



MEDITACIÓN SIN MITOS

VEN. TASHI NYIMA

Congregación Budista de la Compasión Universal

EL PROPÓSITO DE LA MEDITACIÓN3

REDUCIR LA AGITACIÓN5

CENTRAR ENERGÍA, CUERPO, Y MENTE6

PREVIO A LA MEDITACIÓN11

BENEFICIOS DE LA MEDITACIÓN12

MITO: SAMATA VS. VIPASANA.....16

MITO: VOY A DEJAR DE SER YO MISMO.....16

MITO: SE PUEDE MEDITAR SIN TÉCNICA.....17

MITO: LA AGITACIÓN ES NATURAL.....18

MITO: LA PAZ ASOMA SIN ESFUERZO19

MITO: MEDITAR NO REQUIERE PRÁCTICA21

MITO: EL CUERPO ES MÁS IMPORTANTE.....22

MITO: HAY UNA HORA IDEAL PARA MEDITAR22

MITO: HAY QUE SER BUDISTA PARA MEDITAR.....23

MITO: ES IMPOSIBLE ALCANZAR EL SAMADHI.....24

MITO: LA MENTE SE CONTROLA A LA FUERZA25

LA MEDITACIÓN DE LOS TRES PORTALES26

Imagino que has intentado meditar anteriormente. En Mysore, India, hay una famosísima escuela de música carnática con un letrero a la entrada que anuncia sus cuotas: para los que nunca han estudiado música, son tantas rupias, para los que han estudiado música anteriormente, la cuota es el doble.

He notado durante los años que llevo enseñando, que muchas personas tienen una idea bastante peculiar de cómo meditar y de cuál es el propósito de la meditación.

EL PROPÓSITO DE LA MEDITACIÓN

Es mejor que empecemos con el propósito, porque todo lo hacemos con algún sentido; no hacemos las cosas por hacerlas. Por ejemplo, comemos, en primer lugar, para saciar el hambre, y en segundo lugar, para alimentarnos.

Las personas entienden por lo general que el propósito de la práctica de la meditación es la meditación misma; es decir, tener “experiencias meditativas” o alcanzar algún nivel de “elevación.”

En una ocasión se acercaron unos jóvenes a mi Maestro y le dijeron, “Rimpoché, estamos muy agradecidos. El año pasado, cuando le escuchamos por primera vez, no sabíamos meditar, nunca habíamos meditado, y ahora vemos luces, oímos músicas divinas, y percibimos un aroma de sándalo” Mi Lama les miró con gran compasión y exclamó: “No se preocupen, sigan meditando, y todo eso pasará.”

El propósito de la meditación no es tener una buena meditación, **el propósito de la meditación es recobrar – no crear, recobrar – la paz y la claridad naturales de nuestra mente.**

Muchos se preguntarán, ¿Qué paz y qué claridad? ¿Será que este individuo no me conoce? La confirmación de una buena meditación no tiene nada que ver con cómo percibimos el corto tiempo que pasamos meditando.

La evaluación de una ‘buena’ o ‘mala’ meditación es lo que hacemos después. Si nos levantamos de la silla o el cojín y sentimos

espontáneamente más amor por todos los seres, más compasión, más comprensión, más tranquilidad, la meditación ha sido excelente (aunque hayamos pensado durante la meditación que no estábamos meditando bien).

Sin embargo, si levitamos durante la meditación y cuando aterrizamos lo primero que hacemos es maltratar a alguien, o sentimos indiferencia por el sufrimiento de los demás, esa meditación ha sido un fracaso. El propósito de la meditación es que nuestra vida diaria, el diario vivir, el momento a momento, sea más amable, más compasivo, más ecuánime; que sintamos alegría – una alegría que no tiene nada que ver con haber conseguido algo, una dicha que surge del interior.

Si estamos dispuestos a perseguir ese propósito de ser mejores personas, de tratar mejor a los demás, entonces podemos empezar a comprender qué es la meditación. Porque si no entendemos el propósito, vamos a caer en esos estilos de meditación de tipo autoayuda – un alivio del estrés, unas vacaciones sin viajar. Te recomiendo honestamente, si ese es tu propósito, si lo que deseas es sentirte bien, date un baño de tina, o vete a la playa, o camina en el parque, porque te va a ir mejor.

El propósito de la meditación no tiene nada que ver con obtener beneficios egoístas. Por eso tantas personas intentan meditar una que otra vez, y luego concluyen: “Yo no sé meditar, no puedo meditar, a mí no me sale,” y es que no tienen claro cuál es el propósito.

Como todo en la vida, hay que darle una buena oportunidad a la práctica. La primera vez que intentes meditar no te vas a convertir en el Dalai Lama o la Madre Teresa de Calcuta. Hay que dar tiempo, hay que hacer un esfuerzo, pero todo el mundo puede meditar. Tú puedes meditar.

Hay un sinnúmero de técnicas de meditación y vamos a compartir a continuación una de nuestro linaje Yonán, pero primero hay que saber qué es y qué no es la meditación.

REDUCIR LA AGITACIÓN

El segundo problema fundamental que encontramos con la meditación en el mundo contemporáneo es que se intenta reducir la cultivación budista a la atención plena (el llamado “mindfulness,” que está muy de moda) y la meditación. La atención plena y la meditación son dos componentes del Sendero Noble — específicamente, el séptimo y octavo componentes de la práctica budista — y necesitan un fundamento firme para su desarrollo.

El fundamento consiste en los demás componentes del Sendero Óctuple: la visión recta, el pensamiento recto, el habla recta, la conducta recta, la ocupación recta, y el esfuerzo recto. A veces queremos conseguir algo, pero no establecemos las bases. Todo el mundo quiere ser feliz, pero nadie quiere cultivar las causas de la felicidad; todo mundo quiere dejar de sufrir, pero nadie quiere dejar de hacer lo que ocasiona el sufrimiento.

“Yo quisiera ser feliz, pero no tengo tiempo ni inclinación para adoptar una disciplina. Yo quisiera no tener resaca mañana, pero me voy de botellón esta noche.” Las causas tienen sus consecuencias; por mucho querer o no querer, no podemos desligar las causas de sus consecuencias.

Si queremos recobrar la paz y la claridad, que es el verdadero propósito de la meditación, tenemos que dejar de añadirle agitación y oscuridad a nuestras vidas. ¿No te parece? porque ¿cuánto tiempo vas a meditar? ¿10 minutos, 30 minutos, una hora por día?

Si dedicamos las otras 23 horas a cultivar la agitación mental — con el *smartphone*, las películas de zombis, las series de televisión, las noticias en la radio, la competencia en el trabajo, el drama existencial — ¿vamos, en unos pocos minutos, a recobrar la paz? ¡Seamos honestos! Es como si sacáramos tierra de un hoyo por 15 o 20 minutos al día y el resto del tiempo echáramos más tierra en el hoyo. ¡Terminaremos haciendo una montaña, en vez de un hoyo!

Es importante reducir poco a poco el nivel de agitación con el que vivimos. Muchas de las cosas que nos agitan son evitables, son completamente gratuitas. Nadie nos ha obligado a ver mucha

televisión o a oír muchas noticias, o hacer mucho deporte, o juntarnos con gente que nos agobia emocionalmente. Cuando menos debemos determinar cuánto tiempo, en qué lugar, a qué hora, y con qué intensidad nos exponemos a la agitación externa. Así podemos ir reduciendo poco a poco el nivel de agitación que invitamos a nuestras vidas.

CENTRAR ENERGÍA, CUERPO, Y MENTE

Cuando nos sentamos a meditar, ¿qué hacemos? Lo primero es centrarnos: meditar significa, literalmente: centrar, regresar al medio. Por lo general, estamos al menos en tres lugares distintos a una vez: el cuerpo aquí, las emociones cabalgando por allá, y la mente fraguando futuros o enderezando entuertos. A veces, estamos conduciendo el automóvil y ni nos damos cuenta de dónde estamos ni de cómo llegamos allí. Hemos estado conduciendo, hemos seguido una ruta, pero la mente se ha ido de juerga.

Uno puede estar pensando en algo, haciendo otra cosa, y las emociones corriendo por aquí y por allá. “Es que tengo una pena por aquella, y quiero esto, y hago lo otro, todo a la misma vez.” Esa dispersión nos divide, en vez de traernos al centro.

Para meditar, es imprescindible que tengamos un método, bien sea formal o informal, para centrar el cuerpo, las energías, y la mente, y recoger los tres en un solo lugar.

