al consumir mi carne, no cometeréis la negatividad de abusar del cuerpo de un Buda, sino que naceréis como brahmanes cuando yo venga al mundo a enseñar el Dharma y seréis mis primeros discípulos en aprender el Dharma".

## **II. Las etapas/tipos de enseñanzas impartidas por el Buda**

La primera enseñanza impartida por el Buda fue sobre las 4 nobles verdades. Éstas son las enseñanzas comunes a los tres yananas o vehículos, a saber, las tradiciones hinayana, mahayana y vajrayana, y constituyen el centro de atención de los practicantes hinayánicos.

Estas enseñanzas se impartieron en Sarnath. Entre los que recibieron estas enseñanzas había *bodhisattvas* que descendieron de sus tierras puras. Procedieron a solicitar al Buda que hiciera girar la rueda del Dharma de las enseñanzas Mahayánicas.

Para ello, el Buda viajó a Rajgir, India, y allí, en el Pico de los buitres, con la asistencia de miles de seres -humanos y no humanos-, el Buda expuso las enseñanzas sobre la gran compasión/bodichita, incluidas las enseñanzas sobre la perfección de la sabiduría en el *Sutra del corazón*, una enseñanza fundamental para los practicantes mahayánicos.

Mientras impartía las enseñanzas en el Pico de los buitres, el Buda Shakyamuni se manifestó simultáneamente en la forma de la deidad tántrica *Kalachakra* en Amravati, al sur de la India, para impartir las enseñanzas del Tantra, que trataban sobre las cuatro categorías del tantra, a saber: el Tantra de la acción, el Tantra de la ejecución, el Tantra del yoga y el Tantra del yoga supremo.

Las enseñanzas del Tantra del yoga supremo implican la práctica de los 3 kayas: de transformar la muerte, el estado intermedio y el renacimiento en el camino hacia la iluminación.

El budismo tibetano contiene las enseñanzas y prácticas compartidas por los 3 yanas. Uno de los aspectos fundamentales del budismo tibetano es la conservación de los votos Vinaya. Hay miles de practicantes que cultivan estos votos Vinaya durante toda su vida. La Sangha que mantiene los votos y practica el celibato lo hace desde una clara comprensión de las 4 nobles verdades y renuncia al samsara a través de la protección de las acciones de su cuerpo, su palabra y su mente, así como a través de la protección de los votos.

Del mismo modo, en la vida laica, cuantos más votos hagamos, mejor. Tomar votos no debe verse como una restricción a la libertad, sino más bien como una protección frente a la comisión de acciones negativas y estados mentales afligidos como la ansiedad, el miedo, la duda, la pereza o la falta de atención plena.

Mientras estemos influidos por estos aspectos nocivos de la mente, acumularemos constantemente karma negativo y experimentaremos sufrimiento. Al practicar los votos, generamos buen karma, que es la causa de la felicidad. Puesto que está en nuestra naturaleza desear la felicidad, la única manera es seguir las instrucciones del Buda y el camino de las 4 nobles verdades.

Sin embargo, no basta con estudiar el Dharma. Tener una comprensión erudita del Dharma no es suficiente. Tampoco basta con ser monje. Vivir aislado en cuevas o en retiros en la selva no es suficiente. Necesitamos familiarizarnos, habituarnos a las enseñanzas del Buda y comprender las razones y explicaciones que hay detrás de ellas.

Sólo cuando el Dharma se integra en nuestras vidas, se transforma y nos beneficia.

### **III. ¿Por qué es necesaria la meditación?**

Es necesaria porque somos responsables de satisfacer nuestro instinto innato de buscar y obtener la felicidad y evitar el sufrimiento. Desde el momento en que nacemos, tenemos ese instinto.

Incluso las hormigas tienen ese instinto, obsérvenlas, trabajan muy duro durante todo el día simplemente porque quieren la felicidad; lo mismo ocurre con nosotros, dedicamos 20 años de nuestra vida a la escuela para conseguir un buen trabajo y después de conseguir un buen trabajo, entablamos relaciones y tenemos familias, todo ello con el objetivo de conseguir la felicidad.

Reunimos amigos, riqueza y tenemos hijos con la esperanza de conseguir más felicidad, pero a menudo descubrimos que cuanto más tenemos de todo esto, más problemas surgen. Entonces pensamos que hay magia en las palabras del Buda y nos embarcamos en la vida espiritual.

Nos dedicamos al estudio del Dharma y participamos en obras de bienestar social, pero, de algún modo, los problemas siguen acosándonos. La única razón de ello es que estamos completamente dominados por nuestras emociones aflitivas, que nos arrastran y nunca nos dan paz.

Esto, a su vez, es causado por nuestra incapacidad para someter nuestras mentes y ¿por qué es así? Porque no meditamos, no nos esforzamos por controlar nuestra mente con antidotos contra las aflicciones de acuerdo con los consejos del Buda; simplemente no somos conscientes de las acciones que cometen nuestro cuerpo, palabra y mente. Especialmente la de nuestra mente.

Siempre que decimos que queremos la felicidad, lo que en realidad queremos decir es que queremos la felicidad última, la felicidad eterna, que es la Budeidad misma. La felicidad temporal es muy frustrante y decepcionante.

Sin embargo, la felicidad eterna no existe en el samsara y sólo puede alcanzarse cuando nos liberamos de este ciclo de sufrimiento y no renacemos en los 6 reinos samsáricos a causa de la ilusión y el karma. Sólo cuando seamos capaces de superar nuestras emociones negativas, podremos eliminar el renacimiento en los 6 reinos y sólo entonces podremos alcanzar una felicidad sin igual.

Por lo tanto, ¡todo el mundo tiene que convertirse en un Buda! ¿Cómo lograrlo? Generando grandes méritos y purificando nuestras impurezas sutiles, lo cual sólo es posible cuando uno empieza a asimilar el Dharma en su vida. Esto sólo puede suceder si se medita. Para hacer realidad incluso la más mínima forma de felicidad, necesitamos la meditación, ya que tiene el poder de estabilizar nuestra mente a través de la familiaridad con la virtud.

Cuando tenemos compañeros de trabajo que nos molestan o cuando nos quedamos atrapados en atascos de tráfico o cuando utilizamos la astucia para conseguir más riqueza, no hay paz.

Esta mente agitada afecta a nuestros chakras, lo que atasca nuestro sistema nervioso, interrumpe nuestra función de flujo sanguíneo, da lugar a dolores de cuello, dolores de hombros ¡y a que nos salga humo por las orejas! O cuando la gente te habla, esta mente perturbada hace que te niegues a escuchar y empieces a regañar a todos los que te rodean. O al volver a casa, tienes que lidiar con tus hijos y todo el ruido y alboroto que pueden generar y que te vuelve loco: todas estas situaciones se pueden aliviar y ayudar haciendo meditación.

Empieza por considerar a los niños ruidosos como objetos de tu compasión, generosidad y paciencia, pues son la oportunidad para que desarrolles la Budeidad. No tiene mucho sentido poseer toneladas de libros de Dharma si no empezamos a habituar nuestra mente a su contenido.

### **Aprender, contemplar y meditar**

Antes de poder meditar eficazmente, necesitamos contemplar los puntos de las enseñanzas, pero antes de poder contemplar, necesitamos escuchar/estudiar/observar. Por lo tanto, si sólo estudiamos el Dharma, pero no lo contemplamos, no seremos capaces de entender las enseñanzas; y si sólo contemplamos, pero no meditamos sobre el Dharma, no nos llegarán soluciones.

Nuestra mente permanecerá salvaje y sin domar. Necesitamos los tres aspectos: aprender el Dharma, contemplar su significado y luego familiarizar nuestra mente (meditar) con ellos, porque nos muestran el método para alcanzar la felicidad última.

De lo contrario, limitarse a sentarse en un cojín, pensando que eso es meditar, carecería de sentido, ya que, de hecho, sería como poner una piedra en una cueva de rocas, que puede permanecer allí durante eones sin obtener ningún beneficio.

Debemos pensar con frecuencia: "Mi iluminación depende de que tenga una mente positiva. Si sigo albergando y participando en emociones negativas, esto retrasará mi logro de la iluminación. Sin embargo, si cultivo la compasión, ésta alimentará la mente positiva y permitirá que mi mente esté clara. De este modo, seré capaz no sólo de pacificarme a mí mismo, sino también de pacificar o someter a las personas y situaciones que me perturban".

Quiero mencionar especialmente las acciones relacionadas con el habla. Todos los días nos relacionamos con todo tipo de seres, por lo que debemos ser conscientes de ello. A menudo no tenemos cuidado con lo que decimos y nos dedicamos a chismorrear. En cuanto seamos

conscientes de lo que decimos, generaremos buenas vibraciones en la familia, las relaciones y la sociedad.

Lo mismo ocurre con los movimientos físicos. En los votos Vinaya, no se nos permite ser demasiado activos, se nos aconseja caminar como los *Arhats*, porque si caminamos balanceando los brazos, podemos herir a los seres sin forma.

Hay varios tipos de meditación - las que están en relación con el Dharma y las que no están en relación con el Dharma. Las meditaciones que no están relacionadas con el Dharma son las que se limitan a aquietar la mente, concentrándose en un sonido o en una luz.

El Buda enseñó que, aunque tales métodos aportan cierto nivel de paz, por sí solos no nos ayudarán a alcanzar la liberación. La liberación sólo está asegurada cuando nos ocupamos de nuestros engaños y emociones aflictivas, que son la causa del sufrimiento samsárico.

El Buda nos aconseja que establezcamos una motivación positiva para dedicarnos a la meditación del Dharma.

Tres tipos diferentes de nirvana/liberación:

- (1) El nirvana al que aspiran los practicantes Shravaka (Oyentes)
- (2) El nirvana de los Pratyekabuddha (Realizadores solitarios) que cultivan en solitario.
- (3) El nirvana del practicante Mahayana - Iluminación plena

El logro de los 2 primeros tipos de nirvana (que es el objetivo de los practicantes Hinayana) no significa que uno se haya convertido en el Buda. Los dos primeros tipos de nirvana son niveles en los que uno ha purificado las falsas ilusiones y ha superado el samsara.

Sin embargo, en estas etapas no se ha eliminado la sutil contaminación, que es lo que impide ver la verdadera naturaleza de la existencia, es decir, la ausencia de existencia inherente. Para comprender la verdadera naturaleza de la existencia, es necesario comprender tanto la vacuidad de la persona como la vacuidad de los fenómenos.

Cuando los practicantes realizan los dos primeros tipos de nirvana, han logrado erradicar el aferramiento al yo, es decir, han comprendido únicamente la vacuidad/ausencia de identidad de la persona. Sin embargo, la práctica sólo es completa cuando se progresa hasta comprender también la vacuidad de los fenómenos.

Para dedicarse a la reflexión y meditación más profundas de los puntos anteriores, es necesario desarrollar:

- (1) la meditación de un solo punto (*samatha*/calma mental) y
- (2) la meditación especial de introspección o analítica (*vipassana*).

#### **IV. Meditación unifocal (*samatha* o meditación de calma mental) - condiciones propicias**

Cuando se quiere practicar la meditación unifocal, hay que prepararse.

Las condiciones propicias se refieren al lugar, el tiempo, las necesidades y las instrucciones:

- (a) Lugar propicio

La elección de un lugar de meditación debe recaer en un sitio tranquilo, donde la mente pueda evitar distracciones, inspirarse con facilidad y donde uno se sienta a salvo de peligros como animales salvajes,

guerras o perturbaciones naturales. El lugar no tiene que estar lejos y podría ser en casa, delante de la imagen del Buda, pero si los miembros de la familia no apoyan la práctica meditativa, entonces no se consideraría un lugar propicio.

- (b) Hora propicia

Aunque se puede meditar en cualquier momento, desde el punto de vista del entorno, la mejor hora para meditar es al amanecer, es decir, entre las 3 y las 6 de la mañana, ya que la mente está más despejada en ese momento. La mejor hora para dormir es a las 10 de la noche. Esto es bueno para la meditación y también para la salud.

Los grandes *Panditas* indios seguían esta rutina. Incluso en la actualidad, los grandes maestros vivos descansan a las 10 y se despiertan a las 3.

Mi difunto maestro siempre se despertaba a las 3 de la mañana e inmediatamente empezaba a meditar. Cuando estuvo haciendo un retiro estricto durante 26 años, no dormía, sino que se dedicaba a la práctica continua.

Cuando estaba en la ciudad, mostraba el aspecto de dormir, pero en la cueva nunca dormía. Considero a mi difunto maestro como un iluminado, pero con un cuerpo contaminado ordinario.

Nuestro precioso Guru, Kyabje Lama Zopa Rinpoche nunca duerme. Hace años, me asignaron servirle durante la noche. Al principio, no creía las historias de que Rinpoche nunca dormía y, por tanto, me quedé despierto toda la noche sólo para observar, hasta que llegó la hora de asistir a la puja de las 5 de la mañana del monasterio. Rinpoche permaneció erguido en meditación todo el tiempo.

Hay maestros así que son capaces de superar sus sentidos burdos y, a pesar de tener que interactuar con miles de estudiantes y manejar muchos proyectos y problemas relacionados a la vez, no se sienten perturbados por nada. Así que es posible tener control sobre la mente y podemos sentirnos alentados por tales practicantes.

Como práctica diaria, uno debería intentar meditar antes de que se despierten los miembros de su familia y antes de ir a trabajar; incluso un minuto de meditación es beneficioso. Si realmente no se puede meditar delante del altar, al menos hay que sentarse en la cama y meditar durante un rato: se trata de cultivar la mente.

