



UTE PRÜGNER
INTRODUCCIÓN
A LA MEDITACIÓN
SHINE
SHAMATA

INTRODUCCIÓN A LA MEDITACIÓN SHINE SHAMATA

Dr. med. Ute Prügner

INTRODUCCIÓN A LA
MEDITACIÓN
SHINE SHAMATA

U
P

Edición Privada

Imagen del título:
> EMPTINESS <
Gráfica de Dzogchen Ponlop Rinpoche

Segunda edición 2005
Copyright 2004 Dr.Ute Prügner

Confección:
Graphische Werkstatt Uetersen

EN ESTE LIBRO

<i>Introducción</i>	Página 9
<i>1era. Sesión:</i> Meditando encontrar la paz interna	Página 11
<i>2da. Sesión:</i> La muerte es parte de la vida	Página 17
<i>3era. Sesión:</i> A la búsqueda de la verdadera felicidad	Página 23
<i>4ta. Sesión:</i> El karma – o la ley de la causa y del efecto	Página 29
<i>5ta. Sesión:</i> Aprender a reconocer y a aceptar los sentimientos	Página 37
<i>6ta. Sesión:</i> Entender no basta	Página 45
<i>7ta. Sesión:</i> Tomar contacto con nuestra verdadera naturaleza	Página 51

8va. Sesión:

Depende de cómo se observa

Página 57

9ena. Sesión:

No podemos escapar de nosotros mismos

Página 65

10ma. Sesión:

En la paz reside la fuerza

Página 71

11era. Sesión:

Así como florece una pradera por sí misma

Página 77

12da. Sesión:

A la verdad no le importa si creemos en ella o no

Página 83

13era. Sesión:

Meditar según las reglas de la sabiduría

Página 89

14ta. Sesión:

...porque la alegría que damos vuelve al propio corazón

Página 97

15ta. Sesión:

Contemplaciones, que dan ánimo y alegría

Página 103

Resonancia

El encuentro de Jetsün Milarepa
con la alumna Padarbun

Página 111

> Todo el sufrimiento en el mundo nace
del deseo de la propia felicidad. <

> Toda la felicidad del mundo nace
del deseo que otros sean felices. <

SCHANTIDEVA
en: Un tesoro del saber sublime



Dzogchen Ponlop Rinpoche

pertenece a los eruditos sobresalientes de su generación en la escuela Kagyü y Nyingma del Budismo Tibetano. Rinpoche atendió la Universidad Karma Shri Nalanda en el Monasterio Rumtek en Sikkim y posteriormente Literatura inglesa y ciencias comparativas de la religión en la Universidad de Columbia en Nueva York. No es sólo un erudito sobresaliente, sino también un destacado Maestro de Meditación Dzogchen. Es desde hace muchos años mi maestro de meditación y le estoy profundamente agradecida.



Dr. med. Ute Prügner

dirige en Hamburgo desde hace doce años con éxito un centro de atención de medicina natural y de medicina tradicional china con énfasis en acupuntura (Diploma B). Después de los estudios de medicina occidental en Munich y posteriores actividades de internista y cirugía desde 1984 formación en medicina china, Qi Gong, Tuina, BodyTalk y medicina cuántica con estadías en China y Estados Unidos.

INTRODUCCIÓN

Meditar bajo la guía de profesores significativos fue para mí una valiosa práctica previa para mi profesión de sanadora como médico de medicina tradicional china y como fundamento importante al mismo tiempo.

Debido a que nuestra formación occidental habitualmente no incluye un aprendizaje espiritual y los pacientes en mi consulta me pedían a menudo consejo sobre cómo encontrar y mantener la paz interna, sobre todo después de experiencias de vida dolorosas, mi maestro de meditación Dzogchen Ponlop Rinpoche me aconsejó ofrecer indicaciones de cómo meditar para un aprendizaje espiritual, iniciativa que encontró buena acogida.