El cuerpo necesita nuestra atención. No hay una posición absolutamente necesaria. Lo único que dijo Patánjali, el padre del yoga moderno, sobre la postura es *sthira sukham asanam*.

Sukham quiere decir agradable y placentera y *sthira* quiere decir estable. La postura (*asanam*) debe ser cómoda y estable. Sugerimos a los que se sientan en el piso que encuentren una posición cómoda, porque si no, el cuerpo va a estar reclamando ajustes todo el tiempo.

Si sentarte en el piso te resulta incómodo, nadie te va a dar una medalla por sufrir en silencio. La silla es completamente aceptable, y para muchas personas en occidente es realmente la única alternativa real. Incluso, para algunas personas lo mejor es acostarse a meditar.

El cuerpo debe estar cómodo porque el cuerpo es el niño, el bebé que nunca deja de reclamar atención. El niño humano tarde o temprano se hace independiente, pero nunca así el propio cuerpo: tengo sed... tengo hambre... estoy cansado... tengo ganas de dormir... tengo ganas de levantarme...tengo ganas de moverme. Cargamos con este bebé todo el tiempo. Entonces, debemos colocarlo de alguna manera que nos permita estar tranquilos, aunque sea por unos minutos.

Hay algunas escuelas que postulan que la disciplina de la meditación consiste en tolerar el dolor e ignorarlo. Les respetamos; hay ciertas culturas que aprecian ese tipo de abnegación y sacrificio. Nuestra escuela Yonán entiende que es más productivo, efectivo, y eficiente no batallar contra el cuerpo ni la mente, sino utilizar las tendencias existentes para facilitar la cultivación espiritual.

Para poner al cuerpo cómodo, lo esencial es que la espina dorsal, la espalda, esté erguida –no rígida, sino libre; ni jorobada, ni torcida. Cuando la columna vertebral está torcida o doblada, la energía no fluye bien. Además, debemos mantener el mentón un poco inclinado hacia el pecho, para suavizar la curva cervical.

En occidente tenemos la tendencia a levantar el mentón orgullosamente. Hay posturas en otros animales que reconocemos fácilmente. Reconocemos cuando un perro está a punto de pelear, reconocemos la postura de un gato asustado, reconocemos que cuando un pavo real despliega su plumaje frente a una hembra es para atraerla, y si frente a otro macho es para impresionarlo...

Todos los animales adoptamos posturas. La postura humana para el conflicto consiste en levantar el mentón y cuadrar los hombros. Cualesquiera dos personas discutiendo acaloradamente, tendrán el mentón en alto, el pecho hinchado, y los hombros cuadrados. Todos los ejércitos del mundo entrenan a sus soldados a mantener esa postura, porque así están listos para pelear.

Por el contrario, si agachamos los hombros, ¿qué sucede? Reducimos la capacidad pulmonar y adoptamos la postura típica de los deprimidos y los acongojados. Sabemos, si vemos a alguien así, que esa persona no está particularmente alegre, ni tampoco alerta.

Así que, mantenemos el mentón un poquito bajo para evitar entrar en conflicto, porque de lo contrario vamos a luchar contra nosotros mismos; vamos a pasar el tiempo peleando con los pensamientos, con las emociones, con el cuerpo que no nos deja meditar. Y como no estamos peleando, sonreímos. La sonrisa es muy importante.

En casa podemos utilizar un cojín para que las rodillas queden más bajas que la cadera. Si las rodillas están más altas, tendremos la tendencia a caer hacia atrás, o a recostarnos. Además, si estamos en una silla, los pies deben plantarse en el suelo suavemente, un poco adelante de las rodillas.

¿Como centramos las emociones? Habremos notado que todas las emociones tienen su contraparte en la respiración, ¿no es así? ¿Qué pasa cuando nos asustamos? ¿Qué pasa cuando estamos de mal humor? ¿Qué pasa cuando sentimos congoja, o cuando nos enamoramos? Todos los estados emocionales tienen su contraparte en la respiración. Estableciendo una respiración libre y continua controlamos las emociones. No resoplamos, no forzamos la entrada o salida del aire, y no favorecemos la inhalación ni la exhalación.

Primero colocamos el cuerpo, luego tranquilizamos las emociones, y después concentramos la mente. Concentrar la mente es absolutamente esencial. Imaginen que el cuerpo moviera las extremidades sin nuestro consentimiento: la mano por aquí, el pie por allá...

Sería un poco difícil vivir así, ¿no? Lo consideraríamos un problema serio. Sin embargo, no consideramos un problema gravísimo que la mente haga lo que le viene en gana.

La mente va a donde quiere. Mucha gente me ha dicho, “Yo quisiera no pensar en eso, pero no puedo dejar de pensarlo. Hace cinco años que me abandonó, y no puedo dejar de pensar en él.” Él está campeando por su respeto y la otra ahí, recordándole, porque no tiene la capacidad de colocar la mente.

¿A quién pertenece la mente? ¿Quién está pensando? No hemos entrenado la mente. Debemos aprender a colocar la atención, y también, tenemos que aprender a retirarla a voluntad.

Uno de los aspectos esenciales en nuestra técnica de meditación es que vamos aprendiendo, poco a poco, con un ejercicio muy fácil, a colocar la mente. La colocamos aquí, y ahí descansa; la dejamos allí un tiempo, y entonces la movemos acá; la dejamos ahí otro rato, y así continuamos. Poco a poco, la mente se acostumbra a descansar donde la colocamos, y no donde ella quiere ir.

Nos dan clases de educación intelectual y física en las escuelas, pero en ninguna escuela hay educación mental. Obtuvimos información, pero no educación mental. Nadie nos enseña a usar la mente, y la mente es lo esencial.

Todo en la vida, sin excepción, empieza con un pensamiento, incluyendo una cosa tan tangible como un edificio. ¿Cómo empieza un edificio? ¿Tú crees que aparece de repente? No. Primero alguien tiene un deseo de construir algo; después, hay un esbozo; después del esbozo, se hacen los planos formales; luego se procuran todos los materiales y la mano de obra, y poco a poco se construye el edificio.

Toda realidad tangible aparece tras un largo proceso que empieza sutilmente. ¿Puede haber algo que surja repentinamente como algo sólido? Todo en nuestra vida surge con un pensamiento, aunque ese pensamiento no sea necesariamente consciente.

Las palabras que decimos, ¿de dónde salen?, de la mente. Los actos, todos los actos, ¿de dónde salen?, de la mente. La mente los dirige. Si no sabemos controlar la mente, no vamos a tener control de lo que decimos, ni de lo que hacemos. Todos podemos reconocer que hemos dicho cosas que no deberíamos haber dicho. Y hemos hecho cosas que no deberíamos haber hecho. ¿Por qué? Porque reaccionamos a una situación sin pensar en las consecuencias, porque no tenemos el control de la mente que nos dice: un momentito, hay que analizar si es conveniente o no pasar de este pensamiento a una palabra o una acción.

¿Hay algo en la vida que no mejoraría si tuviéramos mejor control mental? Todo, sea el deporte, sean las relaciones interpersonales, sea el trabajo, todo mejora con mayor control mental.

La mente desordenada es el origen de nuestro sufrimiento. Hay una diferencia entre el dolor y el sufrimiento; si me golpeo el ojo con la puerta, hay dolor, eso es inevitable. Pero si además de eso digo: “¡Ay! me va a salir un moretón, y cuando la gente me vea va a pensar que estuve en una pelea, y entonces dirán, ‘Ese monje se la pasa peleando.’” Voy acumulando problema sobre problema. Si tenemos un problema serio, ¿queremos añadir otro? Porque eso es lo que hacemos, nos preocupamos por el problema, y entonces tenemos dos problemas: el problema y la preocupación.

Dijo un gran sabio budista, Santideva: “Si el problema tiene solución ¿por qué preocuparse?, y si el problema no tiene solución ¿para qué preocuparse?” La preocupación es siempre innecesaria e improductiva. Si podemos resolver algo, lo resolvemos, y si no lo podemos resolver ¿para qué darle vueltas? Hay personas que se pasan la vida entera arreglando cosas mentalmente. “Le debí haber contestado... si hubiera salido de ahí... si tuviera... si hubiera.” ¿Qué más da? O planeando el futuro: “La próxima vez que me la encuentre, le voy a decir...” ¡De nada sirve! Hay que ocuparse de las cosas sin preocuparse. Si uno hace lo que tiene que hacer, no tiene por qué preocuparse.