La postura de meditación es útil pero no necesaria ni eficaz para todo el mundo. Depende de la estructura física de cada uno y también de su karma anterior. Había una vez un meditador que intentó durante muchos años meditar en la posición normal de sentado erguido, sin éxito. Preocupado por su falta de progreso, consultó a su maestro, quien le dijo que en una vida pasada había sido una vaca y que, por tanto, el karma resultante era que sentarse erguido para meditar no era lo ideal para su práctica. Su maestro le aconsejó que meditara tumbado. Cuando lo hizo, pudo meditar profundamente y las realizaciones llegaron rápidamente.

Por lo tanto, lo más importante es que la mente no se perturbe ni se distraiga. Uno puede incluso sentarse en una silla o en un sofá para meditar, pero teniendo cuidado de no dormirse.

Necesidades: Ten preparada comida sencilla si estás haciendo un retiro de meditación; comida que sea calmante.

Instrucciones: Antes de embarcarse en el retiro, es necesario recibir de un maestro cualificado las enseñanzas del Dharma adecuadas para permitirse a uno mismo ganar control sobre su mente, así como instrucciones sobre cómo enfocar la mente.

A continuación, contempla bien las enseñanzas e instrucciones recibidas para obtener una comprensión firme sobre los puntos esenciales de cada tema. Una vez alcanzada esta sabiduría de la contemplación, se está preparado para iniciar un retiro de meditación.

Como budista, se aconseja utilizar objetos virtuosos como objeto de meditación: en lugar de concentrarse en cualquier luz, hay que hacerlo, por ejemplo, en la frente del Buda; en lugar de meditar en un árbol, hay que hacerlo en los ojos de Buda; en lugar de concentrarse en cualquier sonido, hay que hacerlo en la sílaba OM o en la sílaba AH o en otras sílabas sagradas. En lugar de centrarte en un objeto relacionado con el gusto, concéntrate en el néctar inmortal; en lugar de centrarte en el tacto, visualiza y medita en el cuerpo sagrado del Buda como si tuviera forma real.

Esta es la forma de utilizar objetos virtuosos para enfocar la concentración, lo que producirá los resultados beneficiosos de la concentración y el mérito. Concentrarse sólo en una hoja desarrollará cierto nivel de concentración, pero no aportará ningún mérito. Por lo tanto, debemos elegir sabiamente el objeto de meditación para no malgastar nuestros esfuerzos.

Sería bueno meditar en un lugar donde haya maestros cualificados, para poder consultarles durante la sesión.

### **Puntos que tener en cuenta al emprender un retiro de meditación**

- Periodos de meditación:

Si estás realizando un retiro de meditación de concentración, puedes dividir la sesión en tantos periodos como creas que puedes concentrarte. Sin embargo, el consejo general es dividir el tiempo en 4 sesiones de unas 2-3 horas cada una y hacer descansos después de cada sesión.

Las cuatro sesiones pueden programarse de la siguiente manera: de 3 a 5 de la mañana; de las 8 a las 11 de la mañana; de la 1 a las 4 (antes de la puesta de sol) y la última sesión en cualquier momento después de la puesta de sol (de las 7 a las 9).

Una vez concluida la jornada, se pueden realizar los preparativos para el día siguiente, como colocar nuevas ofrendas en el altar, etc. Durante las sesiones posteriores a la meditación, hay que tratar de descubrir cuáles han sido los obstáculos a la meditación que han dado lugar a las distracciones.

A continuación, se puede estudiar más, consultar a los mayores o al maestro, si es posible, sobre cómo eliminar esos obstáculos.

- Objeto de la meditación:

Ya hemos hablado de ello anteriormente. Uno de los objetos más inspiradores son las cualidades del Buda. Si uno quiere alcanzar la concentración/samatha unifocal, entonces cualquiera que sea el objeto de meditación que uno elija, el objeto de meditación no debe cambiar. Por ejemplo, si se ha decidido utilizar el ojo del Buda como objeto de meditación, hay que centrarse en él hasta el final del retiro.

No cambies, a mitad del retiro o de la sesión de meditación, a meditar en los labios o en la frente del Buda. Si se puede meditar en el objeto de meditación seleccionado de forma estable y concentrada, se puede alcanzar el samatha en 6 meses.

- Postura de meditación:

La postura del Buda Vairochana permite que los canales internos funcionen de la manera más eficaz:

- Cabeza

Siéntate de forma natural con la espalda erguida sin forzar la postura. La cabeza no debe estar demasiado inclinada hacia atrás, ya que podría provocar excitación mental; ni demasiado baja, ya que provocaría laxitud y somnolencia;

- Las piernas:

La postura de la cruz del *vajra* o del loto es ideal. Si te resulta difícil, siéntate con una pierna levantada sobre la otra o en posición de sentado como el Buda Maitreya o con una pierna dentro y otra extendida como el Buda Tara. El punto principal es tener el cuerpo en una posición en la que no se distraiga ni sea propenso a hundirse/somnolencia.

- Ojos:

No deben estar totalmente abiertos, ya que esto podría provocar distracción, ni cerrados, ya que podrían aparecer embotamiento y somnolencia. En su lugar, mire hacia abajo con naturalidad.

- Manos

Coloque la mano derecha sobre la izquierda, de forma que el dedo anular de la mano derecha se sitúe justo encima del dedo anular de la mano izquierda, con los pulgares tocándose. Esta colocación de los dedos anulares estimula la bodichita contigo porque los nervios del dedo anular conectan con el chakra del corazón, que está conectado con la mente sutil de la naturaleza de Buda. Las manos deben colocarse con los pulgares unidos 2,5 cm por encima del ombligo y los otros dedos 2,5 cm por debajo (es decir, las manos están "rodeando" el ombligo). No es posible hablar aquí en detalle de los chakras.

Brevemente, tenemos un sistema nervioso interno formado por canales y vientos internos. Hay 3 canales principales llamados canal central, canal derecho y canal izquierdo. Estos 3 canales se cruzan en varios lugares y estos puntos de cruce se llaman chakras.

Los vientos internos viajan a través de los canales y nuestra conciencia/mente es como un jinete, cabalgando sobre estos vientos internos. La localización del canal central es que parte de la zona de la frente entre las cejas, se curva sobre la cabeza y llega hasta la parte inferior del cuerpo y se curva hacia arriba un punto que está situado entre el ano y el órgano sexual.

El canal central está acompañado de 2 subcanales a cada lado. Estos 2 subcanales están unidos por un extremo (como 2 ganchos) en la parte inferior del canal central y se abren por el otro extremo a través de las 2 fosas nasales.

Las sustancias materna y paterna recibidas en la concepción habitan en una semilla del tamaño de una lenteja *dal*, con forma de ostra, llamada la gota indestructible, que se encuentra en el canal central y permanece cerrada hasta la muerte, cuando se abre la gota indestructible. La esencia-madre en su forma grosera es la sangre menstrual; la sustancia-padre en su forma grosera es el fluido blanco.

Colocar las manos de la forma descrita tiene el efecto de activar la energía tummo (calor), que provoca la fusión de las gotas de esencia del padre y de la madre, y esto es lo que produce la sensación de gozo interior.

También simbolizan la unificación del método y la sabiduría (la mano derecha representa al padre/el método o la bodhicitta y la izquierda a la madre/la sabiduría o la vacuidad). Esta área de estudio procede de las enseñanzas del tantra, que explican las gotas y los canales. Sin embargo, uno necesita obtener las iniciaciones apropiadas para poder recibir las enseñanzas completas sobre el tantra.

- La boca:

La boca debe cerrarse suavemente y la punta de la lengua debe tocar el paladar. De esta forma, la saliva fluirá de forma natural sin que tengamos que tragar con frecuencia, lo que sería una distracción para nuestra meditación.

La meditación de la respiración consiste en llevar la mente ocupada a un estado de calma. Los canales izquierdo y derecho están vinculados a la fosa nasal correspondiente. Los canales izquierdo y derecho están vinculados al interior del canal central.

La mente debe seguir el paso del aire hacia dentro y hacia fuera.

#### **Obstáculos comunes a la meditación unifocal:**

- (1) Los principales obstáculos son la excitación y la laxitud (embotamiento).

Hay que superarlos porque uno necesita alcanzar claridad y firmeza en el objeto de meditación para lograr el samatha.

- (2) Otros obstáculos son tener demasiados planes, salidas, negocios, fiestas, correos electrónicos, agendas, teléfonos móviles y chats.

Si quieres un buen plan de negocios, ¡haz más meditación y los planes llegarán con claridad!

#### **El proceso real de la meditación samatha/de concentración/de calma mental: los 5 fallos y los 8 antídotos**

Cuando se practica la meditación unifocal (también conocida como meditación samatha o meditación de calma mental o meditación de concentración), hay que ser consciente de los 5 fallos que afectan a los meditadores, de los 8 antídotos que hay que aplicar y de las etapas del propio proceso de meditación.

Para alcanzar plenamente la perfección de la serenidad, hay que eliminar los 5 defectos aplicando los 8 antídotos:

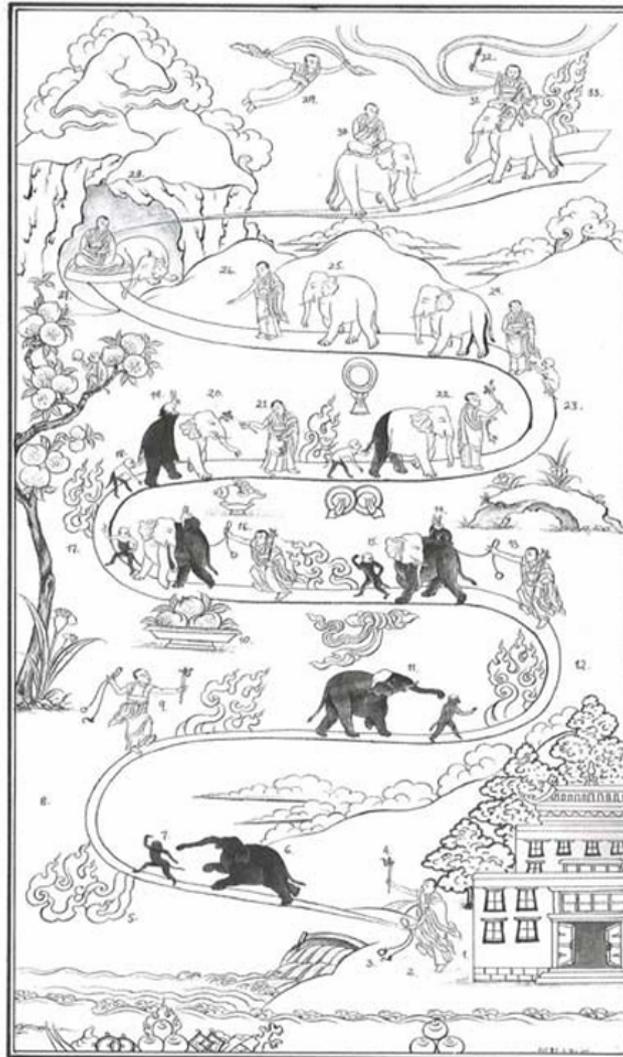
#### **Obstáculos al samatha / calmarse**

<b>Obstáculos</b>	<b>Antídotos</b>
Pereza	Fe- Aspiración- Perseverancia- Flexibilidad - aquí es donde el cuerpo y la mente se sienten ligeros debido a la capacidad de pacificar la mente.
Perder claridad / olvidar el objeto	Atención consciente

	Al recordarse a uno mismo el objeto de meditación (3x por la mañana y 3x por la noche), ayuda a retener una imagen clara del objeto.
Laxitud y excitación	Introspección o vigilancia que observa y vigila la mente.
No aplicación – esto es cuando perdemos el foco de nuestro objeto de meditación y permitimos que otros pensamientos sobre el objeto entren en nuestra meditación.	Aplicación _ significa que necesitamos traer nuestra mente de vuelta al objeto de meditación.
Aplicación excesiva – Es cuando uno empieza a exagerar el objeto de meditación añadiendo más información sobre ese objeto. La práctica consiste en mantener las características del objeto de meditación visualizado al principio del retiro de meditación hasta el final.	Ecuanimidad/mantener constantemente una imagen detallada del objeto.

El diagrama adjunto ilustra la mente del meditador principiante, mostrando cómo experimenta los obstáculos a la concentración perfecta y los efectos de aplicar los antídotos.

**Hay 9 etapas de absorción meditativa o mental que se logran a través de tipos específicos de esfuerzo mental.**



Guía del diagrama:

- 1. La 1ª etapa de meditación se alcanza mediante la fuerza del oído (escuchar las explicaciones de las enseñanzas).
- 2. Concentrando la mente en el objeto de meditación.
- 3. La fuerza de la atención consciente o recogimiento
- 4. La fuerza de la introspección, vigilancia o alerta.
- 5. En referencia al diagrama, desde aquí hasta la séptima etapa de la absorción mental, la llama (que representa la mente inestable) va disminuyendo de tamaño en cada etapa progresiva hasta que se vuelve ausente. Esto refuerza el recogimiento y la vigilancia.
- 6. El elefante negro representa la mente en estado de laxitud.
- 7. El mono negro simboliza la distracción unida al factor mental de la excitación.
- 8. La fuerza de la reflexión. Con ello se alcanza el 2º estadio de absorción mental.
- 9. Prolongar el período de concentración para lograr la absorción ininterrumpida en el objeto de concentración.
- 10. Los 5 deseos sensuales son los objetos del factor mental de excitación.
- 11. A partir de aquí, el color negro (laxitud), comenzando por la cabeza del elefante, cambia a blanco y denota el progreso en la obtención de claridad sobre el objeto de meditación.