Este cuaderno contiene una parte de los textos presentados. Fueron pasados al computador por Hannelore Stahnke, editados y formateados por Volkmar Höckendorff, a quienes vale mi especial gratitud. Las tardes de meditación se realizaron durante los años 2000 al 2002 en mi centro.

Deseo que estos textos traigan felicidad y estimulen a más meditación.

Ute Prügner

Hamburgo, Agosto del 2004



1era. SESIÓN
Meditando encontrar la paz interna

Cordialmente bienvenidos a nuestro curso de meditación -
es para mí una alegría especial poder relatarles a ustedes cosas sobre la meditación.

Ustedes han venido todos por distintos motivos pero con seguridad con el mismo anhelo: el de solucionar de mejor forma el stress diario, de vivir con menos tensión, más relajadamente, a pesar de todo el apuro y las tensiones que actúan sobre ustedes desde el exterior. De acuerdo a mi experiencia la meditación puede ser para ustedes de gran ayuda.

Sí, estoy profundamente convencida que estos par de minutos al día que invertimos en meditar son una actividad muy provechosa.

Pero antes de agregar más deberíamos cerrar los ojos unos minutos. Voy a golpear un gong que muchos de ustedes ya conocen: hay uno en muchos de los escritorios de mi centro - y esto indica cuán importante me es esto.

El sonido del gong es por así decirlo la señal para ingresar a nuestra intimidad. Y para respirar. Les pido no hacer nada más que respirar y a concentrarse en la respiración.

Cuando golpee de nuevo el gong abran los ojos...

Bien, ahí estamos de nuevo - ¿y qué pasó aquí recién?

Durante unos minutos cerramos los ojos. Y no pasó mucho tiempo hasta que emergieron pensamientos y sentimientos. Quizás como en mí: ¿Desconecté de veras la máquina del fax? En ustedes tal vez también: ¿Qué hago aquí? - preferiría estar en casa echándole un vistazo a las noticias. Probablemente aparecieron también sentimientos o sensaciones corporales, como por ejemplo que el corazón palpita más rápido, que duelen las rodillas.

Permítanse tales pensamientos y sentimientos. No repriman nada. Porque si los tratan de reprimir de seguro que se harán más fuertes. Sólo perciban lo que está sucediendo. Los pensamientos y los sentimientos pueden venir y desaparecer, son manifestaciones de nuestra ocupada conciencia.

Y ahora a la práctica de nuestro ejercicio:

Comiencen a contar sus respiraciones. Pueden contar de 1 a 10 o de 1 a 21. Cada inhalación y exhalación es un número. Y al hacerlo concéntrense en la respiración.

Al comienzo ocurrirá que ustedes no saben en qué número están, o que ya llegaron a 30. No importa, comiencen tranquilamente de nuevo desde 1. Y cuando emerjan pensamientos o sentimientos vuelvan siempre de nuevo a la respiración.

Todo esto suena fácil, pero no lo es. Es muy difícil porque no estamos acostumbrados. A algunos incluso les produce un poco de angustia.

Este método de trabajar con la respiración es la base de toda práctica de meditación. Cualesquiera sean los ejercicios que sigan a continuación, sin dominar estos ejercicios de respiración ninguno de ellos va a resultar. si queremos hacernos presente alguna imagen en la mente para trabajar con ella, o con energía, cualquier cosa resulta sólo si logramos estar en paz simplemente sólo respirando.

Hablar sobre meditación es muy difícil.

Esto es así porque la meditación quiere ser experimentada y encontrarse más allá de palabras y pensamientos.

Se requiere antes que nada del anhelo de querer saber algo sobre sí mismo, sobre la naturaleza verdadera de uno. Para eso es necesario una abertura de mente.

Esto quiere decir:

Si uno quiere experimentar algo sobre meditación debiese uno estar como un recipiente vacío que puede recibir todo lo limpio y puro. Si de antemano uno está cerrado, entonces es así como si el recipiente estuviese parado al revés: lo que uno quiera vertir adentro no lo va a recibir.