En la meditación practicamos a controlar, a dominar la mente. Pero no es para el momento de la meditación que estamos practicando, sino para el diario vivir. Si estudias baile y canto, haces tu práctica en privado, hasta que lo sabes hacer bien, y sólo entonces sales a cantar y bailar en público. La meditación es igual. Aprendes en un lugar controlado, en una situación que dominas; practicas a recobrar tu paz y tu claridad.

Imagina un recipiente con agua cristalina al que añades arenilla oscura. Si el agua está agitada, se ve turbia, pero ¿qué hay que hacer para que recobre la claridad? Nada, simplemente dejar de agitarla. Dejar de agitar la mente, es lo que hacemos al meditar; no hacemos nada, no construimos nada. Descansamos.

PREVIO A LA MEDITACIÓN

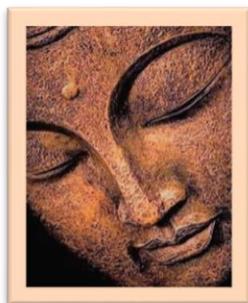
La meditación que practicamos es metódica, paso a paso, pero antes de empezar es importante explicar algunas cosas.

Siempre empezamos con una aspiración, una oración. Tenemos que marcar un tiempo diferente, un espacio diferente; señalar claramente el principio de la meditación. La mente necesita instrucción; por falta de dirección no hace lo que queremos; hace lo que le viene en gana porque no le decimos lo que queremos que haga. Recitamos una oración universal, no sectaria, que cualquier persona de cualquier religión o creencia puede rezar.

Hay una sección en la meditación donde dirigimos la mirada a distintos puntos. Con los ojos ligeramente entreabiertos, dirigimos la mirada. No es necesario abrir los ojos; no estamos buscando a nada ni a nadie. Si duelen los ojos es que estamos exagerando el movimiento. Es un movimiento sutil, muy leve. En otro momento, producimos zumbidos. Los zumbidos se producen con la boca cerrada; no estamos cantando.

Al final, dedicamos el mérito ¿Por qué dedicarlo? Cada vez que hacemos algo bueno, acumulamos mérito.

Ese mérito vale más compartirlo con todos, incluidos nosotros, y así no lo perdemos, así no lo gastamos en tonterías. Si tienes un billete en el bolsillo, o lo gastas, o metes la mano para sacar algo del bolsillo y lo pierdes, o alguien te lo roba. Pero si lo das a alguien a guardar, ya no lo puedes gastar, ni perder, ni te lo pueden robar. Siempre dedicamos el mérito.



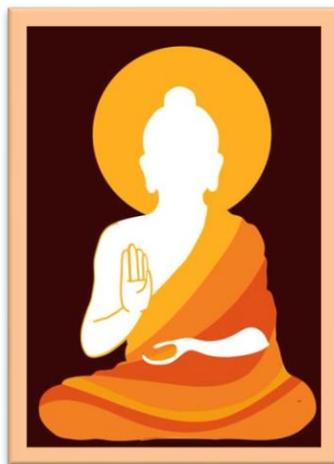
BENEFICIOS DE LA MEDITACIÓN

Hay estudios que demuestran ampliamente los beneficios de la meditación, y cómo altera incluso la estructura física del cerebro, por no hablar de las emociones. Esto no cuesta nada. Se puede meditar en cualquier lugar, a cualquier hora. ¿Cuál es el impedimento? No hay impedimento. Te estoy invitando, no porque me convenga a mí; porque te conviene a tí.

Hay que evitar los mitos en la cultivación espiritual; todos tenemos la misma capacidad. Nuestro linaje hace una promesa atrevida pero cierta: todos los que estén dispuestos a practicar pueden alcanzar la iluminación completa y perfecta, en este cuerpo, en esta vida. No es algo raro, es lo que somos: iluminados.

Tenemos solamente dos problemas: las emociones afligidas y las creencias erradas. Si eliminamos esos dos problemas, que llamamos velos, no tenemos dificultad alguna, porque todos los problemas surgen de esos dos. En meditación aparece la claridad, ¿qué es la claridad? La capacidad de ver a través de esos dos velos.

Eso no quiere decir que las cosas nos van a dejar de agradar o desagradar. Pero no tenemos que apegarnos a lo que nos agrada, y no tenemos por qué odiar lo que nos desagrada.



¿QUÉ DICEN LOS MAESTROS?

Ahora bien, monjes, ¿qué es la Concentración Recta, con sus bases y condiciones necesarias? Una mente indivisa, acompañada por estos siete factores – Visión Recta, Pensamiento Recto, Habla Recta, Conducta Recta, Ocupación Recta, Esfuerzo Recto, y Atención Recta – constituye la noble Concentración Recta, con sus bases y condiciones necesarias.

— **Buda Sakyamuni**

Cultivar la tranquilidad, la atención centrada, y la claridad, descansando felizmente en la pureza luminosa. En esto consiste la Concentración Recta.

— **Yetsun Taranata**

En el Sutra de la Nube de las Joyas, el Buda divide todos los tipos de concentración (meditación) en dos: pacificación (samata) y claridad (vipasana), definiendo la pacificación como "atención sin distracciones" y la claridad como "discernimiento de la naturaleza de la realidad."

Reconociendo que la pacificación (samata) entraña la claridad (vipasana), se eliminan las aflicciones emocionales por completo. Por lo tanto, desarrollemos primero la pacificación. —Arya Santideva

Seis condiciones necesarias para desarrollar la pacificación

1. Escuchar las instrucciones de un practicante experto
2. Contemplar los beneficios de la práctica
3. Recordar las instrucciones
4. Mantener la vigilancia durante la práctica
5. Corregir las cinco faltas y mantener sesiones regulares
6. Familiarización con la práctica

Cinco faltas y ocho antídotos

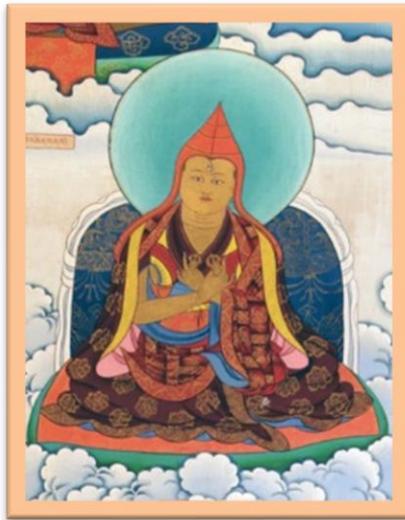
1. La PEREZA se doma con la *confianza*, la *aspiración*, el *esfuerzo*, y la *flexibilidad*
2. OLVIDAR LAS INSTRUCCIONES se doma con la *atención recta*
3. El LETARGO y la AGITACIÓN se doman con la *atención centrada*
4. La FALTA DE APLICACIÓN se doma con la *aplicación* de los antídotos
5. La APLICACIÓN EXCESIVA se doma *dejando de aplicar* los antídotos

NIVELES MEDITATIVOS: **descripción:** *metáfora*

1. COLOCACIÓN: **corta duración:** *torrentes*
2. DESCANSO: **corta duración repetida:** *rápidos*
3. ESTABILIDAD: **colocación fija interrumpida:** *corriente veloz*
4. ESTABILIDAD MAYOR: **breves interrupciones a la colocación fija:** *corriente lenta*
5. CULTIVACIÓN: **colocación fija con dicha, entusiasmo, y relajación:** *corriente inerte*
6. PACIFICACIÓN: **colocación fija con leves distracciones:** *grandes olas de mar*
7. PACIFICACIÓN COMPLETA: **control inmediato de las distracciones:** *pequeñas olas de mar*
8. AGUDEZA: **colocación plena con esfuerzo:** *superficie serena del mar*
9. ESTABILIDAD PLENA: **colocación plena sin esfuerzo:** *profundidad serena del mar*

La intención de todas las grandes instrucciones es que debo lograr la claridad (*vypasana*) mediante el desarrollo de la pacificación (*samata*) excelente y estable, y luego debo sostener la Visión Recta.