- 12. La fuerza de la atención/recogimiento. A través de ella se alcanza la 3ª y 4ª etapas de la absorción mental.
- 13. Redirigir la mente extraviada hacia el objeto de concentración.
- 14. El conejo/la liebre representa los aspectos sutiles del factor mental de la laxitud. En esta etapa, uno reconoce la naturaleza y los aspectos burdos del factor mental de la laxitud.
- 15. Mirar hacia atrás se refiere a la conciencia de que la mente se ha distraído y, por lo tanto, ha vuelto al objeto de concentración.
- 16. Mantener una clara visualización de los elaborados detalles del objeto de concentración.
- 17. La fuerza del estado de alerta/vigilancia. A través de ella se alcanzan las etapas 5ª y 6ª de la absorción mental.
- 18. Se reduce mucho el factor mental de la excitación.
- 19. Durante la meditación samatha (concentración), incluso los pensamientos de virtud que surgen deben ser eliminados. Esto se debe a que en esta etapa se está desarrollando la cualidad de concentración necesaria para poder llevar a cabo la meditación analítica. La meditación analítica se centra en las enseñanzas del Buda y en los pensamientos virtuosos que ayudarán al meditador a obtener la realización directa de la vacuidad/altruismo.
- 20. La fuerza de la vigilancia impide que la mente se desvíe.
- 21. La mente es controlada. La mente está sometida/pacificada.
- 23. Mediante la fuerza del esfuerzo/perseverancia continuos, se alcanzan las etapas 7ª y 8ª de la absorción mental.
- 24. La mente se pacifica perfectamente. En esta etapa, la laxitud sutil y la excitación han cesado.
- 25. El color negro del elefante (laxitud) se ha desvanecido por completo y el mono (distracción) también está ausente.
- 26. Unicidad de la mente.
- 27. La novena etapa de absorción mental de la novena etapa se alcanza a través de la fuerza de la familiaridad completa.
- 28. Ecuanimidad perfecta.
- 29. Gran relajación del cuerpo (con lo que disminuye la necesidad de dormir).
- 30. Logro de la calma mental o samatha.
- 31. Gozo mental.
- 31. Bienaventuranza mental.

La raíz del samsara es eliminada a través del poder conjunto de la meditación de calma mental y la visión directa de la vacuidad/altruismo como objeto de concentración.

### **¿Cómo realizamos la meditación de concentración utilizando la visualización del Buda Shakyamuni como objeto de concentración?**

Comenzamos con la elección del tamaño de la imagen del Buda en la que nos vamos a concentrar. Si sientes que es más fácil visualizar una imagen más grande, puedes visualizar la imagen tan grande como el Monte Meru.

Si prefieres visualizar una imagen más pequeña, puedes utilizar una imagen del tamaño del dedo pulgar de una persona.

Por lo general, se recomienda utilizar una imagen del tamaño aproximado del pulgar. Visualicemos la imagen a la altura de nuestra frente y a una distancia de 1,2 metros de nosotros. Esto nos permitirá mantener la imagen cómodamente.

La imagen del Buda Shakyamuni visualizada frente a ti está orientada hacia ti. Concéntrate en los detalles de la imagen; por ejemplo, la imagen del Buda podría ser el Buda sentado sobre un loto encima de un disco solar y un disco lunar. Para ello, puedes empezar de abajo arriba, es decir, visualizando el loto, el asiento, las piernas cruzadas del Buda, la posición de las manos, el cuello, la cabeza y sus rasgos y el *ushnisha* (protuberancia de la coronilla).

La atención consciente y la introspección son dos aspectos de nuestra mente. La atención consciente construye la visualización de la imagen del Buda. A continuación, procede a enfocar y mantener esa imagen.

La introspección vigila la fuerza de esa atención consciente para no perder el foco, para ver si la imagen sigue siendo clara o si el embotamiento o la excitación están afectando a la concentración.

En el momento en que aparece la somnolencia, la introspección insinúa a la atención consciente: "¡Eh, eh! ¡Despierta! ¡Despierta! No duermas, no duermas. ¡Levántate!" e inmediatamente tu mente se despierta para restaurar toda la imagen, como antes.

Para empezar, intenta concentrarte en la imagen durante breves periodos. Poco a poco serás capaz de permanecer durante muchas horas. Sólo esta sencilla práctica de concentrarse en la imagen del Buda aporta montones de méritos y beneficios. Puede ser la mayor protección en el momento de la muerte.

A través de la familiaridad, la huella de la imagen del Buda aparecerá en el momento de morir, durante la salida de la conciencia sutil. Es una protección y una bendición increíbles que esta imagen aparezca en ese momento. Piénsalo: en el momento de morir, lo que te rodea y sostiene tu conciencia es la imagen pacífica del Buda. Ese estado de conciencia, esa condición de tu mente será virtuosa, lo que afectará al karma que proyecta. Si el karma que proyecta es positivo, se alcanzará el renacimiento en los reinos superiores; si se activa el karma arrojado negativo, se producirá el renacimiento en los sufridos reinos inferiores.

### **La "práctica de la tierra pura"**

Las comunidades china y tibetana son grandes aficionadas a la práctica de la tierra pura del Buda Amitabha. Se centran en cantar con frecuencia la descripción detallada de la tierra pura del Buda Amitabha. El objetivo principal de esta práctica es rezar intensamente al Buda Amitabha, realizar visualizaciones, meditaciones y generar la aspiración de nacer en su tierra pura.

Con ello se pretende sembrar profundas huellas mentales que, en el momento de la muerte, ayuden a dirigir la conciencia hacia esa Tierra Pura. Una vez allí, uno estará libre de los sufrimientos del samsara, tendrá la capacidad de emanar muchos cuerpos, viajar a cien tierras búdicas diferentes y encontrarse con los Budas directamente, cara a cara y recibir enseñanzas del Dharma directamente de los Budas.

No significa que por haber nacido en una tierra pura uno ya sea un Buda, pero las condiciones de la tierra pura son muy propicias para estudiar el Dharma y obtener realizaciones. Así es como los devotos son capaces de obtener la iluminación rápidamente al nacer en la tierra pura del Buda Amitabha.

Hay 3 causas para nacer en la Tierra Pura, a saber:

- (1) Un fuerte deseo de nacer en la Tierra Pura,
- (2) Describir la belleza y los detalles del mandala del Buda Amitabha y de la mansión celestial,
- (3) Conservar los votos, es decir, los votos de refugio, los 5 votos laicos, los votos individuales de la sangha, los votos del Bodisatva, los votos tántricos.

Necesitarás, como mínimo, los votos fundacionales, es decir, los votos de refugio. Cultivar estas 3 causas facilita mucho la vida. Si naces en la tierra pura del Buda Amitabha, será un hermoso paraíso, con nubes hermosas, jardines, flores y joyas, y tendrás todo lo que necesites. Todo lo que tendrás se utilizará para acciones virtuosas, a diferencia del nacimiento en los reinos de los dioses, donde cada momento se limita a ver el agotamiento del buen karma pasado; mientras que, al nacer en una tierra pura, uno se encuentra constantemente con las condiciones que aumentan su buen karma. Esa es la diferencia.

Nuestro entrenamiento en la concentración debe estar motivado por la bodichita, es decir, no sólo para ayudarnos a nosotros mismos, sino para ayudar a todos los seres vivos a liberarse de la mente perturbada que conlleva un sufrimiento sin fin. Por lo tanto, la motivación para practicar la meditación samatha debe ser la realización de la vacuidad del ser y de los fenómenos.

Una vez alcanzado el samatha, es necesario utilizar esa claridad mental como base para el desarrollo de la visión profunda.

## **V. Meditación analítica - visión especial/vipassana**

### **En general**

Una vez más, es importante establecer la motivación adecuada para realizar esta forma de meditación de la meditación analítica para obtener una visión profunda de las enseñanzas, especialmente, de la vacuidad. Uno se esfuerza en estudiar las enseñanzas del Buda y en aplicar la atención consciente y la introspección para infundir en nuestras corrientes mentales lo que hay que adoptar y lo que hay que abandonar.

Estudiar, contemplar, incluso debatir e investigar sobre el Dharma con la motivación adecuada se convertirá en una verdadera meditación. De lo contrario, estas actividades pueden aportar algún conocimiento intelectual, pero no aportarán el beneficio último que se deriva de habituar la mente a las enseñanzas del Buda ni de la acumulación de méritos.

Si cualquiera que sea el conocimiento que uno adquiere, lo utiliza para beneficiar a otros y tiene el entusiasmo de integrar las enseñanzas en su vida diaria, eso se convierte en meditación porque la mente está constantemente habituada con el propósito del Buda. Así es como se generan las causas de la liberación y la iluminación, además de evitar que se siembren las semillas del sufrimiento.

Por lo tanto, puedes ver que cada aspecto de nuestra vida puede convertirse en una forma de meditación. Por ejemplo, cuando hablamos, debemos asegurarnos de evitar las palabras duras o el sarcasmo, ya que esto sólo traerá disgustos e infelicidad. Hablar correctamente es hablar sólo de las buenas cualidades de los demás.

Evitar el *degpa*: esta palabra tiene muchos significados, desde los golpes físicos que acaban con la vida de otra persona, hasta acciones menores como los golpes involuntarios debidos a la falta de atención, por lo que no dejan de ser actos negativos.

Sin atención consciente, cometemos todo tipo de actos negativos, como arrancar flores de un templo, lo cual no está permitido, dando lugar al robo. Si trabajamos en una zona sin ofrecer el debido respeto no sólo a los humanos sino también a los no humanos (como los protectores de la tierra) o sin preocuparnos por los animales que habitan el lugar y simplemente procedemos a romper la tierra y destruir montañas para construir casas, podríamos estar creando karma negativo.

Una de las causas de contraer cáncer (que según las enseñanzas del karma entra en la categoría de un resultado similar a la causa) es causar daño a los animales y nagas que están ligados a un lugar, lo que provoca que las personas que cometieron el daño contraigan enfermedades de la piel, cáncer y lepra. Esta es la razón por la que a veces las personas que viven en granjas y comen sólo alimentos sanos u orgánicos, aun así, contraen cáncer.

Por lo tanto, uno debe cultivar las 10 acciones virtuosas y, si cae enfermo, debe reflexionar inmediatamente sobre el karma y ayudar a liberar la vida u ofrecer medicinas a una persona pobre que las necesite. Del mismo modo, si uno se da cuenta de que no puede conservar el dinero que ha trabajado duro para ganar o ni siquiera puede conseguir una comida decente, esto se debe al karma pasado de robar, que podría estar en relación con un objeto tan simple como arrancar flores sin permiso.

Cuando reflexionamos detenidamente sobre el karma llegamos a comprender muchas de nuestras experiencias vitales y por qué no tiene sentido culpar a los demás y a las circunstancias externas. No buscamos sólo la felicidad ordinaria, sino la felicidad duradera. Para ello, el Buda nunca nos pidió que renunciáramos a una vida cómoda, sino que practicáramos la virtud y viviéramos una vida ética, que hiciéramos lo correcto.

Por ejemplo, cuando comemos, puesto que hay innumerables organismos vivos en nuestro cuerpo, deberíamos tener el pensamiento bondadoso de que cuando comemos, también los estamos alimentando y satisfaciendo sus necesidades. Ésta es una actitud de generosidad.

En cuanto a los objetos hacia los que se puede cultivar la práctica de la generosidad, están los Budas y los seres sintientes ordinarios. Hacer ofrendas al Buda es una práctica de generosidad que sólo nos beneficia a nosotros. En cuanto a los seres sintientes, debemos hacer todo lo posible por compartir lo que podamos para satisfacer sus necesidades. Siendo budista, habiendo tomado refugio en el Buda, el Dharma y la Sangha, uno de los preceptos es ofrecer siempre cualquier alimento o bebida a la Triple Joya antes de consumirlo. De este sencillo acto se derivan profundos méritos.

Para ello, hay que empezar recitando el mantra OM AH HUM sobre la comida o bebida. Estas sílabas se manifestaron a partir del cuerpo, el habla y la mente iluminados del Buda. La sílaba OM se manifestó desde la coronilla/frente del Buda y es de color blanco; la sílaba AH emanó del habla del Buda y es de color rojo; la sílaba HUM se manifestó desde el corazón del Buda y es de color azul. Cuando el Buda manifestó estas sílabas, tenían forma de luz.

A través del poder del Buda, HUM tiene el poder de purificar todas las sustancias impuras y transformarlas en néctar puro; la sílaba AH transforma lo que se está ofreciendo en néctar inmortal; la sílaba OM tiene el poder de aumentar la cantidad de ofrendas que se hacen hasta cantidades infinitas. La sílaba AH es la sílaba semilla de la familia del Buda Amitabha y una de las manifestaciones del Buda Amitabha es Amitayu, que sostiene el jarrón de la larga vida, así que cuando recitas AH sobre la comida o la medicina, se convierte en una medicina para prolongar la vida.

Luego, al recordar que hay 84.000 bacterias en cada uno de nuestros cuerpos, también les hacemos caridad. Aunque en algunos círculos las bacterias no se consideran seres vivos, en el texto del Dharma llamado Abidhammakosha se explica que incluso las células pueden ser seres vivos. Su vida depende de la nuestra. Cuando morimos, la vida de esos seres también cesa. Así pues, los alimentos que ingerimos sustentan tanto nuestra vida como la de ellos. De este modo, ¡hacemos caridad a 84.000 seres! ¡Increíble! No es fácil encontrar 84.000 personas o seres a los que hacer ofrendas, pero sólo en nuestro propio cuerpo tenemos esta preciosa oportunidad.