Tampoco debiese tener hoyos el recipiente, para que el contenido no se pierda sino se contenga. Esto significa: cuando uno recibe algo utilizable, algo útil, no lo debiese olvidar de inmediato.

Y finalmente vale el mantener limpio el recipiente para no ensuciar lo recibido.

Imaginemos como ejemplo un florero de cristal en el que hay agua podrida. Da lo mismo cuán valioso sea el líquido que agregamos, siempre quedará sucio.

O dicho de otra manera, lo que nos quiere decir el ejemplo:

Asumir una actitud mental clara, sin prejuicios, es la condición previa para experimentar la meditación.

Estamos tan ocupados con nuestros pensamientos que de continuo nos enredamos con ellos. Pensamos que somos personas libres, pero si miramos un poco más profundo en nuestra conciencia, entonces somos cualquier cosa menos libres. Son los pensamientos y los sentimientos los que nos dictan la dirección. Para encontrar una entrada interna a nosotros mismos requerimos de la meditación.

**Entonces ustedes - con razón - preguntarán:
¿a dónde nos lleva pues la meditación?**

Nos lleva a nuestra esencia más íntima - a aquello que cada uno de nosotros ya ha intuido o de hecho experimentado - a una honradez fundamental, a un estado de paz que es independiente de las circunstancias externas.

Esto es entonces: meditación es un método para alcanzar esta paz de espíritu, para tomar contacto con esta veracidad. Esto nos ayuda a desarrollar la fortaleza mental que es la base para el desarrollo de atención y claridad. Y esta atención y claridad emergentes son las que nos permiten comprobar cuál es la motivación que dictamina nuestro actuar.

Para mostrarlo en un ejemplo muy simple:

Tomemos un vaso con agua con lodo. La naturaleza del agua es la claridad, pero el lodo la hizo turbia. Debemos dejar el agua tranquila un rato para que su claridad se manifieste de nuevo.

Así también ocurre con la meditación:

Cuando comenzamos con la práctica de la meditación debemos sentarnos una o dos veces al día en un lugar tranquilo. Muchos prefieren la mañana después de levantarse porque la conciencia está entonces todavía fresca y no cargada con los acontecimientos del día. Pero al final da lo mismo. Lo importante es que sea continuado. No sirve de mucho sentarse una vez a la semana y meditar todo un día y después de nuevo nada. Eso no sirve mucho.

Y para dar aquí otro ejemplo:

Debiésemos mantener un fuego constante en el corazón. Y cada vez que tiende a apagarse echar un poco más leña. Puede ser sólo un fuego pequeño, no importa si es grande o no - lo que importa es que se

mantenga. Si no lo hacemos así entonces la llama puede ser muy grande al comienzo, pero si no agregamos nada de seguro que se va a apagar.

Pero el resultado de la meditación no es sólo volver a la paz sino desarrollar al mismo tiempo la bondad del corazón y el amor. Porque de esta manera, así como encontramos paz interior, podemos entender mejor tanto a nosotros mismos como la situación en que nos encontramos, y vamos a reconocer que casi todos los problemas de la vida resultan de malentendidos e incomprensión. Nos hacemos más tolerantes con nosotros mismos - y con otros - y hemos desarrollado otra cualidad: la cualidad de la paciencia. No relacionamos todo permanentemente con nosotros, conquistamos una mirada más amplia y no perdemos la claridad, la que es una cualidad especial de nuestra conciencia.



TRANSITORIEDAD

La transitoriedad es tan evidente, y no obstante
me aferro a lo imperecedero.
Llegado a las puertas de la ciudad de la edad aún me imagino
sin embargo de continuo juventud:
Que en seres perceptivos y de ideas trastocadas como yo
y los parecidos a mí
se manifieste la transitoriedad en el flujo del ser,
¡para eso concede tu bendición!