—*Yetsun Taranata*



MITO: HAY QUE VACIAR LA MENTE

Algunos creen que hay que vaciar la mente en la meditación. La mente no hay que vaciarla. La mente *es* vacía por naturaleza. Un cuenco, ¿es lleno o es vacío? Si le ponemos cosas adentro, ¿está lleno o está vacío? El cuenco no ha cambiado en absoluto, lo que hace a un cuenco es su naturaleza, su forma, y su forma es vacía. Si no, no sería cuenco, sería un objeto sólido.

La famosa pregunta, un vaso ¿está medio lleno o medio vacío? es engañosa. Si es vaso, siempre es vacío, si no, sería un cilindro sólido de cristal. Si le ponemos líquido adentro, ¿cambia la forma del vaso? Una habitación, su naturaleza es vacía, por eso es que caben en ella objetos y personas. Si fuera un bloque sólido de madera o cemento, ¿cómo podríamos entrar?

Mientras más vacío es un espacio, más cosas caben. ¿Dónde caben más cosas? ¿Dentro de un cuenco o en una habitación? ¿En una habitación, o en el espacio sideral? **La mente es vacía por naturaleza**, por eso precisamente es que tenemos tantos pensamientos, si no, ¿dónde estarían? ¿dónde cabrían? Y tantas cosas que hemos aprendido. Seguramente recordamos anuncios que escuchamos de niños. Vamos acumulando cantidad de cosas, muchas de ellas pura basura: películas, canciones, etc...

Pero **la mente no solamente es vacía por naturaleza; también es luminosa**. ¿Qué quiere decir? No es que brille, es que nos damos cuenta del contenido de la mente. Lo que aparece en la mente, lo reconocemos, por eso es luminosa. La naturaleza de la mente, de todos los seres sensibles, es vacía y luminosa. Esto es muy buena noticia. Todo el mundo tiene la misma naturaleza; todos, sin excepción. Por lo tanto, todos podemos recobrar la pureza. Pureza es otra manera de decir vacuidad, la pureza luminosa de la mente. Simplemente tenemos que suspender la agitación. Cuando suspendemos la agitación, naturalmente, espontáneamente, recobramos la paz, que es la ausencia de agitación, y la paz nos da la claridad.

MITO: SAMATA VS. VIPASANA

En muchos lugares se hace una distinción tajante entre *samata*, meditación de pacificación o tranquilidad, y *vipasana*, la visión penetrante. Nuestros maestros siempre han dicho que **la claridad es producto de la paz**. ¿Alguna vez has estado buscando algo en un estado de agitación emocional y lo tienes en la mano? Las llaves, por ejemplo. Mientras más te agitas, menos las ves. O estás tratando de recordar algo que sabes que sabes, pero no lo recuerdas. ¿Qué sucede generalmente cuando te tranquilizas? Ahí está. Cuando hay paz, hay claridad, siempre.

Si vamos al cine, afuera está muy claro, adentro oscuro; entramos y de repente no vemos nada. Hay gente que entra dando tumbos y hay gente que simplemente se detiene un minuto y entonces empieza a ver más claramente. Donde antes no veía nada, ahora ve lo suficiente para tomar asiento. Pero el que se desespera, sigue dando tumbos. **La paz produce claridad.**

Si vamos conduciendo el auto y se poncha un neumático, quien permanece tranquilo sabe qué hacer: abre la cajuela, saca el neumático de repuesto, los instrumentos para cambiarlo, y ya. El que se desespera no puede resolver nada. ¿A quién prefieres tener a tu lado? ¿A una persona que se descontrola, o una persona que permanece tranquila y busca cómo resolver el problema? ¿Cuál prefieres? ¿Cuál prefieres ser tú? ¿El que grita y se arranca el pelo, o el tranquilo? La opción es nuestra, pero hay que practicar.

MITO: VOY A DEJAR DE SER YO MISMO

No vamos a dejar de ser lo que somos; por el contrario, seremos mejores. Eso es todo. La iluminación, la perfección, la santidad, no es lo que la gente piensa: no vamos a emanar rayos de distintos colores y oler a flores. No, sencillamente viviremos con rectitud. Rectitud no significa rigidez; significa tratar a los demás con compasión, con amor, con alegría, con ecuanimidad.

Esa es la iluminación. No es que uno camine sobre el agua. Estar buscando poderes es una pérdida de tiempo, porque a la larga no

sirven para lo esencial. ¿Sabes qué es lo esencial en esta vida? Detener el ciclo de la enfermedad, el envejecimiento, y la muerte. No hay poder que pueda con ese ciclo. Todo el dinero del mundo no lo puede evitar. No hay poder que valga la pena; si llega, bien, úsalo para beneficiar a los demás.

Por tratar de conseguir poderes, hay mucha gente que pierde el rumbo. Lo único que vale la pena cultivar es la paz. De la paz viene la claridad. La gente moderna encuentra la paz aburrida.

Estamos tan acostumbrados a la agitación que no sabemos qué hacer. “¡Estoy intranquilo porque estoy tranquilo!” Hay que recobrar el gusto por la paz. La paz es excelente, y todos tenemos acceso a ella.

MITO: SE PUEDE MEDITAR SIN TÉCNICA

Hay muchas técnicas de meditación; la nuestra no es la única y no es necesariamente la más indicada para todos. Cada cual tiene que buscar su propia forma. Lo que sí sugiero es que utilices alguna técnica. Todo lo que vale la pena hacer tiene su método. Hay maneras de hacer las cosas para que salgan bien. El que sigue una receta, el que cocina, no puede añadir el último ingrediente al principio, porque el platillo no sale bien. No podemos secarnos con la toalla antes de bañarnos. Todo tiene su orden y su método.

Para llegar a un lugar, siempre hay que seguir una ruta. En la ruta de la meditación, primero hay que cultivar la estabilidad del cuerpo, desarrollar una respiración libre y continua, y concentrar la mente. En nuestro linaje añadimos otras prácticas que son muy efectivas para aprender a mover la concentración de un lugar a otro, pero alguna técnica hay que seguir.

El que medita sin método depende del estado de ánimo en el que se encuentra. Si está tranquilo ese día, a lo mejor le sale bien; si está agitado ese día, no. Si sigues una técnica, no importa lo que haya pasado antes, si estás siguiendo los pasos, te garantizo que con una práctica consistente y consecuente siempre vas a tener una buena meditación.

Recuerda que una buena meditación no significa que levites, ni que veas luces, ni que oigas melodías divinas. Simplemente recobras poco a poco tu paz natural.

MITO: LA AGITACIÓN ES NATURAL

La paz es la condición natural. Hay una diferencia entre lo que es natural y lo que es normal. 'Normal' es una medida de frecuencia: la norma es lo que es más común, pero lo que es más común no es necesariamente natural. Es común (normal) que las personas hagan las barbaridades que hacen, pero no es natural. Hay una diferencia muy grande.

Podemos estar en un estado normal de agitación, pero no es natural, por eso nos sentimos agitados, por eso nos sentimos tan cansados. ¿Alguna vez te has despertado después de dormir largamente y todavía estás cansado? La mente no ha parado, la mente sigue y sigue, tratando de asimilar la agitación del día. Con los niños lo vemos: si tienen un día agitado, ponerlos a dormir es muy difícil, y no duermen bien. No pueden recobrar la paz; la mente está tratando, no solamente de asimilar, sino de integrar las experiencias del día. Es sumamente cansado hacer ese tipo de esfuerzo. La mente consume más energía que el cuerpo. No solamente en un intelectual, sino en todos los seres humanos, la mente consume más energía que el cuerpo. ¿No crees que vale la pena aprender a tranquilizar la mente, a recobrar la paz?

La mente es como un diamante, una piedra preciosa. El diamante tiene ciertas características: cierto peso, cierto índice de brillo, cierto color, cierta forma, cierto corte. Si cubro ese diamante con una capa de barro húmedo y espero que se seque, y luego añado otra capa más de barro, y así sigo hasta que tengo una masa grande de barro, el diamante no se ve, pero ¿han cambiado en algo su peso, brillantez, color, y corte? No han cambiado en absoluto. Una vez retirada la masa de barro, vemos que el diamante no se ha contaminado. El barro es incidental, temporal; la esencia, la naturaleza del diamante no cambia.

La naturaleza de todas las mentes de todos los seres sensibles es pura y luminosa, así es que no pienses, “yo no puedo.” Es así. Unos tenemos que hurgar un poquito más que otros, pero la meditación no es hacer; al contrario, es dejar de hacer. El problema es que estamos siempre agitando una maraca, una sonaja, moviendo la mente, y cuando agitas la maraca ¿qué hace? Ruido.