Esto demuestra que podemos practicar en cualquier momento y en cualquier circunstancia. Si algo es Dharma o no, todo depende de nuestra mente. Específicamente cuando se trata de la meditación analítica

### **Por qué es necesaria y qué analizar durante la meditación**

Aunque la meditación de concentración/calma mental aporta claridad mental y gozo a través de la flexibilidad del cuerpo y de la mente, uno no debería estar satisfecho con esto porque no creará las causas ni los méritos para alcanzar la liberación. Para obtener la liberación del samsara y alcanzar la iluminación, es necesario cultivar la meditación analítica y una visión especial de todas las enseñanzas del Buda y, en particular, del desinterés o la vacuidad.

Por lo tanto, la meditación analítica debe llevarse a cabo junto con la meditación unifocal. El objetivo final es lograr la comprensión y la realización directa de la vacuidad. Para alcanzar la iluminación plena, es necesario practicar lo que se denomina el método y la sabiduría. El término "método" se refiere a la bodichita (la intención altruista de asumir la responsabilidad personal de llevar a todos los seres a la iluminación).

El término "practicar la sabiduría" significa erradicar todo aferramiento al yo y la creencia en la existencia inherente, que se produce cuando uno es capaz de darse cuenta de la vacuidad (que es la falta de existencia inherente del yo y de los fenómenos). Sólo la sabiduría que realiza la vacuidad puede cortar la ignorancia, que es la raíz del samsara. Debes tener convicción en esto.

No se trata simplemente de alcanzar altos niveles de concentración. Después de todo, incluso los no budistas pueden alcanzar el noveno nivel de concentración, pero una vez que lo logran, sienten que su objetivo se ha alcanzado permaneciendo en el gozo. Sin embargo, desde la perspectiva budista, el objetivo no es alcanzar el gozo personal y los poderes sobrenaturales, sino superar el renacimiento en el samsara que se produce por la fuerza del karma y la ilusión; eliminar el samsara para uno mismo y para todos los seres vivos.

Por lo tanto, uno debe adquirir la visión correcta del altruismo/de la vacuidad. Necesitamos estudiar bien el método exacto sobre cómo analizar la ausencia de la identidad/la vacuidad para poder llegar a la realización de la ausencia de la identidad/la vacuidad.

### **En qué meditar durante la meditación analítica y los prerequisites**

Para hacer una meditación analítica de manera efectiva, primero necesitamos dedicarnos a la meditación analítica en el *Lam Rim* (que son todas las enseñanzas del Buda organizadas de manera secuencial y presentadas como un camino gradual hacia la iluminación). Al meditar repetidamente en el *Lam Rim*, se adquiere una visión profunda y profunda de todo el camino, lo que facilita la finalización de la práctica.

Para obtener el conocimiento perfecto, se necesita un maestro perfecto como requisito previo: el Buda fue un maestro perfecto. Una vez que encontramos al maestro perfecto, debemos

dedicarnos a él al 100%. Primero tenemos que analizar detenidamente si este maestro posee todas las cualidades para guiarnos a nosotros mismos. El Maestro debe tener las cualidades requeridas debido a la relación espiritual entre el Maestro y el discípulo y, si no tenemos cuidado, nuestras realizaciones podrían retrasarse. Hasta que no estemos seguros, podemos considerar a esa persona como un mentor o un líder de debate, pero no como un Maestro. Debemos tener claro que el Maestro está imbuido de compasión, renuncia y adornado con ética moral, vive una vida cultivando la vacuidad y nunca está aferrado.

Las 10 cualidades que debe tener un maestro de Dharma son:

- El continuo mental del Maestro debe estar subyugado por la ética
- El Maestro debe tener una concentración estable
- El Maestro tiene la sabiduría que pacifica el aferramiento a sí mismo
- El Maestro debe tener más buenas cualidades que el estudiante
- Tiene perseverancia
- Tiene un gran conocimiento de las escrituras
- Tiene comprensión de la vacuidad
- Es hábil en la enseñanza
- Tiene amor puro e incondicional
- No se desanima

Cuando se hace referencia a la necesidad de "analizar o comprobar" las cualidades de un maestro antes de aceptarlo como tu Maestro, esto no significa investigar con una mente negativa o buscar defectos o medir cuántos puntos buenos o malos se puede considerar que tiene un maestro. Más bien, se refiere a que uno observe la manera general del Maestro y escuche las enseñanzas que da y cuando uno las ve como acordes con las 10 cualidades anteriores, uno puede entonces generar la actitud respetuosa de que este Maestro tiene las cualidades necesarias para ser un Maestro. Una vez que vemos las cualidades anteriores, nos dedicamos a ese maestro como nuestro Maestro.

Sin embargo, el estudiante también necesita tener cualidades y son:

- Ser honesto y no discriminatorio, significa no ser amistoso con unos y hostil con otros,
- Debe tener sabiduría para distinguir el bien del mal
- Debe anhelar las enseñanzas
- Tener un gran respeto por su Maestro
- Debe tener una motivación virtuosa para estudiar el Dharma

Establecer la relación Maestro -Discípulo puede ser a través de una petición formal al Maestro o considerando de corazón a ese maestro como su Maestro.

A continuación, viene la meditación de ver al Maestro como al Buda que tiene las cualidades del Buda. Uno se consagra al Maestro mediante acciones del cuerpo, la palabra y la mente y actúa

de acuerdo con el consejo del Maestro, que es la palabra del Buda. Tener fe, devoción y convicción en el Maestro y cuando uno hace esto, uno recibe bendiciones y beneficios.

Si uno considera a su Maestro como meramente ordinario, entonces uno recibe sólo un beneficio ordinario; si uno considera al Maestro como un perro, entonces uno obtiene el beneficio en la forma de tener un perro. Pero si uno ve al Maestro como al Buda, entonces eso le ayuda a uno a mejorar su mente y su práctica espiritual.

El Maestro debe tener un adecuado estudio de las escrituras y cualidades internas, incluyendo realizaciones. De este modo, un estudiante que aprende de un Maestro así recibe la bendición del corazón.

La meditación analítica propiamente dicha: una vez alcanzado cierto nivel de concentración a través de métodos de meditación en calma, ¿cómo se empieza a meditar en las enseñanzas del *Lam Rim*? ¿Cómo familiarizamos nuestras mentes con las enseñanzas del Buda y las asimilamos en nuestras propias vidas, permitiéndonos así perfeccionar nuestras prácticas en el camino?

Comencemos por el primer tema del *Lam Rim*, a saber, la meditación analítica sobre la devoción al Maestro.

Entrena la mente para ver las cualidades del Maestro como las del Buda, tales como las 10 cualidades que son:

1. Poder del pensamiento
2. Poder del pensamiento enfocado
3. Poder de retención
4. Poder de concentración
5. Poder de la aplicación perfecta
6. Poder de la autoridad
7. Poder de la confianza
8. Poder de la oración
9. Poder del gran amor y compasión
10. Poder de la bendición de todos los *Tathagatas*.

En términos de apariencias, el Maestro de uno puede parecer ordinario, simple e incluso peor que uno mismo. Sin embargo, aunque el Gurú se considere ordinario, desde el punto de vista del propio estudiante, uno debe proyectar y ver todas las cualidades del Buda en ese Maestro. A veces, cuando el Maestro actúa de una manera fuera de nuestras expectativas, empezamos a dudar del Maestro y las opiniones negativas comienzan a entrar en nuestra mente.

En el momento en que surgen tales dudas y opiniones, debemos detenernos inmediatamente y reflexionar sobre ello; debemos examinarnos a nosotros mismos y preguntarnos si se trata simplemente de un reflejo negativo de nuestra propia mente. Una persona que sufre de ictericia verá la nieve blanca de la montaña como nieve amarilla. O si el Maestro muestra ira, en lugar de llegar a la conclusión de que el Maestro tiene defectos, deberíamos darnos cuenta de que el Maestro nos está enseñando los defectos y el impacto de la ira y por qué es importante no permitirse estar enfadado con los demás.

De este modo, deberíamos considerar cada aspecto del comportamiento del Maestro como una enseñanza para ayudarnos a desarrollar cualidades positivas. Para ello es necesario disciplinar la mente. En el momento en que logramos una convicción estable de que, sin importar las circunstancias externas, todo es la enseñanza del Maestro para nosotros, y combinamos esto con la certeza de que el Maestro es inseparable del Buda, ese es el día en que alcanzamos la realización de la devoción al Maestro.

No es una práctica de culto. Fue enseñada por el Buda. No significa que uno haga ciegamente todo lo que el Maestro le indique. Si uno es realmente incapaz de hacer en el momento presente lo que el Maestro pide, uno debe -sin perder la fe en el Maestro - explicar respetuosamente al Maestro por qué uno es incapaz de llevar a cabo las instrucciones.

A continuación, viene la meditación analítica sobre el precioso renacimiento humano - hay muchos seres que nunca se encuentran con el Dharma. Se encuentran con la religión, pero no con el Dharma. Así que deberías sentirte feliz de tener este precioso renacimiento para conocer y practicar el Dharma, teniendo las 8 libertades y las 10 riquezas que incluyen nacer con plenas facultades y vivir en un mundo donde el Buda ha venido y enseñado, donde el Dharma sigue existiendo y donde hay practicantes del Dharma.

La causa para obtener este precioso renacimiento humano es el compromiso con la ética moral y las 6 perfecciones en vidas pasadas. La rareza de este renacimiento humano nos obliga a hacer un buen uso de él, ya que no hay garantía de que podamos volver a obtenerlo. Este pensamiento debe inspirarnos a practicar el Dharma con constancia.

En el momento de la muerte, cuando se produce la disolución de los agregados físicos y de la conciencia, habrá mucha confusión y miedo, y no habrá capacidad para practicar la virtud. Así, obtener otro buen renacimiento es difícil. Con ese pensamiento, uno debe alegrarse de tener vida ahora para practicar y resolver lo que realmente vale la pena.

Todos decimos que conocemos la impermanencia, pero no estamos realmente convencidos de ello. Por eso hacemos planes como si fuéramos a vivir otros cien años o, al menos, hasta el año que viene. De ahí que sea vital que emprendamos una meditación analítica sobre el siguiente tema de Lam Rim: la impermanencia y la muerte.

La muerte es cierta, el momento de la muerte es incierto - recita esto una y otra vez. Si uno aún no está convencido de que la muerte llegará en cualquier momento, puede recordar a aquellos amigos que han fallecido, especialmente aquellos amigos jóvenes que deberían haber vivido más tiempo o los sanos que han muerto repentinamente. Incluso todos los grandes seres han manifestado la muerte, así que cómo podemos pensar que nosotros nunca moriremos.

Tenemos un sentido innato de aferrarnos a la vida como si fuera permanente. Nunca pensamos en la muerte. No queremos pensar en la muerte. Cada momento en que no recordamos la muerte es una ilustración de nuestro aferramiento a la idea de la permanencia de la vida. Aunque no lo digamos así, en realidad vivimos así. Pensamos y planificamos para mañana, para el año que viene, para los próximos diez años... si quieres planificar realmente un mañana seguro, lo mejor es practicar el Dharma ahora. Puede que no haya un momento futuro para hacerlo.

El gran Milarepa cometió muchas acciones negativas, pero después de conocer a su Maestro y recibir enseñanzas, se dio cuenta de la fragilidad de la vida y de la certeza de la muerte. Desarrolló la conciencia constante de que para alcanzar la iluminación había que practicar sin demora y, tras un tremendo esfuerzo por su parte, antes de morir alcanzó la iluminación.

Por lo tanto, la actitud ante la muerte no debe ser de temor supersticioso, sino de urgencia razonada, es decir, comprendiendo que la muerte es cierta y puede llegar en cualquier momento, debemos aprovechar al máximo el tiempo de que disponemos. La forma en que vivimos influye en los pensamientos que tenemos en el momento de la muerte. En el momento de la muerte, el último pensamiento puede determinar la finalización del karma que proyecta.

Esto significa que, si en el momento de la muerte surge una fuerte emoción negativa, como un apego intenso al dinero, entonces, aunque hayamos vivido una vida con práctica del Dharma, ese último pensamiento de fuerte apego se vinculará al almacén de karma negativo que llevamos dentro, impulsándonos a renacer en los reinos infernales. Por el contrario, un pensamiento positivo puede activar el karma positivo acumulado en nuestro interior y asegurarnos el renacimiento en los reinos superiores.

Un aspecto del Dharma es la preparación para una muerte adecuada que nos conecte con la próxima vida. Esta vida tiene una duración máxima de quizá 100 años, pero existe la próxima vida (incluso si uno está destinado a convertirse en un Buda, puede tardar 3 eones incontables). Lo que hacemos normalmente es ocuparnos de preparar los asuntos de esta vida, pero ignoramos por completo la vida futura, olvidando que la muerte llegará y nos obligará a emprender el viaje hacia la vida futura.

Entonces, ¿cómo debemos prepararnos para el largo viaje hacia la vida futura? Meditando sobre la muerte. Fortalecerá nuestra determinación de extraer la esencia de la vida, nos ayudará a tomar decisiones adecuadas. Como no comprendemos ni reconocemos el proceso de cambio e impermanencia, a menudo nos sorprendemos, ¡pues parece que de repente hemos envejecido de la noche a la mañana!

El Lam Rim dice que, desde el momento del nacimiento, comienza el ciclo de la decadencia y la muerte. Debido a la falta de consciencia de la impermanencia, nos aferramos al pasado y fantaseamos con el futuro y, por lo tanto, no tenemos un verdadero sentido de la inspiración para practicar el Dharma ahora, porque pensamos que tenemos tiempo y creemos que todavía tenemos una oportunidad de estudiar y practicar el Dharma.