PATRUL RINPOCHE

en: Las palabras elevadas del maestro bondadoso

2da. SESIÓN:
La muerte es parte de la vida

Hace unos días murió un querido paciente, a quien pude acompañar en tiempos difíciles. Quiero tomar esto como motivo para hablar sobre la muerte.

En la sociedad actual la muerte es algo que se rechaza con creciente frecuencia. No queremos enfrentar la muerte porque le tememos. Pero quien quiere vivir realmente la vida en forma consciente no debe reprimir la muerte. Es nuestro permanente acompañante. Cada día que vivimos nos acercamos un día más a ella. Es lo único en la vida que sucede con cien por ciento de seguridad - sólo no sabemos cuándo va a ocurrir.

¿Por qué nuestra sociedad se rebela en contra de que nos ocupemos con la muerte?

En los últimos cien años se ha desarrollado en forma cada vez más fuerte una sociedad más orientada a lo externo. Todo lo que se manifiesta en el afuera y se puede comprobar científicamente se toma como real - en concreto como la única realidad. Todo aquello que va más allá de la forma externa, como por ejemplo el proceso de morir, no es medible y no se puede repetir científicamente - se concibe como algo que no es real.

LA ORACIÓN DE MAHAMUDRA

del Karmapa Rangjung Rigpae Dorje 16

Todas la manifestaciones y tonos nacen de impresiones sutiles
de la mente que los pensamientos dejan tras sí.

Así como un dibujo en el agua desaparece por sí mismo,
así desvanecen solas las manifestaciones, cuando se comprende
que no tienen ninguna realidad. No son nada más que así-idad.

Esta es la visión de Mahamudra.

Cuando no se cierran más las puertas del espíritu por las que aparecen
todas las manifestaciones y no se tergiversan
con conceptos, entonces no tienen ninguna realidad concreta,
son claridad brillante, y lo que quiera manifestarse
queda entregado a un proceso natural.

Esta es la práctica de la meditación Mahamudra.

Las manifestaciones ilusorias nacen de la creencia
en una realidad. Con la ayuda de una comprensión constante
de su falta de realidad se permanece distendido
en la naturaleza espontánea, originaria, y la amplitud abierta,
en la que nada más se necesita hacer, se alcanza sin esfuerzo.

Esta es la aplicación del Mahamudra.

Estos tres puntos son el tesoro de mi corazón.
Ya que los yogis, que entran al corazón de todas las cosas, son como
mi propio corazón, digo para ellos estas palabras del corazón;
a otros no las podría decir.

Negamos las culturas y religiones antiguas y sus mitos, y pensamos que son primitivas e infantiles porque no encajan con nuestra imagen de creencias moderna. Nos elevamos por sobre un antiguo sistema de ordenamiento porque somos tan cultos y científicos, y creemos de hecho lo que decimos o lo que dicen los otros, sin pensar realmente sobre esto.

Qué arrogancia: nos elevamos y perdemos el piso de la veracidad.

Queremos la vida y negamos la muerte.

Queremos salud y negamos la enfermedad.

Queremos la felicidad y negamos el sufrimiento.

Pero cuando observamos nuestro mundo nos damos cuenta que esto no es posible. Existen ambas cosas, porque vivimos en un mundo polarizado: existe la enfermedad y la muerte tal como la salud y la vida, y sufrimiento al lado de la felicidad.

En tiempos remotos se pasaba de mano en mano un pequeño esqueleto de madera - como signo de la transitoriedad de la vida, como recuerdo al mundo polarizado. Imaginemos esto hoy en día: apenas es pensable. Ocurriría que no podríamos entenderlo, sino a muchos les llevaría a pánico y angustia, y toda la festividad quedaría destruida.

¿Cuál era la idea detrás de este gesto?