Pero si reposas la maraca en la mesa, recobras la calma, porque ese es su estado natural. Su estado natural no es la agitación, es la paz. El estado natural no es la confusión, es la claridad. ¿No son buenas noticias? Son excelentes noticias: ¡todos podemos recobrar la paz y la claridad!

MITO: LA PAZ ASOMA SIN ESFUERZO

Para recobrar la paz y la claridad hay que hacer esfuerzo; claro que hay que hacer esfuerzo. ¿No hay que hacer esfuerzo para comer una galleta? (También hay que hacer esfuerzo para *no* comernos la galleta, si estamos a dieta.) Tenemos que hacer esfuerzo para todo. Pero si pretendemos no hacer esfuerzo, entonces tendremos que depender de imaginadas bendiciones y empoderamientos mágicos – toda una serie de supersticiones...

Una de las enseñanzas claves, si no *la enseñanza clave* del Buda histórico Sakyamuni y del budismo desde hace más de 2.600 años, es que somos nosotros mismos los que podemos y debemos salvarnos. **Nadie más debe y nadie más puede salvarnos.** ¿De quién son las emociones? Son nuestras, y ¿quién las puede controlar? Solamente nosotros mismos. Alguna vez has estado triste y llega alguien y te dice, “¡Alégrate!,” ¿funciona? O estás agitado y alguien te dice, “¡Tranquilízate!,” ¿funciona? Nadie más puede cambiar nuestras emociones, *porque son nuestras.*

No somos una computadora que alguien puede conectar con una aplicación para instalar una emoción. Nadie puede; las emociones son nuestras. Muchas veces tenemos la idea errada de que no las podemos controlar porque las causan otras personas u otras situaciones. “Yo estaba tan tranquilo, pero apareció ella.” “Todo iba bien hasta que llegó ese tipo insoportable.”

Vamos a hacer una prueba. Imaginemos que llega una persona a una habitación donde hay diez personas reunidas. Esta persona es conocida por seis de los presentes y desconocida para los demás. De seis que la conocen, tres son muy amigos de esa persona y tres son enemigos. ¿Qué sucede cuando entra esa persona? Los que son amigos se alegran; los que son enemigos, se enojan. Y los que no la conocen, no tienen opinión. Entonces, la persona que llega, en sí, de su propio lado ¿es agradable, desagradable, o neutro? El agrado o desagrado depende de nosotros; todas las emociones son imputadas —se las asignamos a algo o alguien, pero en realidad somos nosotros quienes las sentimos.

Con la comida es igual. No es ni buena ni mala en sí. ¿Por qué lo que a una persona le gusta mucho a otra le puede desagradar? ¿El sabor reside en la comida? El gusto es de uno. Las modas, ¿son buenas o son malas? La gente ¿es buena o es mala? Todo depende de la perspectiva de quien lo juzga. Decía el pensador español Ramón de Campoamor: “En este mundo traidor, nada es verdad ni mentira, todo es según el color del cristal con que se mira.”

Cuando meditamos, como no vivimos en el espacio, puede haber ruido, puede haber distracciones; si las dejamos pasar, no impiden meditar. Pero si les prestamos atención, nos vamos agitando. La duración natural de un pensamiento humano es una fracción ínfima del tiempo que nos toma tronar los dedos. Si no nos peleamos con el pensamiento, si no lo perseguimos, si no lo entretenemos, el pensamiento se va sin dejar rastro.

Durante la meditación los pensamientos surgen, las emociones surgen. Déjalas pasar. Regresa a la respiración; siempre puedes regresar a la respiración. Inhalando, hay paz. Exhalando, hay libertad.



MITO: MEDITAR NO REQUIERE PRÁCTICA

Tarde o temprano la mente aprende. ¿Cómo aprendimos a hacer cosas con el cuerpo? Al principio un niño no tiene control motor y sin embargo lo va desarrollando con la práctica. ¿Cómo aprendimos a caminar? ¿Un día nos levantamos y dijimos: “¿Ya no quiero gatear,” y empezamos a caminar? No. Nos pusimos de pie un momentito, y volvimos a caer al piso.

Ningún padre o madre le ha dicho al niño que está intentando caminar: “Ah, ya te caíste una vez; no te pares más. Quédate en el piso.” Pero lo hacemos con nosotros mismos. “Intenté meditar unas veces y no pude. Eso no es para mí.” Todo lo hemos aprendido poco a poco. El ser humano, a diferencia de otros animales, es incompetente por un largo tiempo. Cuando nacemos no podemos ni darnos vuelta. Lo único que sabemos hacer es sonreír o llorar. No sabemos hacer nada más; lo vamos aprendiendo todo, poco a poco, mediante la práctica. Todo lo que vale la pena se aprende con práctica y poco a poco. Pero a lo más importante que tenemos, que es la mente, no le damos la atención necesaria. ¿No crees que tu mente vale una inversión de tiempo y esfuerzo de 20 ó 40 minutos al día?

Te invito a que establezcas una práctica diaria. No toma tanto tiempo. Pero tampoco hagas de la perfección el enemigo de lo bueno. Hay personas que dicen, “Ahorita no puedo meditar todos los días, así que lo voy a dejar para cuando sí pueda.” Mi maestro decía, “Meditar siete veces en semana es óptimo, pero seis veces es mejor que cinco, cinco es mejor que cuatro, cuatro es mejor que tres, tres es mejor que dos, dos es mejor que una, y una es mejor que ninguna.”

ॐ श्रीगणेशाय नमः

MITO: EL CUERPO ES MÁS IMPORTANTE

¿Cuál es la tasa de mortalidad? La pregunta no es capciosa. La contestación es: la tasa de mortalidad es del 100%. A pesar de que lo levantamos, lo bañamos, lo peinamos, lo vestimos, lo alimentamos, lo cuidamos, lo desvestimos, lo acostamos, el cuerpo siempre nos abandona. Deja de hacer cosas progresivamente, se va poniendo menos y menos cooperador.

Calcula cuánto tiempo le dedicamos. ¿Cuánto dinero, tiempo, y esfuerzo invertimos en cuidar el cuerpo? Y la mente, sin embargo, la dejamos funcionar por sí sola. Hay un dicho budista: quien no tiene 20 minutos para meditar cada día, necesita meditar al menos una hora diaria. Si no tienes 20 minutos para dedicarle a lo más importante, que es la mente, el problema es serio. Sacamos 20 minutos para cualquier cosa. Si tenemos hambre, ¿no sacamos 20 minutos para comer? Si tenemos sueño, ¿no sacamos 20 minutos para una siesta? Pero no para la mente, que es esencial. A la capacidad vital más importante, no le prestamos atención, no la desarrollamos, no la controlamos. Y la mente entonces nos traiciona, y es a causa de nuestro abandono.

Una persona con control mental puede ser feliz en cualquier situación. Una persona con una mente descontrolada va a ser infeliz en cualquier situación. Una persona feliz no está de mal humor todo el tiempo. ¿Cuánta gente no conocemos que está de mal humor sin saber por qué? Podríamos ser nosotros mismos. Estamos buscando la causa, y quien lo busca, lo encuentra. Vamos buscando razones para imputar nuestras emociones. Hay gente que sufre por cosas que no le afectan directa o indirectamente. Hay gente que sufre porque dos famosos se separan, o porque su programa favorito de televisión se ha cancelado...

MITO: HAY UNA HORA IDEAL PARA MEDITAR

¿Cuál es la mejor hora para meditar? La hora en que lo hagas. Hay gente que no puede por la mañana, hay gente que no puede por la noche. La hora que sea conveniente, según tu horario, según tu ocupación, y según tu tendencia es la hora ideal.

Hay personas que, si meditan por la mañana, se duermen. Hay gente que, si medita de noche, se agita. Depende de uno identificar el momento apropiado.

Hay que buscar el momento idóneo. En los monasterios, meditamos seis veces al día. Aunque no sea posible para todo el mundo, tal vez intentar meditar a seis horas distintas puede aclarar cuándo es preferible para cada uno de nosotros. Una vez al día es aconsejable. Si fallas un día, no se perdió nada. Si no puedes hoy, siempre habrá mañana.

Sin control mental, controlar el cuerpo es muy difícil. Cuando se practica cualquier tipo de yoga tradicional, se está entrenando la mente, porque si no, no hay manera de sostener una postura. En la meditación, con el cuerpo cómodo y estable, desarrollamos específicamente la tranquilidad de la mente.