La nuestra es la historia de una vida vacía: Pensamos: "Haré esto cuando termine este trabajo". Luego pasan 20 años. Luego pensamos: "Lo haré más tarde, cuando tenga más tiempo". Entonces pasan otros 20 años. Entonces decimos: "Haré esto cuando me jubile". Pasan otros 20 años y la muerte ya está llamando a la puerta. Antes de realizar cualquier práctica del Dharma, llega la muerte.

Por lo tanto, necesitamos practicar el Dharma ahora. Sin embargo, esto no significa que tengamos que renunciar a nuestro estilo de vida. La vida convencional puede permanecer como está, el cambio está en nuestra mente, en nuestra mentalidad, en nuestra actitud. Tenemos que aprender a transformar la mente, la fuente de toda felicidad y miseria.

La filosofía fundamental del Buda está plasmada en 4 sencillas líneas: "Nunca cometas no virtudes, cultiva sólo virtudes sanas, somete tu mente, ésta es la enseñanza del Buda". Viviendo de acuerdo con esto, uno puede transformar su cuerpo ordinario en el cuerpo arco iris del Buda; erradicar todo sufrimiento y alcanzar la gozosa perfección. La meditación analítica sobre la muerte consiste en reflexionar repetidamente sobre la certeza de la muerte, la incertidumbre del momento de la muerte y que sólo el Dharma es de ayuda en el momento de la muerte.

Es útil reflexionar constantemente sobre la impermanencia y los cambios momentáneos de la vida. Cada momento contiene submomentos y cada submomento contiene billones de otros micromomentos de tiempo. Todos conllevan sus efectos de cambio. Sabiendo que hay una vida futura, ¿quién será nuestro guía en ese viaje a la otra vida? Esto nos lleva al siguiente tema de la meditación analítica: el refugio.

Recapitulemos: Primero, encontramos al maestro adecuado (cualificado); luego nos alegramos de nuestra buena suerte al tener este precioso renacimiento humano; después nos asustamos por la muerte/impermanencia y, finalmente, llegamos a la conclusión de que necesitamos un seguro porque, sencillamente, uno no sabe hasta qué punto podrá sostenerse solo con su práctica espiritual. Además, en el momento de la muerte, cuando se produce la disolución de los elementos de nuestro cuerpo, los sentidos de uno se adormecen y habrá pocas oportunidades de empezar a hacer práctica.

¿Cuál es este seguro? El refugio en la Triple Joya. Sin embargo, el refugio real no es el Buda. El refugio real son las enseñanzas del Dharma. Después de aprender, contemplar y meditar en las enseñanzas del Buda, uno puede controlar y dirigir su mente en el momento de la muerte. En el momento de la muerte clínica, todas las funciones burdas cesan, pero el subconsciente continúa y es completamente funcional, pero si esta consciencia está controlada por impresiones positivas o negativas, dependerá del nivel y la calidad de la meditación a lo largo de la vida y en ese momento.

Por lo tanto, el seguro aquí, la protección que uno recibe proviene de haber vivido una vida refugiándose en la Triple Joya, especialmente en las enseñanzas. ¿Cómo meditar sobre el refugio? Empieza por reflexionar sobre cómo empleamos nuestro tiempo. Puede describirse como ocupado principalmente por emociones negativas o por un estado de insensibilidad, pero rara vez por la virtud.

Podemos ir al templo los domingos por la mañana, pero incluso cuando lo hacemos, existe la influencia de aferrarnos a puntos de vista erróneos, por ejemplo, pensamos "Si no voy, el Maestro no será feliz" o "Mis amigos pensarán mal de mí si no asisto a la puja", tales pensamientos están basados en la reputación de uno y, por tanto, son mundanos y negativos. Para protegernos del renacimiento en los reinos inferiores, cuyos sufrimientos superan con creces el reino humano, acudimos a la Triple Joya en busca de refugio, guía y apoyo para nuestro crecimiento espiritual.

Mediante la comprensión de las cualidades del Buda, el Dharma y la Sangha, y el establecimiento de una fe irreversible en la Triple Joya como protección para no ir a los reinos inferiores, se crea la causa para tener una convicción estable en la Triple Joya y obtener el resultado de evitar los reinos inferiores.

Hay votos de refugio que deben seguirse, pero como práctica mínima, si no podemos beneficiar a otros, al menos uno no debe causarles ningún daño. Hasta aquí son las enseñanzas del pequeño ámbito según el *Lam Rim*.

A continuación, viene la meditación sobre el karma. Existen 4 características del karma:

- (i) el karma es cierto (si creamos causas negativas, vendrán resultados negativos; de causas positivas, surgirán resultados positivos);
- (ii) el karma aumenta
- (iii) uno no experimentará el resultado si no creó la causa para ello y

(iv) el karma no desaparecerá por sí mismo (uno tiene que purificar el karma cometido para no enfrentarse a su resultado).

¿Cómo purificar el karma? Todos los karmas, incluido el karma atroz, pueden purificarse. ¡Esto en sí mismo trae mucho alivio! Así que hay que meditar y practicar sobre los 4 poderes oponentes que son:

(a) el poder de la confianza en la Triple Joya

(b) el poder del arrepentimiento (a diferenciar de la culpa, que es un pensamiento negativo): el arrepentimiento es reconocer el error y ver sus defectos.

(c) el poder del remedio - por ejemplo, para purificar el karma de matar, uno puede hacer la liberación de animales o recitar sutras o hacer la práctica de Vajrasattva (una manifestación del Buda Shakyamuni para los propósitos de la práctica de purificación); recitar mantras de purificación como Om Vajrasattva Hum 28x

(d) el poder del compromiso de abstenerse de cometer el mismo error durante un período de tiempo determinado.

Mediante la práctica de los 4 poderes oponentes, se pueden purificar todas las formas de karma negativo.

Luego viene la importantísima meditación sobre los sufrimientos del samsara. Los 6 reinos del samsara tienen sus respectivos tipos de sufrimientos. Si uno ha matado a su madre y a su padre, ese karma nos arrojará a los reinos infernales (hay 16 infiernos calientes y fríos, cada uno con sus respectivas causas); el reino de los fantasmas hambrientos y sus grandes sufrimientos de nunca tener suficiente y de que lo poco que tienen se transforma en espinas y líquidos ardientes (¡uno se da cuenta de que no puede permitirse ir allí!); el reino animal (pensamos que las mascotas tienen una buena vida pero, en realidad, tienen sufrimientos constantes de ignorancia, ansiedad, gran miedo, soledad, peligro de que los animales más grandes se coman a los más pequeños).

Los renacimientos superiores también tienen sufrimiento: el reino humano experimenta constantes altibajos, se encuentra con lo que no quiere y no consigue lo que quiere; los reinos de dios y semidiós son existencias que no tienen incentivos para practicar el Dharma y experimentan constantemente el agotamiento del buen karma. Un mes antes de que el ser del reino de dios muera, su existencia de lujo decae, el resplandor se desvanece y esto se debe al agotamiento del karma para permanecer como un ser del reino de dios. Cuando esto sucede, hay mucho miedo y ansiedad y ellos perciben su próximo renacimiento ya sea en el infierno o en otro reino.

A través de lo anterior, puedes ver cuán aterrador e inseguro es el samsara. El único lugar seguro es la liberación. Hemos observado a muchas personas que tienen vidas cómodas. No piensan en el Dharma. Están preocupados con su vida de lujo. Sólo cuando tienen problemas, buscan al Buda. Cuando su karma para la buena vida comienza a declinar, surge el miedo y comienza la búsqueda del Buda.

¿Cuál es el método para alcanzar el nirvana? Hay que practicar la ética, la moral, los votos y la sabiduría. ¿En qué consiste la sabiduría?

Se trata de eliminar el concepto de la permanencia y la existencia inherente. No hay nada que no esté asociado a la mente. Las personas y las cosas existen como meras etiquetas. Cuando estaba en el vientre materno, "Tenzin Zopa" no existía; sólo cuando nací se me dio el nombre de

Tenzin Zopa. A partir de ese día, Tenzin Zopa empezó a existir, pero como un ser meramente etiquetado. Como ser meramente etiquetado, que existe, es decir, tengo padres, tengo un cuerpo.

Pero el problema es que no analizamos de esta manera: creemos que la etiqueta y la persona son lo mismo. Debemos dejar de aferrarnos a este "yo" meramente etiquetado. Entonces, cuando morimos, somos capaces de evitar la mente aferrada negativa y tener pensamientos positivos en su lugar, que serán el factor de conexión con la próxima vida.

¿Significa esto que sólo cuenta el último pensamiento y no todo el karma que uno ha cometido? NO. Para esto necesitamos estudiar los 12 eslabones del surgir interdependiente - el último pensamiento de uno puede influir en el karma que se completa, lo que puede interrumpir los 12 eslabones (normalmente, los 12 eslabones se completarán en 2 o 3 vidas, pero debido a las interrupciones, un conjunto de 12 eslabones puede tardar incontables vidas en completarse).

Digamos que comprometo la causa para renacer de nuevo como ser humano. Para poder renacer de nuevo como ser humano y disfrutar de los resultados de esta virtud, primero tengo que realizar la virtud. Pero esto depende de que el último pensamiento sea capaz de continuar este continuo de virtud. Si el último pensamiento es negativo, activará el karma negativo que está almacenado en la conciencia de uno y causará una interrupción en la continuidad de la virtud.

Por supuesto, el karma virtuoso seguirá madurando en el futuro, pero podría retrasarse. El Buda, en una de sus vidas pasadas, era un ser infernal que tiraba de un carro. Allí había otros dos que no podían tirar del carro y el guardia del infierno (que era una proyección de las impresiones mentales negativas de todos los seres infernales) les golpeó y el Buda le detuvo y se ofreció a llevar la carga sobre su propio hombro. Ante esto, fue golpeado hasta la muerte, pero debido a su recta intención, el acto de compasión maduró sus 12 eslabones positivos del pasado y de repente fue arrojado a un renacimiento en el paraíso de Tushita.

Uno puede aprender acerca de las causas que originan los sufrimientos de los diversos reinos. De este modo, se aspira a la iluminación. El Hinayana se centra en la moralidad y el desinterés por uno mismo; el Mahayana se centra en la bodichita y la vacuidad de uno mismo y de los fenómenos. La meditación sobre el siguiente tema que es particular del camino Mahayana, la bodichita, la resolución altruista de conducir a todos los seres al estado dichoso de la iluminación.

Para ello, primero se parte de la ecuanimidad: considerar a todos los seres igualmente merecedores de compasión y ayuda. En este momento, tenemos enemigos, amigos y extraños, y todos ellos proceden de nuestra mente parcial. Podemos ver la incertidumbre de estas etiquetas porque las relaciones cambian. Estamos considerando sólo esta vida. Si vamos a vidas anteriores - todos los seres han sido nuestras madres, quienes han estado más cerca de nosotros, ofreciéndonos protección y ayuda, no sólo una vez sino muchas veces y la razón por la que no podemos ver esto se debe a la interrupción del recuerdo causada por los renacimientos.

Así que necesitamos recordar la bondad de todos los seres, ya que han sido nuestra madre antes. Cuando nacemos, sentimos que nos aprietan entre dos montañas. Hoy en día existe el parto por cesárea. Desde el punto de vista kármico, no es natural y, por lo tanto, produce el mismo dolor y sufrimiento al niño y a la madre. Debido a los sufrimientos del nacimiento y la muerte, nos olvidamos de los sufrimientos particulares de la vida.

Al estar convencido de esta enseñanza, uno debe eliminar el pensamiento parcial y desarrollar amor y compasión hacia todos por igual. Prueba esta meditación de la ecuanimidad con una persona muy difícil, es decir, viendo que esa persona difícil es como uno mismo en el deseo de liberarse del sufrimiento y desear la felicidad. Si uno no puede lograrlo, entonces aplícala con una persona ligeramente irritante.

Al practicar esta meditación, el corazón se ablanda y poco a poco descubrirás que incluso los enemigos te ayudarán. Debemos realizar esta práctica con todos los seres vivos. Cuando uno tiene éxito en la práctica de la ecuanimidad, entonces la práctica de la bodichita se hace posible, el entrenamiento de las 6 Perfecciones también se hace posible y todas las prácticas Mahayana se hacen posibles.

### **Entrenamiento para alcanzar la bodichita**

Existen dos métodos: la tradición de Arya Asanga (los 7 puntos de causa y efecto) y la tradición de Shantideva (intercambio de uno mismo por los demás).

#### **El método de Asanga de los 7 puntos de causa y efecto**

Comenzando con el No: 7 que es el resultado, es decir, la bodichita (el pensamiento altruista de alcanzar la iluminación completa por el bien de todos los seres vivos para que ellos también alcancen la iluminación).

Las 6 causas son:

- (1) ver a todos los seres como si hubieran sido la propia madre,
- (2) recordar su bondad,
- (3) corresponder a su bondad,
- (4) amor especial (apreciar a los demás),
- (5) compasión,
- (6) gran compasión/altruismo (asumir la responsabilidad de liberar a los seres) y el resultado es la bodichita.

La primera (ver a todos los seres como la propia madre bondadosa) es la más difícil. La compasión es común a las 3 yanas (Hinayana, Mahayana y Vajrayana). Sin embargo, la gran compasión la practican los practicantes del Mahayana/Vajrayana, es decir, asumir la responsabilidad de liberar a todos los seres del sufrimiento.