El pequeño esqueleto de madera era, como dijimos, un símbolo para la transitoriedad de todo ser. Así como cada segundo le deja el paso al próximo, como cada primavera cambia en verano, así cada proceso en la vida es una transformación que se realiza constantemente. Nada es eterno - cada sentimiento, cada pensamiento, cada fase del ser humano debe morir para que pueda aparecer y vivir algo nuevo. Felicidad e infortunio, salud y enfermedad - todo está mutando. Experimentamos permanentemente pequeñas muertes, sólo que no las percibimos como símbolo para la muerte grande, la que es también sólo un paso a una vida nueva.

Hay muchas opiniones sobre la muerte, así como hay muchas culturas. En el ámbito de nuestra cultura occidental hay quienes sostienen que la muerte es una gran nada: todo decae y nada queda. Otros opinan que hay allí dos puertas, una que lleva al cielo, otra que lleva al infierno, dependiendo si se fue una persona buena o mala. Pero esto no es tan simple.

Si se estudian las antiguas culturas y religiones se llega a saber que entonces se sabía mucho más sobre el paso de la vida a la muerte que hoy. Esto se basa en que las culturas antiguas se ocupaban primordialmente con la naturaleza interna. Esto tiene que ver mucho con experiencia personal y conocimiento interno, y depende del estado de conciencia individual, y por tanto es para muchos que no han tenido este tipo de experiencias muy difícil de objetivizar en datos científicos. Comienza con el reconocimiento de la auto-responsabilidad por la propia vida.

Todos moriremos solos, y sabemos que no podremos llevar nada en este viaje, ni un solo grano de arroz. Sólo nuestra actitud espiritual, esa la llevamos. Y mientras más equilibrados seamos, más fácilmente podemos morir. Pero mientras más nos colgamos a este mundo, más hiriente será nuestra muerte.

En los últimos años he visto morir a muchas personas, y créanme, esto lo puedo decir en plena conciencia: depende de la actitud espiritual de cada uno si la persona está tensa o distendida en su última respiración. Pero para llegar ahí es un camino largo, y uno lo puede aprender si uno está dispuesto a ingresar en el silencio.

Para ingresar en este silencio se requiere de un método, que nos ayude a encontrar el camino - y este es la meditación.

Como dije anteriormente: la meditación es un ejercicio de concentración espiritual. Nos lleva a nuestro centro, en un estado de veracidad y a la completa aceptación de cada instante. No sólo decimos sí a la vida y negamos la muerte sino aprendemos a aceptar ambos polos de

la vida como mutación permanente. Cuando no aprendemos a enfrentar estas cosas importantes entonces vuelven como destino a nosotros.

¿Qué es destino?

El destino significa en algunas culturas esa instancia que se nos envía para ser personas sanas.

Si llevamos una vida atenta y consciente, si entendemos *el gran ordenamiento del amor*, entonces podemos *ir* en cualquier momento, sin sentir angustia, porque sabemos lo que nos pasará. Pero sin enfrentar la realidad y sin invertir un poco de tiempo esto es difícil de obtener.

Volvamos entonces a nuestro ejercicio:

Aspiramos y exhalamos - esta es por así decir la unidad más pequeña de polaridad. El aspirar cede al exhalar y así sucesivamente.

Nos hacemos conscientes de ello y aprendemos poner atención.

Atención para eso que ocurre *ahora*.

En este instante.



3era. SESIÓN:
A la búsqueda de la verdadera felicidad

La pregunta se plantea siempre de nuevo: ¿por qué es que meditamos? Y la respuesta es para muchos: porque quiero encontrar estabilidad interna, calma y paz - porque quiero llegar a ver de tal manera las cosas como son en realidad, y no como me parecen. Queremos felicidad y no queremos sufrir. Cada uno de nosotros quiere eso, pero pocos alcanzan la meta.

¿Por qué es esto así?

Esto es así porque no reconocemos nuestra naturaleza interna, absoluta, verdadera. Está demasiado cerca, no la podemos ver con nuestros ojos. Así como no podemos ver nuestra cara sin usar una ayuda, en este caso un espejo. No la vemos, no porque la perdimos, al contrario, siempre está dentro de nosotros; creemos que podemos encontrarla afuera, y este no es el caso.