MITO: HAY QUE SER BUDISTA PARA MEDITAR

El Buda Sakyamuni dijo: “No creas nada simplemente porque yo lo digo; compruébalo por la razón y la experiencia. Si te conviene, adóptalo, si no, déjalo pasar.” Cuando uno escucha algo que le parece razonable, ¿no es prudente ensayarlo? Puede ser verdad... Por 2,600 años los budistas hemos meditado y somos más felices. Pero no tienes que ser budista para meditar. Ya hay muchos budistas en el mundo; no estamos reclutando. No hay que convertirse, no tienes que convertirte, porque ya tienes tu propia mente. O la estás usando para tu beneficio, o te está causando problemas. Entonces ¿no es razonable aprender a usarla? Cuanto más meditamos, más claramente vemos nuestras opciones.

No te garantizo que, si meditas, tu vida va a ser color de rosa, pero aun en medio de una crisis, si conservas tu paz, verás claramente tus opciones. No te prometo que todas las opciones van a ser buenas. Todas las opciones pueden ser desagradables, pero puedes escoger. Al menos las vas a ver. La gente dice a menudo: “No sé qué hacer. No veo por dónde ir.” Esa confusión no es inevitable.

Un consejo: en un momento de agitación emocional, no hagas decisiones. Sobre todo, no hagas decisiones fundamentales. Cuanto más estés arrastrado por las emociones, más confundido estarás. Especialmente, cuando estás enojado, crees que ves las cosas claramente, pero no es así. No las ves claras, es que las ves en llamas. No brillan por lo claro, sino por el incendio emocional. No es momento de hacer decisiones.



MITO: ES IMPOSIBLE ALCANZAR EL SAMADHI

Todos hemos alcanzado el samadhi en algún momento, incluidos los animales no humanos. El samadhi no es una cosa rara. *Sama* quiere decir igual y *dhi* significa sostener. El samadhi es una condición de la mente que todos hemos visitado, una condición tranquila y estable. Todos la hemos experimentado. Es parte de la mitología de la meditación pensar que el samadhi es una cosa excepcional. Todos hemos tenido esos momentos de paz y de claridad; eso es samadhi. En la meditación, no buscamos por primera vez el samadhi; solo intentamos experimentarlo más frecuentemente y a voluntad.

La iluminación no es un momento explosivo; la iluminación es simplemente enlazar muchos momentos de paz y claridad. Al principio tenemos un momento de paz y claridad y muchos momentos de agitación y confusión.

Pero poco a poco, con la práctica y el cambio de nuestra conducta en el diario vivir, vamos haciendo los momentos de paz y claridad más frecuentes, y con la práctica consistente hay menos tiempo y menos espacio entre dos momentos de paz y claridad. Finalmente, los momentos de paz y claridad son más numerosos que los momentos de agitación y confusión, y eso es lo que llamamos iluminación.

Los que llamamos “iluminados perfectos” no tienen momentos de agitación y confusión, pero el samadhi no es algo exclusivo de ellos.

No pensemos nunca que hay seres especiales, que han alcanzado un estado inaccesible a los demás. Eso es uno de los impedimentos más grandes en la cultivación espiritual, pensar “yo no soy de la misma categoría; no soy como los santos, no soy como el Buda, no soy como el Señor Jesús.”

Si tenemos un trasfondo cristiano, sabemos que las iglesias lo han subido a un altar tan elevado y distante que pensamos: “Él es perfecto; yo no.” Sin embargo, en los evangelios Jesús dice de su discípulo: “Las obras que yo hago, él las hará también; y aún mayores que estas hará.” ¿Y qué dijo del reino de los cielos; dónde está el reino de los cielos? Adentro. No hay que ir a una basílica.

No es una invitación, una puerta al reino de los cielos, es el Reino completo. En otras palabras, la perfección está adentro. Esa fue la enseñanza de Jesús. El Buda siempre dijo: “Yo soy como los demás. Yo soy de la misma naturaleza de todos los seres sensibles.” Esto incluye a los insectos, los peces, las aves, todos los animales. Por eso es por lo que no los comemos. [Ese es un tema muy importante: quien come violencia y quiere vivir en paz, va a tener un problema muy serio. Si nos alimentamos de violencia, ¿cómo vamos a vivir en paz? ¡Hay que ser consecuentes!]

Un momento de samadhi, a veces lo tenemos ante un fenómeno natural hermoso —ese es el propósito del arte verdadero: inducir el samadhi. Un amanecer glorioso, un atardecer precioso, un niño que duerme, un poema que inspira — estos son momentos de samadhi.

MITO: LA MENTE SE CONTROLA A LA FUERZA

La meditación es una práctica dirigida a entrenar la mente y controlarla; controlarla, no a la fuerza, sino mediante la familiarización. Como todo en la vida, todo lo que aprendemos, al principio es difícil. Pero luego podemos hacerlo tranquilamente, porque ya dominamos la técnica. No es un control a la fuerza, es un control que viene con la práctica, con el hábito de la meditación.

LA MEDITACIÓN DE LOS TRES PORTALES

Siempre es bueno saber por qué hacemos lo que hacemos. ¿Por qué meditamos del modo que meditamos? Practicamos la Meditación de los Tres Portales para reconocer nuestra paz, claridad, y naturaleza propias. Practicamos para entrenar la mente.

Algunas personas, con una tendencia más emocional, pueden ver el Dharma como una religión. Otras, con una inclinación más intelectual, lo ven como filosofía. Aun otras, con tendencias más prácticas, lo ven como un estilo de vida. Pero, no importa cómo entendamos el Dharma del Buda, es esencialmente entrenamiento mental.

Estamos intentando cultivar una mente sabia y compasiva, que ve las cosas tal como son y tal como aparecen. El budismo no es de otro mundo. No es un escape de la realidad. Es una apertura a la realidad, tal como es. Si no entrenamos la mente, no estamos practicando el Dharma.

La bodichita es la mente que aspira a la iluminación (bodichita convencional) y la mente de la iluminación evidente (bodichita absoluta). Es la aspiración de alcanzar la iluminación para el beneficio universal, y la mente Iluminada que beneficia a todos los seres sensibles. La verdadera concentración (*samadhi*), entonces, es la práctica de alinear la mente que aspira a la iluminación con la mente originalmente iluminada, desde antes del principio: la Naturaleza Búdica siempre presente.

En el Mahavairóchana Sutra, el Buda declara: “Si, buscando la sabiduría Búdica, discernimos la mente iluminada (*bodichita*), rápidamente alcanzaremos la gran Budeidad en este mismo cuerpo que nos dieron nuestros padres.”

Los Tres Portales —el cuerpo, el habla, y la mente— sustentan la experiencia total de la vacuidad de la Naturaleza Búdica, libre de toda impureza y repleta de toda posibilidad. Establecen una base firme en el sendero a la iluminación.

Los Tres Portales corresponden al *trikaya* (las tres formas del Buda: *dharmakaya*, la Forma de la Verdad; *sambhogakaya*, la Forma del Deleite; y *nirmanakaya*, la Forma Manifiesta). Los Tres Portales son también aspectos de las Tres Joyas: la pureza de la actividad iluminada, la palabra iluminada, y el pensamiento iluminado, así como la esencia de los Tres Giros de la Rueda del Dharma: el ciclo de la causa y el efecto, el ciclo de la ausencia de características inherentes, y el ciclo de la certeza absoluta.

La Práctica de los Tres Portales

Nagáryuna dice: “Es mediante la enseñanza del Vairayana que podemos alcanzar la iluminación en esta misma existencia. Esta enseñanza expone la vía del samadhi que se descuida o se ignora en otras enseñanzas.”

La actividad del cuerpo, el habla, y la mente (los Tres Portales) está presente en todo lugar. Los fenómenos naturales como las montañas, los océanos, y los seres sensibles manifiestan la verdad expresada en los sutras. El universo incorpora inseparablemente las enseñanzas. Entonces, al realizar mudras con el cuerpo, recitar mantras con la voz, y meditar con la mente, nos alineamos con la Naturaleza Búdica que reside en nosotros y en todo el universo.

Los gestos, llamados mudras, expresan la actividad pura del cuerpo. Ya que el Buda Primordial es la Fuente de todo, la Naturaleza Búdica existe en nosotros. Ya que somos una manifestación de la Budeidad, existimos *en* la Budeidad. Los mudras identifican al practicante con esta Naturaleza Búdica.