#### **El método de Shantideva de cambiarse a sí mismo por los demás**

Desde tiempos inmemoriales, uno se ha entregado a la mente egoísta. ¿Por qué ha habido seres iluminados y yo sigo aquí? Porque apreciaban a los demás por igual y más que a sí mismos. Superaron la autoimportancia y dieron prioridad a los demás. Tenemos que deconstruir el amor propio y construir el amor por los demás. Si lo conseguimos, alcanzaremos la bodichita.

Existen diferentes etiquetas y aspectos de la bodichita. La bodichita artificial (que requiere esfuerzo y con la que todos empezamos) y la bodichita espontánea (bodhicitta real y continua).

Existen 5 caminos hacia la Iluminación: el camino de la acumulación, el camino de la preparación, el camino de la visión, el camino de la meditación y el camino del no más aprendizaje.

Cuando entramos en el primero de los 5 caminos mahayánicos, ocurren tres cosas: alcanzamos la bodichita espontánea, la renuncia mahayánica y entramos en el camino mahayánico de la acumulación.

1er camino - camino de la acumulación - en el Sutrayana, uno necesita 3 incontables eones de mérito para convertirse en un Buda; en el Tantrayana/Vajrayana uno requiere 3 incontables eones de mérito, pero no ese período de tiempo para alcanzarlo.

2º camino de la preparación: es el período de intenso compromiso en meditar sobre la vacuidad mientras se cultiva la ética.

3er camino de la visión - aquí uno se da cuenta directamente de la vacuidad; se da cuenta de la realidad de la existencia y, a partir de este punto, comienzan las 10 tierras (de la práctica). Las 10 tierras son las aplicaciones/antídotos para eliminar las impurezas (9 impurezas de las cuales la primera impureza se divide en 2, razón por la cual hay 10 antídotos). Cuando uno es capaz de superar todo esto, se llena con la realización directa y la atención de la vacuidad de los fenómenos.

4º camino de la meditación - se entra en esta etapa cuando se está en la 8a tierra (y esto continúa hasta que se alcanza la 10a tierra). Cuando se alcanza la 10a tierra, hay 2 niveles, a saber, la etapa de vigilancia total a través de la aplicación de antídotos y la última etapa se refiere a la eliminación de las impurezas más sutiles que luego conduce a la última y 5o camino del no más aprendizaje que es el logro de la cesación, que es la mente omnisciente o la Budeidad misma.

Durante los 10 terrenos, nos dedicamos a las 6 perfecciones. La 6ª perfección consiste en la sabiduría que realiza la vacuidad. Cuando uno está completamente maduro con los factores condicionales para luchar con los engaños, entonces, al aplicar la sabiduría final que realiza la vacuidad, esta se vuelve muy contundente.

6 perfecciones - los Bodisatvas practican la generosidad: Se refiere a la entrega de posesiones materiales, de protección y de Dharma. Generosidad significa dar totalmente sin esperar nada a cambio ni condiciones, como esperar que el receptor utilice nuestras ofrendas como nosotros queremos. Tendemos a aferrarnos antes de dar y seguimos aferrándonos después de dar.

En Lhasa, en Tíbet, está el Jowo (estatua del Buda en el templo principal de Lhasa). Un día, el benefactor ofreció mantequilla al Jowo para que sirviera de lámpara, pero en lugar de eso, el guardián del templo utilizó la mantequilla para hacer té de mantequilla para beber. El benefactor se enfadó mucho y se enfrentó al guardián del templo, que le aconsejó: "Recibirás el beneficio de tu ofrenda cuando te des por vencido". Y tenía razón. No importaba si la mantequilla se utilizaba para ofrendas ligeras o como té de mantequilla.

El objetivo de dar es dejar de aferrarse a la ofrenda.

Moralidad: Ética, evitar las 10 no virtudes y mantener los votos. Recibir y mantener los votos es una bendición. [Para obtener enseñanzas detalladas sobre cómo evitar las 10 no virtudes, consulta el libro "Karma" de Gueshe Tenzin Zopa en [www.tenzinzopa.com](http://www.tenzinzopa.com), en la sección E-Books].

Paciencia: Es necesario comprender claramente las desventajas de la ira y las ventajas de la paciencia. En última instancia, se trata de no aferrarse al "yo", de dismantelar el amor propio y de cultivar el amor por los demás.

Esfuerzo entusiástico = esfuerzo entusiasta por continuar en el Dharma. En el budismo no hay coacción. Si una enseñanza es beneficiosa para ti, acéptala; si no lo es, déjala de lado por el momento. Si queremos asistir a clases o retiros, no debemos forzarnos. Hay enseñanzas sobre cómo escuchar el Dharma. Hay que sentir alegría al aprender el Dharma y escucharlo con una mente inquisitiva y comprobar el Dharma del mismo modo que un orfebre comprueba la calidad del oro.

Necesitamos aprender sobre los beneficios de la práctica del Dharma, entonces habrá alegría en nosotros para practicar.

Concentración: ya hemos tratado este tema en la sección dedicada al *samatha*, se trata de estabilizar la mente y prepararla para la meditación analítica con el fin de obtener una visión especial.

Sabiduría - la sabiduría de darse cuenta de la vacuidad del yo y de los fenómenos.

En primer lugar, la vacuidad del yo: Tendemos a creer que el yo existe como una entidad absoluta que existe aquí mismo. Pero ¿cómo pueden ser uno el sujeto (la persona que medita) y el objeto (de meditación)? Y si yo soy todas las partes de mi cuerpo, habrá múltiples "yo", lo cual no tiene ningún sentido. Entonces pensamos que somos nuestra conciencia - comprobémoslo - tenemos un billón de pensamientos - entonces, ¿cuál es "yo"?

La conclusión es que el yo está totalmente vacío. Sin embargo, esto podría dar lugar a una sensación de pérdida de entidad.

La verdad es que hay un yo existente y un yo no existente. El yo no existente es aquel que se cree permanente, que piensa que su existencia no depende de causas y condiciones, que piensa que existe de forma independiente. Tales opiniones nacen de la ignorancia.

El yo que existe es el yo meramente etiquetado sobre la base de los agregados. En otras palabras, el "yo" que existe es el yo que existe dependientemente. Ese "yo" surge debido a causas y condiciones, partes y etiquetado mental. No existe independientemente. Al familiarizarse y meditar frecuentemente en esto, el aferramiento a un yo inherentemente existente y sólido terminará.

Ahora la vacuidad de los fenómenos: este es el antídoto para todas las impurezas sutiles. Los fenómenos se refieren a los objetos externos e incluyen los propios agregados. Estos también existen como meramente etiquetados. La etiqueta debe tener una base válida, de lo contrario existe el error de no aceptar la verdad convencional. La verdad convencional se refiere a las características comúnmente aceptadas; la verdad última se refiere al ser y a los fenómenos meramente etiquetados. [\*\*Para las enseñanzas de Gueshe Tenzin Zopa sobre la verdad convencional y la verdad última, consulta el libro titulado "Whose Truth" en [www.tenzinzopa.com](http://www.tenzinzopa.com) en E-Books]

Siempre que se medite, hay que dedicar los esfuerzos a que la meditación sea la causa completa de que cada ser alcance la iluminación. A continuación, suscitar en uno mismo un sentimiento de alegría y pensar "Que yo y los demás tengamos siempre el karma positivo para beneficiar a los demás".

Para actualizar la verdad última, para realizar la vacuidad, primero hay que empezar con las realizaciones de la verdad convencional, es decir, la apariencia ordinaria de los objetos que nos rodean, por ejemplo, un reloj. La lectura de las 12 horas en el reloj de 48, las manecillas del reloj

moviéndose, son aspectos de la verdad convencional del reloj. Pero ¿existe el reloj como reloj sin que mi mente le dé esa etiqueta? No.

Del mismo modo, si quiero meditar en ti, no se trata sólo de imaginar tu imagen delante de mí. Mi propósito es comprender y darme cuenta de la verdadera naturaleza de tu existencia; no sólo familiarizarme con tu apariencia. Quiero utilizar este método de meditación para conocer la realidad de todas las cosas; para alcanzar la iluminación; para encontrar la verdad.

Para encontrar la verdad de ti, primero necesito establecer la verdad convencional de tu existencia. Eso significa que necesito una imagen de ti delante de mí. Una vez hecho esto, analizo si realmente existes por ti mismo o si existes debido a causas y condiciones, partes (agregados) y a mi acción mental de etiquetarte como "tú".

Descubriré que eres un surgimiento dependiente, es decir, que llegas a existir a partir de una combinación de estos factores. Realiza este método de análisis con frecuencia. Aplícalo a tí mismo, a cada experiencia y a cada aspecto del mundo en el que vives. Con el tiempo te llevará al punto de que todo -personas, experiencias, fenómenos- surge de forma dependiente y no independiente. Por tanto, carecen de existencia inherente. Te ayudará a abandonar el aferramiento a un "yo" sólido y el perpetuo aprecio egoísta del "yo", que es la causa fundamental de todo el sufrimiento que hay en nosotros.

Al hacerlo, alcanzarás la comprensión directa de la ausencia de identidad, la vacuidad del "yo". Ese es el propósito de la meditación budista.

## **VI. *Tong Len* - la meditación de tomar y dar**

*Tong Len* significa literalmente dar los propios recursos a los demás para ayudarles y asumir las desgracias ajenas. No es una práctica fácil. Como hacerlo literalmente es difícil, domamos nuestra mente haciéndolo mentalmente. Mediante el cultivo del ofrecimiento de nuestras virtudes y oraciones para beneficiar a otros seres vivos, ese pensamiento actúa como una radiofrecuencia y traerá beneficios a esa persona. A través de la visualización durante la meditación *tong len*, uno asume todos los sufrimientos de los demás y les ofrece toda su felicidad.

Cuando alcancemos el nivel de un Arya Bodisatva, podremos influir en el nivel de sufrimiento de los demás, pero mientras tanto, esta práctica nos ayudará a desarrollar el valor de nuestro corazón. La meditación *Tong Len* utiliza la respiración interior y la respiración exterior. Cuando inhalamos, visualizamos que asumimos todos los sufrimientos de los demás y, cuando estos "sufrimientos" fluyen hacia nosotros, el sufrimiento golpea al ego que reside en nuestro corazón y, con la exhalación, cualquier mérito o energía positiva que poseamos se comparte y se transmite a los seres sintientes.

Para mejorar la práctica del *tong len*, invocamos la vacuidad, es decir, pensamos: "Cualesquiera que sean los sufrimientos de los demás, ahora caen sobre mí como humo negro para ser aplicados al yo egoísta". Entonces meditamos sobre la vacuidad del "yo" reflexionando sobre cómo la idea del "yo" proviene de una combinación de causas y condiciones, partes (agregados/fenómenos) y etiquetado mental.

A partir de ahí, nos damos cuenta de que sólo existe ese yo dependiente; no hay ningún "yo" independiente al que aferrarse; aplica esta meditación de forma similar en relación con la persona enferma, que tampoco existe de forma independiente, sino que es una persona enferma

que surge de forma dependiente. Al final de la sesión, transfiere el mérito de esta meditación de vacío a la recuperación de esa persona.

## **VII. El yoga de la deidad**

La práctica del yoga de la deidad proviene de las enseñanzas del Buda sobre el Tantra y es extremadamente importante para el desarrollo espiritual hacia la iluminación. La iluminación llega cuando se produce la eliminación total de la mente ignorante y se logran las dos acumulaciones de mérito y sabiduría. Sin embargo, para poder erradicar la ignorancia y las impurezas, se requiere la auténtica realización de la bodichita última.

Para lograrlo, es necesario utilizar la mente más sutil para actualizar la bodichita y la vacuidad. La conciencia burda por sí misma no podrá hacerlo. Se requiere la activación de la conciencia sutil. La práctica del yoga de la deidad es el método por el cual el practicante se compromete con la conciencia/mente sutil.

En el Sutrayana, hay una discusión muy limitada sobre el método de utilización de la mente más sutil. Sólo el vehículo resultante del Tantra contiene enseñanzas detalladas y completas sobre el método de trabajo con la mente sutil. Las prácticas del Tantra contienen algunos mudras y prácticas externas que, a nivel superficial, parecen similares al tantra hindú, lo que ha llevado a algunos estudiosos a la creencia errónea de que la meditación tántrica budista se deriva de la práctica hindú.

Esta idea es absolutamente errónea. Otros aspectos externos del tantra budista, como las pujas de fuego y la creación de mandalas, pueden tener algunas similitudes con el tantra hindú, pero el propósito, la motivación, las prácticas fundamentales y los objetivos son totalmente diferentes.

El tantra budista se basa en que el practicante tenga una firme comprensión y práctica de los 3 aspectos principales del camino, a saber, la renuncia, la bodichita y la vacuidad. No existe un requisito similar en la práctica tántrica hindú. En las prácticas de concentración del tantra hindú, el practicante es capaz de llegar a la etapa de concentración que es capaz de eliminar los sufrimientos groseros, mientras que la práctica tántrica budista permite al practicante no sólo eliminar el sufrimiento samsárico, así como la felicidad samsárica contaminada, sino que también elimina el estado neutro de existencia.

El practicante tántrico hindú es capaz, en el mejor de los casos, de alcanzar un alto nivel de concentración (cima del samsara), pero ese estado de existencia sigue estando dentro del samsara; mientras que, el practicante tántrico budista, es capaz de ir más allá de esta etapa y alcanzar la iluminación a través del método de meditación del yoga de la deidad.

La meditación del yoga de la deidad implica la visualización de una deidad búdica (símbolo de la bodichita y la vacuidad) y la meditación sobre los chakras, el viento, las gotas y los canales que forman el sistema nervioso sutil interior. Un practicante budista tántrico que lleve una vida ética impregnada de renuncia, bodichita y comprensión de la vacuidad, y que persevere en este método de meditación, será capaz de domar los vientos internos, estimular las gotas, aprovechar su concentración para activar la conciencia sutil, la mente de sabiduría más profunda, y utilizarla para destruir incluso las impurezas sutiles actualizando el estado de pleno despertar de la iluminación, en el transcurso de una vida.