Por eso usamos la meditación como ayuda, para desarrollar la atención, la que nos ayuda a tomar contacto de nuevo con lo verdadero dentro de nosotros.

La verdadera felicidad no se encuentra en lo externo.

Veamos nuestro mundo, siempre vamos a darnos cuenta de nuevo de lo que ya dijimos aquí: hay felicidad y sufrimiento, salud y

enfermedad, vida y muerte. Porque nuestro mundo es un mundo polarizado. Todo lo construido se puede destruir de nuevo, toda vida termina en la muerte. Es una ley fundamental de la vida el que todo sea pasajero.

Toda felicidad está subyugada al cambio permanente, a la transitoriedad del instante. Toda felicidad debe ceder temprano o tarde, algunas se transforman en experiencias dolorosas y experiencias dolorosas a menudo en felices. Cosas desconocidas pueden aliarse.

Este cambio permanente no es nuevo, desde que el hombre recuerda es una realidad. Desde un empuje interno a evitar el sufrimiento, o dicho de otra manera, al no querer aceptar enfermedades, derrotas, pérdidas, sino querer retener agrados y felicidad, crea cada uno de nosotros un mundo personal propio, su propio karma personal - como se llama la ley de causa y efecto:

Nada emerge por sí mismo, todo está unido relativamente con todo.

Invertimos tanta energía para alcanzar seguridad en lo externo y para protegernos de todo sufrir. De cierta manera esto es correcto, debemos vivir la alegría como alegría. Si hay un día bonito y brilla el sol, hemos de gozarlo y no decir: ay, qué día más terriblemente caluroso. O cuando hay mal tiempo: oh, qué terrible, ya está lloviendo de nuevo - donde uno también podría decir: qué día más cómodo, voy a aprovechar el ambiente de lluvia para leer un libro.

Sin embargo nos concentramos preferentemente en los fines que están a primera vista. Nos identificamos con nuestros sentimientos, pensamientos y creencias y olvidamos que cada uno de nosotros, es decir, cada ser viviente, lleva adentro un potencial inmensurable que está más

allá de polaridad y valoración. Una cantidad no medible de riqueza, que puede ser experimentada más allá de todo lo mundano, de felicidad y sufrimiento.

Si reconocemos esto y desarrollamos la confianza que lo llevamos adentro de nosotros, entonces se hace relativa cada felicidad y sufrimiento a una medida determinada. Pero si no somos conscientes de esto nos enredaremos siempre de nuevo con nuestros sentimientos e ideas y creamos permanentemente más sufrimiento y karma nuevos.

Si emerge una gran ira por ejemplo podemos tratar de no reaccionar de inmediato a ella sino podemos respirar inhalando y exhalando profundo un tiempo - y podremos notar que la ira amaina de nuevo. Esto es válido con todos nuestros sentimientos, con anhelos, agresión, orgullo, envidia. Si desarrollamos atención y conciencia podemos reaccionar en forma adecuada. Cuánto tiempo perdemos durante el día con pensamientos innecesarios que no nos llevan a un resultado con sentido. Pero si estamos conscientes de nuestra riqueza interna entonces muchas preocupaciones desvanecen solas. Aceptamos el instante actual tal como es.

Hay muchas metáforas que tratan de explicar esta nuestra naturaleza verdadera y que se expresa en amor y empatía por todos y que deja emerger una comprensión interna profunda.

Está por ejemplo la metáfora de la familia bien pobre que vivía en una casa muy chica y que tenía casi nada para comer, pero que en el sótano tenía un tesoro inmenso del que nada saben. Debería sólo bajar y buscarlo y todos sus problemas se resolverían. O un pedazo grande de oro está cubierto con basura y no se ve.

Con nosotros no es distinto: nuestro potencial interno, o nuestra naturaleza interna, como quiera llamarse, está recubierto por nuestros patrones de conducta, por creencias, sentimientos - recién cuando nos liberamos de ellos y desarrollamos la confianza que cada uno tiene esta riqueza, podemos experimentarla.