El portal del habla expresa la actividad pura de la voz mediante la recitación de mantras. Los mantras son fórmulas de invocación, no de entidades externas, sino de aspectos de nuestra propia Naturaleza Búdica. Al recitar los mantras con comprensión cabal, manifestamos la verdad. Los mantras no son encantaciones mágicas; nos recuerdan poderosamente nuestra Naturaleza Búdica. El verdadero significado del mantra nos despierta del samsara.

El portal de la mente es la actividad mental pura, expresada como la sabiduría del Buda que impregna todos los seres y todos los

fenómenos. Al abandonar nuestras opiniones y creencias erradas, percibimos directamente la verdad con el ojo de la mente. Esta es la sabiduría del Buda.

Paso a paso

Antes de meditar, recitamos una Aspiración, estableciendo en la mente qué y por qué haremos lo que hacemos.

*Ruego que mis acciones tengan consecuencias favorables;
me permitan beneficiar a los demás;
extingan mis limitaciones e ignorancia;
despejen todo obstáculo en el sendero;
y me conduzcan a la unidad de la sabiduría y la compasión.*

OM AH HUM SO'HA

Entonces desarrollamos la estabilidad del cuerpo, adoptando el mudra integral de la Budeidad en nuestra postura. Cuando el cuerpo está en movimiento, incómodo, derrumbado, o tenso, la energía no puede fluir correctamente, y la mente o se agita o se embota. Así pues, lo primero que hacemos es cultivar la estabilidad física. Al asumir esta postura, replicamos la apariencia del Buda, estableciendo nuestra identidad esencial con la Naturaleza Verdadera. Lo hacemos en siete pasos:

1. Las piernas cómodas y estables; las caderas ligeramente más altas que las rodillas (si estamos sentados en una silla, los tobillos deben quedar adelante de las rodillas). *El Buda es inamovible, inmune a las oscuraciones cognitivas y afectivas y los vientos del karma.*
2. La espalda erguida; el mentón levemente inclinado. *El Buda es recto y humilde.*
3. Los hombros nivelados, ni tumbados hacia el frente ni empujados hacia atrás. *El Buda es imparcial; no cae en las cuatro creencias extremas (ser; no ser; ser y no ser; ni ser ni no ser).*
4. Los brazos sueltos a ambos lados del torso, sin ninguna tensión. *El Buda no pugna.*

5. Las manos sobre la falda; la izquierda abajo, la derecha arriba, los pulgares tocándose levemente en el centro. *El Buda no agarra.*
6. La punta de la lengua descansa contra el frente del paladar, y los labios dibujan una leve sonrisa. Sonreír ayuda a la mente a mantenerse vigilante, alerta, y ágil. *El Buda es tranquilo y dichoso.*
7. La mirada desenfocada, dirigida al frente y muy levemente hacia abajo. *El Buda no juzga; siente compasión infinita por todos los seres.*

Luego de desarrollar la estabilidad del cuerpo, continuamos vigilando la postura, y procedemos al siguiente paso: el alineamiento de la energía mediante la modulación de la respiración. Respiramos continuamente, sin pausas ni interrupciones, y mantenemos el flujo libre del aire para reconocer que la vida es continua, siempre fluida, incesantemente en movimiento. Respiramos sin ruido, sin forzar la entrada o salida del aire, permitiendo que la vida fluya sin intentar controlarla, sin intentar que obedezca nuestros designios. Cuando la respiración no fluye suave y regularmente, nos agitamos emocionalmente.

Al considerar las emociones, notamos que las acompaña un patrón respiratorio particular. Es ligero y superficial cuando sentimos temor; es intenso y fogoso cuando sentimos ira; cuando estamos tristes, es corto e interrumpido... Cada estado emocional tiene su patrón respiratorio correspondiente. Deseamos, pues, que la respiración sea estable, continua, profunda, y larga — el patrón respiratorio asociado a la paz y la ecuanimidad.

La respiración tiene tres etapas o fases: abdominal, torácica, y clavicular. Al meditar, utilizamos solamente las fases abdominal y torácica, puesto que la fase clavicular tiende a levantar los hombros y dificulta la estabilidad del cuerpo. (La respiración clavicular se utiliza en emergencias; solamente necesitamos llenar esa parte de los pulmones cuando las condiciones exigen una cantidad extra de oxígeno.) La respiración debe ser profunda, pero no exagerada, pues una inhalación excesiva provocará un alto espontáneo.

La modulación de la respiración consiste en tres pasos:

1. Respiramos continuamente, sin pausas ni interrupciones, pues la vida del Buda nunca se corta o interrumpe, si no que fluye incesante e inexorablemente. *La respiración del Buda es mantra, protegiendo la mente: OM AMIDEVA HRIH (en forma condensada, OM AH HRIH) evoca y manifiesta la bodichita, la mente de la iluminación.*
2. Respiramos sin ruido, sin forzar la entrada o salida del aire, y sin favorecer la inhalación o la exhalación. *La energía del Buda es apacible e imparcial. En toda circunstancia, apareciendo y desapareciendo, yendo y viniendo, en la vida y en la muerte, el mantra se establece sin esfuerzo.*
3. Respiramos profundamente, relajando los músculos abdominales completamente. *La fuerza vital del Buda es profunda, plácida, e imperturbable. El mantra se recita espontáneamente.*

Tras adoptar una postura estable y una respiración libre y serena, desarrollamos la concentración mental. Aun con el cuerpo y la respiración estables, podemos ausentarnos en la mente: revisando listas de compra, reviviendo disputas, haciendo planes, imaginando problemas, y perdiéndonos en el pensamiento.

Para calmar la mente, colocamos la atención en la punta de la nariz. La nariz es similar en apariencia a un corazón invertido, y el corazón es el asiento de la mente. Al enfocar la atención en una ventana nasal, luego la otra, y finalmente en ambas simultáneamente, invitamos a la mente a reconocer la diversidad en la unidad y la unidad en la diversidad. Así se aplaca la tendencia de la mente a tomar bandos, prefiriendo la unidad o la diversidad. Enfocamos la atención en cuatro pasos:

1. Dirigimos la atención a la nariz, sintiendo el movimiento del aire en las puntas de las ventanas nasales. *La relación del Buda con los seres y los fenómenos no admite dualidad – es decir, no separa el sujeto del objeto.*
2. Dirigimos la atención a la ventana nasal izquierda. *Aun sin*

dualidad, el Buda percibe clara e inconfundiblemente la diversidad.

3. Dirigimos la atención a la ventana nasal derecha. *El Buda ve las tres naturalezas: la imaginaria, la dependiente, y la verdaderamente establecida.*
4. Dirigimos la atención a ambas ventanas nasales simultáneamente. *El Buda percibe todo tal como es (realidad absoluta) y como aparece (realidad convencional) a una vez, sin división ni confusión, percibiendo la unidad en la diversidad y la diversidad en la unidad. Todas las distinciones se afirman y reconcilian en la mente iluminada.*

Una vez desarrollado el enfoque, debemos aprender a colocar la atención donde la deseamos, y retirarla de donde no la deseamos. ¿Cuántas veces nos hemos obsesionado con un pensamiento desagradable, o la letra de una canción tonta, o un deseo dañino? Debemos aprender a colocar la atención donde deseamos colocarla.

Los movimientos oculares descontrolados, como ocurren durante el sueño (movimientos rápidos del ojo), dispersan la atención. Con las Ocho Miradas aprendemos a colocar la atención en el lugar indicado, y a moverla cuando lo deseamos. Los movimientos de los ojos son muy sutiles, y nunca deben forzarse.

Las Ocho Miradas iluminan las ocho conciencias. El ojo está íntimamente asociado a la luz; revela, como una ventana, el estado mental. Al reclamar y manifestar nuestra Naturaleza Búdica, dirigimos la mirada para iluminar estas ocho conciencias, el fundamento de los ocho destinos indeseables:

1. Dirigiendo la mirada hacia el frente y muy ligeramente hacia arriba, iluminamos la conciencia cumulativa y el nirvana provisional de los salvacionistas individuales.
2. Dirigiendo la mirada hacia arriba y a la derecha, iluminamos la conciencia afligida y el plano de los dioses celosos.
3. Dirigiendo la mirada a la derecha, iluminamos la conciencia visual y el plano humano.