Cuando se practica la meditación del yoga de la deidad, se suele recurrir a una sadhana (un conjunto exhaustivo de oraciones combinadas con visualizaciones). La estructura general de

una sadhana de deidad consistiría en un homenaje del Buda y oraciones del Lama del linaje, seguidas de oraciones de refugio y bodichita. Estas prácticas impulsan las bendiciones del Buda, la Triple Joya y el propio Maestro. A continuación, el meditador (que ha recibido la Iniciación adecuada en una deidad búdica concreta de un maestro vajra Mahayana cualificado) se genera a sí mismo como la Deidad a través de la comprensión de la vacuidad.

Es necesario comprender el propósito de tal visualización de uno mismo como el Buda. Es cortar las percepciones ordinarias, transformar lo impuro en pureza; recordarse a uno mismo todas las cualidades perfeccionadas del Buda. La práctica del tantra/del yoga de la deidad consiste en llevar el estado resultante (de la Budeidad) al camino ahora, mientras todavía estamos cultivando. Al igual que el aprendiz debe conocer las cualidades y habilidades de su Maestro para convertirse en un Maestro, de manera similar, necesitamos estar totalmente familiarizados con la apariencia (forma) y las cualidades/realizaciones (sabiduría) del Buda que estamos tratando de emular.

Esta familiarización tiene lugar durante la meditación del yoga de la deidad. Para evitar que surja el orgullo samsárico durante esta autogeneración como deidad, es imperativo que uno comprenda la vacuidad. Mientras se habita en la comprensión de la vacuidad y se genera uno mismo como la Deidad, se consagran o bendicen las ofrendas internas y externas.

A continuación, se entra en el mandala (mansión celestial) donde reside la deidad.

A continuación, se recita el mantra de la deidad, que ayuda a conferir tanto la purificación como la acumulación de méritos. Durante esta práctica, uno irradia luz a todos los reinos del Buda y atrae la luz de vuelta para recibir bendiciones y luego irradiar de vuelta la misma luz a todos los reinos para bendecir a todos los seres allí presentes hasta el estado de Buda. Esta es una de las grandes prácticas de generosidad.

La práctica de la sadhana concluye con extensas oraciones de súplica, oraciones auspiciosas y dedicación en beneficio de todos los seres sintientes y de la propia iluminación para poder conducir a todos los seres vivos a ese estado. El yoga de la deidad no es una práctica que deba realizarse únicamente mientras uno está en el cojín de meditación. Si se practica correctamente, el yoga de la deidad requiere que todo lo que se haga durante el día o la noche tenga la naturaleza de las actividades de la deidad.

Por ejemplo, en el yoga del sueño, el practicante debe irse a dormir visualizándose a sí mismo como la deidad. Uno de los propósitos de esta práctica es que en el caso de que uno muera durante ese sueño, habrá creado las causas para nacer en la tierra pura de esa deidad.

El yoga del despertar - cuando uno se despierta por la mañana, cada sonido que oye y cada visión que ve deben ser considerados como sonidos de mantras o visiones divinas. Por ejemplo, alguien te despierta del sueño por la mañana temprano. Puede ser bastante irritante cuando lo único que quieres es seguir durmiendo. Pero si practicas el yoga del despertar, aunque alguien te eche un cubo de agua encima para despertarte, te sentirás dichoso. Como bañado por el néctar (risas). Es verdad. ¡Esta práctica tiene tantos beneficios!

El yoga del néctar saboreado - Transformar las sustancias ordinarias que uno consume. Como tu desayuno, por ejemplo. Al saborear el primer sorbo de té, visualízalo como esencia de néctar. Todo se volverá delicioso. Incluso si te quemas la lengua con el milo caliente, no te molestará. Sólo te traerá dicha.

El yoga de los dakas y de las dakinis: Los dakas y las dakinis se definen como "caminantes del cielo que ofrecen ayuda a los practicantes y son mensajeros del Buda para beneficiar a innumerables seres vivos"; en un lenguaje más familiar, los dakas serían ángeles masculinos y las dakinis, ángeles femeninos.

Así que, a lo largo del día, este yoga requiere que visualices a cada hombre que veas como un daka y a cada mujer que veas como una dakini. Esto te animará a tener una visión divina de todo el mundo.

### **VIII. Meditación para curar la ira**

Anteriormente se habló de visualizar al Buda Shakyamuni con el fin de entrenarse en la meditación de permanencia en la calma/concentración. Este método también puede utilizarse para un propósito diferente pero beneficioso: para controlar la ira.

Esta técnica puede ayudarte a recibir las bendiciones del Buda para sanar la mente perturbada por la ira. Puede que seas una persona a la que no le gusta enfadarse, pero de alguna manera te das cuenta de que siempre acabas entrando en ese estado. Las pequeñas cosas te enfadan, por no hablar de los grandes problemas. Aquí, aplicando tu atención plena, que va acompañada de introspección (vigilancia), dirige tu concentración para conducir el néctar-luz del Buda Shakyamuni hacia ti.

Este néctar-luz lleva guirnaldas de consejos que te dicen: "Oh, pobre niño, pobre niño. Enfadarte te trae sufrimiento a ti y también a los demás. Daña tu salud e impide encontrar soluciones. Ése es sólo el sufrimiento inmediato. Luego está la acumulación de karma negativo que trae sufrimiento futuro. Los problemas no tendrán fin. Cuando finalmente llegue la muerte, el karma cometido por la ira te llevará a los reinos del sufrimiento, los reinos infernales. Por lo tanto, nada bueno proviene de la ira. "Entonces, en tu corazón, piensas: "¡Ah! Buda Shakyamuni, gracias. Las desventajas de la ira son muchas. Me perjudica a mí y a los demás. Gracias. Haré todo lo posible para capturar este ladrón de mis méritos y felicidad".

Haciendo esta meditación durante al menos 5 minutos, no estarás enfadado durante esos 5 minutos y darás a tu mente ese espacio para estar más clara, para estar libre de daños. Así es como se puede dominar la mente y recibir las bendiciones del Buda. Recibir bendiciones no es como si de repente te salieran cuernos. "Dame una bendición" y, de repente, te salen cuernos. No es así. Se trata más bien de los pequeños y constantes pasos que uno da y que finalmente conducen a la iluminación.

Y para fortalecer la meditación, invoca la luz que irradia hacia ti. Cuando te enfadas, el mundo entero parece oscuro, pesado y aterrador. Cuando los demás te miran, ¡ellos también sienten miedo! Dentro de tu mente de ira, sólo hay sombras con cada rincón lleno de basura y energía negativa. Si alguien te ofreciera comida deliciosa, la encontrarías insípida o demasiado picante o salada. Nada te parece bien y cómodo cuando estás enfadado. Nada te hace sentir bien. Para limpiar este desorden, para calmar esta confusión emocional, utiliza la visualización de la luz junto con el néctar que fluye a través de ti desde el Buda.

Si te sientes cómodo con el néctar dorado, utiliza néctar dorado durante la meditación para controlar la ira. Si te sientes cómodo con la luz de color azul-lapislázuli, úsala. Lo que más te convenga. La luz del néctar entra por la coronilla o, alternativamente, entra en ti por cada uno de los poros de tu cuerpo, disolviéndose suavemente en ti. Llena completamente todo tu cuerpo con esta luz-néctar, disolviendo y expulsando de ti, todos los pensamientos negativos, las cosas

que dan miedo, las cosas feas, los momentos dolorosos, todo lo oscuro y molesto simplemente fluye hacia fuera. El néctar-luz te llena y sientes que toda tu forma física se vuelve completamente limpia, clara y luminosa, te conviertes en una forma de luz.

Naturalmente, gracias al poder de la imagen sagrada del Buda, que se hace realidad a través de tu visualización, esto tiene el efecto de traer paz, felicidad y relajación a tu cuerpo y a tu mente. Ahí lo tienes. Pruébalo. Siempre que sientas que tienes dificultades o que estás sufriendo en tu forma física o en tu mente, simplemente haz esta sencilla meditación, que definitivamente, al 100%, traerá un cambio dentro de la mente enfadada y congestionada hacia una mente más espaciosa y pacífica.

Esta meditación de visualización puede ser usada para obtener realizaciones en las tierras y los caminos para alcanzar la iluminación. La "tierra" aquí no es el suelo sobre el que caminamos, sino los estadios de realización hasta la iluminación. En mi juventud, cuando estudiaba filosofía por primera vez, mi maestro hablaba de estas "tierras" (en tibetano se pronuncia "Sa"). Me quedé perplejo, así que le pregunté: "Usted hace tanto hincapié en las tierras. ¿Qué es esta «tierra»?» Verás, por aquel entonces, ¡durante bastante tiempo confundí los fundamentos de las realizaciones con los fundamentos de la tierra! (Risas).

Hoy en día, es tan fácil frustrarse o sentirse atraído por objetos de deseo. Nunca estamos satisfechos. ¿Por qué? Porque hemos meditado fuertemente en el apego, la ira y la ignorancia durante muchas vidas. Así, se ha vuelto extremadamente fácil manifestar la ira y el apego, hasta el punto de que es casi espontáneo en nosotros.

En el momento en que ves a tu enemigo, ni siquiera necesitas pensar profundamente o recordar el incidente en el que te enfadó. La ira simplemente surge. Incluso cuando no estás en compañía del enemigo, puedes estar sentado solo y la mente adversa hacia esa persona surge. ¿Por qué ocurre esto? Esto se debe a que has obtenido "realizaciones" a través de habituarte/meditar sobre tu enemigo con una mente enfadada. Así que ahora, ese sentimiento negativo que tienes hacia esa persona se vuelve espontáneo, sin requerir ningún esfuerzo.

Lo mismo ocurre con los objetos del apego. Alimentamos constantemente nuestra mente aferrada. Por lo tanto, necesitamos redirigir nuestro enfoque. La mente de la satisfacción, la mente que reconoce y valora lo que tiene, la mente de la satisfacción. Una mente así es necesaria para la paz interior y la felicidad. En eso es en lo que debemos centrarnos. Sin embargo, esto implica entrenar nuestras mentes en la meditación para actualizar esta forma de satisfacción a través de nuestros pensamientos, estilos de vida, perspectivas.

Lograr una mente en la que pocos obstáculos o circunstancias sean capaces de destruir la propia paz mental requiere la práctica de la meditación. Sin meditación, no se puede conseguir nada.

## **IX. Meditar mientras se realizan actividades rutinarias**

La meditación puede utilizarse en cualquier situación y de cualquier manera para entrenar la propia mente. Sin exagerar. El punto principal es que, como budistas, uno debe utilizar la meditación como causa de la iluminación y no para las ganancias a corto plazo de esta vida, que no es más que el samsara. Sin embargo, la potencia de la meditación puede verse INCLUSO SI uno estuviera hablando sólo de los propósitos de esta vida.

Por ejemplo, a algunas personas les preocupa estar gordas. Entonces se matan de hambre, evitando esto y no comiendo aquello. El problema es que en el momento en que empiezas a preocuparte por estar gordo, empiezas a engordar. Esto se debe a que el samsara está

totalmente al revés. Lo que quieres, no lo consigues. Lo que no quieres lo consigues fácilmente. Esa es la naturaleza del samsara. Por eso pienso que, si quieres adelgazar, ¿deberías disfrutar siendo gordo! (Risas).

Por supuesto, ésta es sólo mi teoría autocreada. Del mismo modo, si quieres engordar, deberías desear adelgazar. El samsara al revés funciona así. Cuantas más ansias tengas, cuanto más tenso estés por desear algo, ocurre exactamente lo contrario. He visto personas que se preocupan mucho por estar gordas y realmente engordan rápido. Se someten a tantas restricciones y sufrimientos debido al ansia, a la mente aferrada.

¿No es esto también sufrimiento?

### **Meditar viendo la televisión**

Meditación sobre la compasión viendo la televisión. Pon la televisión en Discovery Channel o National Geographic, o simplemente mira las noticias de la noche. Lo que ves allí es a veces más eficaz para explicar el sufrimiento que los Sutras. Es muy doloroso y lamentable ver lo frágil que es la vida, cómo la destrucción y el sufrimiento llegan rápidamente a través de los desastres naturales, las enfermedades, la mente agresiva, la falta de conciencia y de cuidado por los demás. Es increíble.

Así que aquí, mientras ves la televisión, puedes utilizar lo que ves para habituar tu mente con lo que enseñó el Buda. Sinceramente, desde lo más profundo de tu corazón, siente el miedo y el terror y la angustia de todos esos seres que sufren, SIÉNTELO hasta que se te ponga la piel de gallina y se te salten las lágrimas. Siente su pérdida y su dolor. Siéntelo hasta que en lo más profundo de tu ser surja el pensamiento "No soporto ver esos sufrimientos".

Que esos seres se liberen de cualquier sufrimiento que estén experimentando en este momento y de todo sufrimiento. Quiero poner de mi parte. Quiero asumir mi responsabilidad". ¿Qué se puede hacer? Quiero hacer lo que se pueda. Como en el caso de los incendios forestales en California, si puedes permitirte volar a California para ayudar, ¡hazlo! Y si no, envía un céntimo de donativo con una buena motivación. Como mínimo, ofrece tus oraciones y dedicaciones para que el fuego se extinga y termine el sufrimiento.