Pero para eso debemos decidarnos y desear en efecto querer

vivenciarla. No viene desde afuera sobre nosotros. No tenemos siquiera que buscarla, porque está desde siempre ahí.

La meditación es un medio adecuado para vivenciar nuestra naturaleza interna.

La meditación es un método para aprender atención y conciencia. Sólo debemos confiarnos en hacerlo. No titubee, no piense esto no lo puedo, sólo los otros lo pueden. Tenga el valor de sentarse una o dos veces al día y entrar en el silencio.

La práctica consiste en aspirar y exhalar atentamente: contamos desde el 1 al 21 - y comenzamos de nuevo. Todo lo que suceda está bien: si vienen pensamientos los dejamos pasar por delante nuestro. Vemos la naturaleza de los pensamientos, su carácter claro y transparente, no ingresamos en sus historias. Lo mismo vale para los sentimientos: dejamos todo como está - y volvemos siempre de nuevo a la respiración.

Lo que quiera suceder, no tiene poder sobre nosotros si dejamos todo como está. Los fenómenos vienen y van como las nubes en el cielo. Nada de lo que emerge tiene una naturaleza permanente, todo se disuelve de nuevo, todo sentimiento bonito, todo sentimiento desagradable, no lo valoramos y no le inventamos nada. Nuestra naturaleza interna es ecuanimidad - y de a poco pueden nacer otras cualidades como un corazón abierto, amor y empatía. Están en nosotros, inseparablemente.

Se comparan los caracteres con la luz de una vela: cuando se le enciende entibia, ilumina y hace aparecer colores - todo es inseparable, cada cualidad emerge junto a las otras.

Así es también cuando estamos en paz dentro de nuestra naturaleza verdadera: las cualidades como paz, tolerancia y empatía son inseparables dentro de nosotros.

Estas cualidades las necesitamos muy especialmente en nuestro mundo actual.

Con meditación y con el ejercicio de la atención no puede emerger el odio: porque reconocemos que en todas las personas es común el anhelo de felicidad, que todos los seres tienen este núcleo esencial interno - que sólo el desconocimiento de que llevamos estas cualidades dentro de nosotros recubren nuestra naturaleza.

Por esto es que es tan importante que cada uno descubra por sí mismo este carácter especial, porque de lo contrario no es posible una felicidad real. No va con odio ni nace de una visión egocéntrica que piensa sólo en sus propios intereses mundanos. Meditación es siempre una mirada hacia adentro y un afirmar:

No nos fugamos de nuestros problemas sino que tenemos la osadía de disolverlos dentro de nosotros.

Esta es la gran tarea de la auto-responsabilidad. No culpamos a los otros (o al estado). Nos cercioramos exactamente con atención y paz antes de emitir juicios.



**DHAGBO RINPOCHE (GAMPOPA)
REPRODUCE UNA ENSEÑANZA
DEL DOMBHI HERUKA**

"Si no remueves el agua ¡es clara!
De igual manera deja el espíritu sin artificios.
Deja los seis sentidos sin restricciones así como son -
como el sol en un cielo sin nubes.
Permanece siempre y en todas las actividades sin dispersarte."

4a. SESIÓN:*El karma - – o la ley de la causa y del efecto*

Aprovechemos la sesión de hoy para conversar en forma más detallada sobre el tema del karma. Se habla mucho en el presente sobre esto, pero a menudo se entiende desgraciadamente todo mal. Porque es un tema muy complejo.

Si hubiese que definir el karma en pocas palabras entonces la definición sería:

El karma es la ley de la causa y del efecto.

Toda causa trae consigo un efecto, o en otras palabras: un resultado.

En el plano externo es relativamente fácil entenderlo: si plantamos un manzano tendremos manzanas como resultado. Para todos es obvio que no obtendremos peras, porque la causa, en este caso el manzano, lleva manzanas y no peras.