4. Dirigiendo la mirada hacia abajo y a la derecha, iluminamos la conciencia gustativa y el plano fantasmal.
5. Dirigiendo la mirada hacia abajo y a la izquierda, iluminamos la conciencia táctil y el plano infernal.
6. Dirigiendo la mirada a la izquierda, iluminamos la conciencia olfatoria y el plano animal.
7. Dirigiendo la mirada hacia arriba y a la izquierda, iluminamos la conciencia mental y el plano de los dioses orgullosos.
8. Dirigiendo la mirada hacia el frente, iluminamos la conciencia auditiva y los seis estados intermedios: el bardo de esta vida; el bardo de la meditación; el bardo del sueño; el bardo de la muerte; el bardo de la luminosidad de la naturaleza real; y el bardo del devenir.

Con la práctica, la conciencia cumulativa se transforma en la sabiduría reflectiva; la conciencia afligida, en la sabiduría de la igualdad; la conciencia mental, en la sabiduría del discernimiento; y las cinco conciencias sensoriales, en la sabiduría omnipotente. Su unificación es la sabiduría de la Talidad.

Una vez los planos se han iluminado, los 9 mantras vocalizados (3 OM, 3 AH, 3 HUM) dirigen el cuerpo, la voz, y la mente puros, hacia las tres clases de seres (sensibles, vivos, e inánimes) en los tres mundos (del deseo, la forma, y la ausencia de forma) y los tres tiempos (pasado, presente, y futuro).

1. Dirigiendo la atención a la frente, recitamos OM mentalmente mientras producimos tres zumbidos graves, purificando los cuerpos de las tres clases de seres en los tres mundos y los tres tiempos.
2. Dirigiendo la atención a la garganta, recitamos AH mentalmente mientras producimos tres zumbidos agudos, purificando la voz de las tres clases de seres en los tres mundos y los tres tiempos.

3. Dirigiendo la atención al centro del pecho, recitamos HUM mentalmente mientras producimos tres zumbidos en un tono natural, purificando la mente de las tres clases de seres en los tres mundos y los tres tiempos.

En el plano físico, zumbar oxigena los senos paranasales, y, por ende, nos despierta. Asimismo, porque seguimos una progresión de la frente a la garganta y luego al centro del pecho, zumbar dirige la atención al corazón, la sede de la mente. Zumbar también nos recuerda que no practicamos egoísta e independientemente, si no en comunión con los practicantes de todos los tiempos y lugares. No meditamos por y para nosotros solamente; meditamos con y para todos los seres sensibles. Es *bhavana*, cultivación; no un disfrute individual y pasivo.

Entonces descansamos, pues hemos alineado nuestra bodichita de aspiración con la bodichita absoluta. No hay nada más que hacer. Descansamos. Hasta este punto, la meditación de los Tres Portales ha sido una sesión de ejercicio mental. ¿Qué pasa al ejercitar el cuerpo arduamente? Resulta más fácil descansar. Luego de este ejercicio mental, también es más fácil descansar. Descansamos en la naturaleza de la mente, pura y luminosa. ¿Quiere decir ésto que no surgirán pensamientos? No. Quiere decir que no sentiremos la necesidad de investigar o rechazar los pensamientos. No los entretenemos; ni luchamos ni huimos. Los pensamientos surgen, duran un instante, y desaparecen.

Es posible. Tenemos cientos de sueños al dormir, y no prestamos atención a la mayoría. Por eso no los recordamos. Tan sólo recordamos aquellos que entretenemos porque son interesantes, alarmantes, excitantes, o raros. Lo mismo sucede cuando estamos despiertos. No prestamos atención a la mayoría de los pensamientos que tenemos a diario. Si prestáramos atención a todos, enloqueceríamos.

Al descansar en la pureza luminosa, reconocemos los pensamientos cuando surgen, y los dejamos pasar.

Escuchamos atentamente, sin esfuerzo, y tal vez escuchemos el mantra HRIH, el sonido de nuestra propia Naturaleza Búdica rasgando los velos de las creencias erradas y las emociones aflictivas, la corriente de la Vida Eterna que anima el universo. Es posible también que veamos varias manifestaciones de la Luz Perpetua, la sabiduría inefable de la iluminación. O tal vez no escuchemos ni veamos nada. Descansamos; no nos esforzamos. La experiencia es perfecta, tal como es.

Al “descansar en la pureza luminosa de la mente,” la bodichita manifiesta la presencia del Buda en y para todos los seres sensibles; la bodichita manifiesta la iluminación en el samsara. La bodichita entra en nosotros, y nosotros entramos en la bodichita, para el beneficio universal.

Al concluir la meditación, recitamos la Dedicación, recordando nuestro propósito.

*Ruego que todos los seres se liberen del sufrimiento y sus causas,
disfruten de la felicidad y sus causas,
permanezcan en paz, libres de apego,
y alcancen la unidad de la sabiduría y la compasión.*

OM AH HUM SO’HA

Conclusión

Los distintos métodos de meditación son emblemáticos de los propósitos específicos de los Tres Ciclos del Dharma: unos buscan tranquilizar la mente inquieta, otros intentan atisbar la realidad tal como es, y aún otros manifiestan esa realidad. La meditación de los Tres Portales satisface los tres propósitos.

Hay cuatro grados en el vehículo único del Dharma, el Budayana. Los diversos métodos de meditación corresponden a los sub-vehículos de los Discípulos (*sravakayana*), Budas Solitarios (*pratyekabudayana*), Bodisatvas (*paramitayana*), y Budas (*vairayana*).

Los métodos del *sravakayana* buscan pacificar la conducta; reconocer la vacuidad del yo; y desarrollar la atención del cuerpo,

las sensaciones, la mente, y el contenido mental. Los métodos del *pratyekabudayana* intentan desarrollar la percepción del origen dependiente y reconocer la vacuidad del yo y los fenómenos. Los métodos del *paramitayana* inculcan la amabilidad, la compasión, el regocijo, y la ecuanimidad; profundizan el reconocimiento de las dos vacuidades; y cultivan la generosidad, la disciplina, la paciencia, la diligencia, la concentración, y la sabiduría.

Los métodos del *vairayana* persiguen manifestar la Naturaleza Búdica. Entre ellos se encuentran las fases de la generación y la consumación del Yidam Yoga (Tib: *lha'i rnal 'byor*; Skt: *devata-yoga*), en las que los practicantes visualizan y se identifican con varias Formas de los Budas y les disuelven en la vacuidad, y los métodos para reconocer, recordar, y manifestar directamente la Naturaleza Búdica. La meditación de los Tres Portales pertenece a este último grupo.

Nada en la meditación de los Tres Portales es como es por pretender ser distintivo o especial. Es un método efectivo que nos conducirá una y otra vez a un estado meditativo. Sin embargo, reconocemos abiertamente que no es el único método efectivo.

Si practicamos los Tres Portales con confianza y entusiasmo, reconoceremos la pureza luminosa de la mente. Al repetir este reconocimiento, nos familiarizaremos con la pureza luminosa. Finalmente, actualizaremos esa pureza luminosa, y la manifestaremos en el día a día.

Recordar al Buda es la mente que aspira a la iluminación, la bodichita convencional. Mientras más practiquemos la evocación del Buda en los Tres Portales, más reconoceremos, recordaremos, y manifestaremos la mente de la iluminación, la bodichita absoluta, nuestra Naturaleza Búdica.

Por eso hacemos lo que hacemos.



AVISO DE USO JUSTO: Agradecemos a los autores, traductores, académicos, artistas, fotógrafos, e ilustradores cuyo trabajo se incluye en nuestras publicaciones educativas, sin fines de lucro, y no comerciales.

La sección 107 de la Ley de Derecho de Autor de los EE. UU. establece: "el uso justo de una obra protegida por derechos de autor, incluido el uso por reproducción en copias o fonogramas o por cualquier otro medio especificado por esa sección, con fines tales como críticas, comentarios, noticias, enseñanza (incluidas múltiples copias para uso en el aula), becas, o investigaciones, no es una infracción del derecho de autor."



Nying Ye Ling
CONGREGACIÓN BUDISTA DE LA
COMPASIÓN UNIVERSAL

Si tienes preguntas o deseas apoyar nuestro trabajo,
por favor, s rvete contactarnos en

TashiNyima27@gmail.com

o contribuir a trav s de *PayPal* a

GreatMiddleWay@gmail.com,

o bien mediante *VENMO* **[@Tashi-Nyima-1](#)**

 Gracias!