Esa es una forma de meditar sobre la compasión. Así es como puedes utilizar tu tiempo de televisión para entrenar tu mente en la compasión y fortalecerla cada día.

Meditación sobre el vacío viendo la televisión: hay muchos programas sobre la vida familiar. Una historia común comienza con una chica que conoce a un chico, se casan y tienen hijos. Luego vienen todos los problemas de la vida del padre de familia. Tienen conflictos, frustraciones y quieren dejarlo todo. Pueden tener momentos de alegría, pero pronto surgen momentos de problemas y tristeza.

Tales son escenas muy comunes en estas historias de la vida. ¿Te has dado cuenta de cómo cada personaje de la historia proyecta sobre su pareja, su familia, sus situaciones determinados puntos de vista o etiquetas? Sin embargo, no se dan cuenta de que están poniendo etiquetas ni piensan que todo es simplemente proyectado por su mente o interpretado por su mente. Para ellos, lo que ven es la "verdad". Ven sus propias proyecciones como "verdad". Nada en las imputaciones mentales samsáricas es verdad.

Todo existe dependiendo de causas y condiciones y proyecciones mentales. Estas imágenes proyectadas son meramente como nubes en el cielo, temporales e interrumpen la claridad del

cielo. Así que deberías preguntarte, ¿por qué te aferras a esta "existencia proyectada" y te estresas tanto? ¿Por qué te preocupa tanto enfermarse o que otros te hagan daño? ¿O que tengas que volver mañana a la oficina para trabajar allí en los problemas?

En lugar de eso, intenta ver la verdadera naturaleza de la existencia (que no es permanente y que tampoco surge de forma independiente ni existe de forma inherente). Eso calmará y estabilizará tu mente, además de darle una nueva perspectiva. Estos son dos ejemplos sencillos de cómo meditar con sentido mientras ves la televisión. Deja que tu mente se habitúe a las enseñanzas del Buda poco a poco, mientras disfrutas del programa.

Tu capacidad para combinar el hacer algo rutinario, mientras aplicas el Dharma, se irá fortaleciendo. Tu mente irá adquiriendo este hábito poco a poco. Con el tiempo, tu mente será capaz de responder automáticamente de forma virtuosa, sabia y perspicaz en todas las situaciones, incluso en las difíciles. Te darás cuenta de que en el momento en que sientas que se avecinan dificultades, serás capaz de voltear tu mente tan fácilmente como chasquear los dedos, girarla positivamente hacia el problema y encontrar una buena solución para él. Así es. Tal es la maravilla de la práctica de la meditación.

## **X. Preguntas y respuestas sobre la meditación**

P: ¿Las 9 etapas de la meditación son las mismas que las del método Theravada, que se refiere a la etapa de un solo punto?

Respuesta: Es lo mismo, no hay necesidad de referirse específicamente al término "las 9 etapas", pero el objetivo de lograr la concentración en un solo punto sería el mismo. La flexibilidad física y mental total influye en el desarrollo mental del samatha. El samatha se alcanza después de la 9ª etapa de absorción.

P: Como principiante, podemos tener alguna preocupación sobre si hacer tong len resultará en que contraigamos la enfermedad.

Respuesta: En primer lugar, si no tenemos el karma para contraer la enfermedad, no la contraeremos. (Y si tuviéramos el karma para contraer la enfermedad, ¡la contraeríamos hagamos lo que hagamos!). Sin embargo, si tenemos ese miedo, hagamos esto en su lugar: siempre que tengamos algún malestar o dificultad, podemos pensar: "Que cualquier dolor que pueda estar teniendo sea suficiente para limpiar el sufrimiento de todos los seres y todos los méritos que les he dado".

P: ¿Podemos realizar alguna práctica de meditación que nos permita saber exactamente cuándo y dónde moriremos?

Respuesta: Mientras uno no controle el karma, no es posible determinar cuándo y dónde moriremos.

P. ¿La meditación de visualización implica realmente tanto la meditación de concentración como la meditación analítica?

R: Puede implicar ambas. Si sólo se busca desarrollar la concentración, entonces se aplicaría la atención plena y la introspección para estabilizar la concentración en el objeto visualizado y nada más. Sin embargo, la visualización debe ir más allá, es decir, después de establecer la concentración en el objeto de meditación -por ejemplo, el Buda-, se debe aplicar la meditación analítica para familiarizar la mente con las cualidades del Buda y las enseñanzas que conducen a la Budeidad.

P: Durante la meditación, uno trabaja para calmar la mente. Sin embargo, si uno trae un objeto a través de la visualización, ¿no sería esto una distracción?

R: Debemos tener claro el propósito de nuestra meditación. Si uno sólo busca la concentración, entonces la visualización elaborada puede ser (aunque no necesariamente) una distracción. Pero si uno busca explorar su mente y la verdad más profundamente, la visualización ayuda a entrenar la mente. La meditación en grupo es útil para la meditación analítica; para la meditación de concentración, es mejor la práctica en solitario.

P: Si uno tiene una buena comprensión del Dharma e intenta resolver problemas durante la meditación. En ese momento, surgen preguntas o pensamientos en la mente en su esfuerzo por encontrar una solución. ¿Significa eso que uno ya no está en meditación?

Respuesta: Hay análisis contemplativo y análisis meditativo. Si hay un elemento de inestabilidad durante este esfuerzo, es más probable que se trate de una contemplación que de una meditación.

P: Hay todo tipo de meditación. ¿La meditación budista es sólo para los altos lamas y no para la gente corriente?

R: La meditación es para todos. Sí, en el budismo se enseñan varios tipos de meditación, como la visualización de la forma y las cualidades del Buda, la meditación sobre el Budadharmá, la meditación con el néctar y la luz para ahuyentar las negatividades y la meditación con el *tummo*/calor interno para estabilizarse frente a las perturbaciones elementales. La mejor meditación es estudiar y luego meditar sobre el *Lam Rim* (camino gradual hacia la iluminación), de modo que la propia meditación sea la causa de la liberación.

P: Cuando se le pide a uno que "visualice innumerables Budas", ¿cómo debe hacerlo?

Respuesta: Visualízalos a vista de pájaro. No necesariamente uno por uno. Meditar en objetos de refugio y objetos sagrados aporta grandes beneficios a la mente y a la vida.

P: Al principio pensé que la meditación era sólo para relajarse físicamente, pero empecé a darme cuenta de que la meditación budista es más que eso.

R: El propósito de la meditación, o el propósito de cualquier cosa que hagamos, debe ser la liberación del samsara y la iluminación de todos los seres vivos. El objetivo principal de la meditación no es la comodidad física. Ni siquiera la meditación en la calma/la concentración por sí sola asegurará la liberación, sino que puede convertirse en causa de más samsara.

La práctica de la meditación de concentración consiste en crear la base y los medios para realizar la meditación analítica con el fin de obtener la percepción en las enseñanzas del Buda, que son el refugio definitivo contra el sufrimiento. La meditación y el Dharma no son para asegurar milagros ni poderes de mantras. Éstos surgen como resultado de la práctica adecuada del Dharma, pero no es el propósito de hacerlo.

P: Una vez que hemos hecho una práctica de purificación, ¿tenemos que repetir la purificación?

Respuesta: Si uno tiene convicción en la práctica de purificación, no habría necesidad de repetirla. Sin embargo, si uno ha cometido de nuevo el acto negativo, entonces uno necesitaría hacer la práctica de purificación de nuevo, pero uno necesita una fuerte resolución para evitar repetir el acto negativo. No tiene mucho sentido hacer la práctica de purificación si uno sabe o no tiene cuidado de repetir el acto negativo.

P: Se nos enseña que tenemos que escuchar (las enseñanzas del Buda), luego contemplar y después meditar. Como principiantes, nuestra capacidad de concentración es limitada. Entonces, ¿cómo sabremos si estamos contemplando (pensando en el significado) o meditando realmente?

Respuesta: Cuando sólo estamos explorando el concepto, nuestra convicción y comprensión del concepto es inestable, eso es contemplación. Una vez que llegamos al punto de analizar ese concepto mediante un análisis adecuado y constante, y este modo de analizar se convierte en un hábito, entonces estamos meditando. La sabiduría obtenida a través de la contemplación se convierte en hábito de la mente y es meditación

P: Se nos enseña a practicar primero la meditación de concentración, seguida de la meditación analítica. ¿Cuál sería el nivel de concentración suficiente para poder empezar a hacer meditación analítica?

Respuesta: En el Lam Rim, la meditación de concentración (Samatha) es la base para hacer meditación analítica para obtener una visión especial (vipassana). Sin embargo, el análisis es necesario durante el estudio de las enseñanzas sobre las que se meditará posteriormente. Para la mayoría de los practicantes principiantes, es aceptable alternar las prácticas de meditación de concentración y meditación analítica.

P: A veces, al meditar sobre los errores cometidos en el pasado, surge una especie de profunda tristeza -no puedo decir si es sólo emoción o sabiduría-, ¿qué debemos hacer cuando se presenta esta situación?

Respuesta: Si surge la tristeza, no se trata de una realización, sino de un estado emocional. En su lugar, uno debe reconocer honestamente sus errores y debe sentir alegría por haberse dado cuenta de ello y de que la purificación total es posible.

P: ¿Qué causas debemos crear para poder tener éxito en la meditación de concentración y en la meditación analítica?

P: El Buda Amitabha y los otros Budas Dhyani siempre están representados en colores específicos. Del mismo modo, los mandalas son siempre a todo color. Cuando meditamos en estas formas coloridas, ¿le ocurre algo a nuestra conciencia sutil?

Respuesta: Sí. Los 5 Budas Dhyani representan los agregados purificados. Cuando logremos la erradicación total de los agregados contaminados, es decir, cuando nos convirtamos en un Buda, alcanzaremos todas las cualidades de los 5 Budas Dhyani. Al visualizarnos como una deidad que posee los agregados purificados y visualizar nuestra morada como un mandala, estamos purificando nuestras impurezas sutiles y creando las causas para el resultado de la Budeidad. Así pues, esta práctica es la etapa causal del cultivo.

P: A veces, cuando estamos de vacaciones o nos sentimos muy estresados, la meditación se hace difícil. Si queremos meditar con regularidad, ¿qué podemos hacer para asegurarnos de que meditamos con regularidad?

R: Para ello, hay que inspirarse. Tanto si uno se encuentra en un estado mental excitado como si su mente está ocupada con preocupaciones o trabajo, necesita inspirarse continuamente. Piensa en las cualidades del Buda. Recuerda las historias de la vida del Buda y de los Panditas y Mahasiddhas. Recuerda los enormes beneficios de la meditación. Motivarse positivamente al

principio y al final de cada día. Siempre que te sientas alejado de la práctica del Dharma o aburrido de ella, trae a colación la imagen del Buda o del propio Maestro como inspiración.

**El final**

## **AGRADECIMIENTO**

Con gratitud y aprecio a la patrocinadora de esta publicación, la compasiva buscadora de sabiduría Olivia Wong. - Con profundo agradecimiento a las transcriptoras Carolyn Chan y Michelle Hoh. - Con aplausos a los miembros del LDC y a los lectores de libros de Dharma, que se convierten en los sostenedores y preservadores del Budadharmā.

### **Cómo tratar los libros de Dharma**

Todos los libros de Dharma deben tratarse con respeto: deben mantenerse alejados del suelo y de los lugares donde la gente se sienta o camina, y no deben pisarse. Deben cubrirse o protegerse para su transporte y guardarse en un lugar alto y limpio, separados de otros materiales mundanos. No deben colocarse otros objetos, incluidas estatuas y estupas, encima de los libros y materiales del dharma. Lamerse los dedos para pasar las páginas se considera negativo y creará karma negativo. Si es necesario deshacerse de materiales escritos de dharma, deben quemarse en lugar de tirarlos a la basura. Cuando ofrezcas textos dhármicos al fuego, recita primero el mantra OM AH HUNG, luego visualiza las letras de los textos que vas a quemar absorbiéndose en la sílaba AH y la AH absorbiéndose en ti, transmitiendo su sabiduría a tu corriente mental. Después, mientras sigues recitando OM AH HUNG, puedes ofrecer los textos al fuego. Las fotos o imágenes de seres sagrados, deidades y otros objetos sagrados no deben quemarse, sino colocarse con respeto en estupas u otros lugares altos y limpios para que no acaben en el suelo. Como mínimo, coloque este libro en una estantería limpia con la mente puesta en el respeto... ¡gracias!

## Biodatos de Gueshe Tenzin Zopa



Gueshe Tenzin Zopa es doctor en Filosofía Budista por la Universidad Monástica de Sera Jey, en el sur de la India, y maestro en rituales budistas tibetanos. Fue el maestro residente de la Sociedad Budista Losang Dragpa, en Malasia, y director del Proyecto del Valle del Tsum (región del Himalaya), que proporciona instalaciones para el estudio y la práctica budistas y alojamiento a la comunidad del valle. Gueshe Tenzin Zopa es el protagonista de la galardonada película "Unmistaken Child", que narra la búsqueda de la reencarnación de su gran maestro. Gueshe Tenzin Zopa tiene un estilo de enseñanza contemporáneo que combina con la sabiduría ancestral derivada de sus años de estudios y debates filosóficos, beneficiando así a todos los que le han conocido o escuchado enseñar. Gueshe Tenzin Zopa es el rostro de un budismo dinámico y socialmente comprometido en el siglo XXI y dedica ahora todo su tiempo en enseñar por todos los centros de la Fpmt (sin descanso). En el 2019, World CSR le regaló el premio Global Peace Leadership and Excellence en India.

*Traducido hacia el español por V.Tenzin Kunzang con una segunda lectura por Montse Terradas (todos los errores, omisiones son los míos)*