O para dar un ejemplo del ámbito emocional: si descargamos ira sobre otra persona entonces obtendremos en general una reacción desagradable - a menos que se trate de una persona muy bondadosa y madura.

Pero discernir las estructuras kármicas de la existencia humana y describirlas, esto es, visualizar toda la complejidad del sistema kármico,

no es tan fácil para nuestra toma de conciencia. Las marcas kármicas son tan finas y tan interrelacionadas que el entendimiento normal no las puede aprehender.

A menudo nos preguntamos por qué tantas personas inocentes tienen que sufrir y tantas personas que se han hecho culpables no son castigadas. Si aplicamos aquí la ley del karma entonces surgen dudas y mucha incompreensión. Pero esto se debe a nuestra falta de entendimiento. Porque: nada ocurre en el mundo sin causa y sin ciertas condiciones. Por ejemplo, si no saber qué hacer con matemáticas entonces no estamos en condiciones de resolver incluso tarea simples - lo que no significa que no tengan solución.

Hay una historia del Tibet:

Los chinos habían ocupado el territorio y en un monasterio habían encerrado a 800 sabios. A pesar de una estricta vigilancia tres lograron huir. Estos tres eran tan culpables o inocentes como los otros, para el sistema comunista eran tan enemigos como quienes estaban presos. Todos los factores eran aparentemente iguales, y nadie sabe la causa por qué estos tres no murieron como los otros. Pero evidentemente no se daban los factores ni era el tiempo para sufrir esta desgracia.

En lo que concierne al karma colectivo vemos casi a diario cómo sufren juntas las personas, sea por guerras o en catástrofes civiles, por epidemias u otras desgracias. Pero vemos también que los individuos sufren desgracias en forma bien dispar. Esto depende del todo en cada del karma individual, es decir del pasado individual de cada uno.

En otras palabras: cada individuo vivencia grados distintos de cada desgracia. El karma individual y el karma colectivo son caras distintas de la misma medalla.

Si hoy estamos reunidos es este un acontecimiento colectivo de causas individuales que se crearon en el pasado, y todos los factores están de tal manera equilibrados que podemos vivenciar en forma conjunta el resultado. Todos juntaron de alguna manera causas parecidas, de tal manera que se hizo posible este encuentro. Así el karma colectivo y el individual son claramente diferenciables.

En la doctrina del karma hay tres leyes que quiero explicar en forma más detallada:

- 1.- Las acciones y sus resultados crecen fuertemente.
- 2.- De acciones no realizadas no percibimos resultados.
- 3.- Las acciones realizadas y sus resultados no se pierden.

Al punto 1:

Las acciones y sus resultados crecen fuertemente.

Esta expresión tiene un significado doble: por una parte significa que acciones individuales nuevas se refuerzan mutuamente, y por otra que cada acción individual se potencia también a sí misma.

Esto es fácil de explicar:

En el primer caso muchas acciones kármicas individuales crean en algún momento un acontecimiento grande - por ejemplo muchas gotas de agua llenan un recipiente, la cantidad lo hace.

Así: si vivimos realizando muchas acciones sanadoras entonces cosechamos algún día también resultados positivos.

Por otra parte una acción individual puede acrecentarse por sí misma - un ejemplo: una semilla de manzana no hace crecer sólo una manzana sino un árbol, que según las condiciones puede llevar muchas manzanas.

INSEPARABLES

Con esta pareja y estos vecinos quieren ustedes
para siempre estar sentados juntos,
pero con seguridad van a ser separados.

De este buen hogar quieren ustedes
ser para siempre inseparables y en él echar raíces,
pero con seguridad ustedes se van a ir.

De esta felicidad, bienestar y pertenencia quieren ustedes
para siempre ser inseparables y gozarlos,
pero con seguridad los van a perder.

De este cuerpo humano y sus espacios y riquezas quieren ustedes
para siempre ser inseparables y tenerlo siempre,
pero con seguridad van a morir.

De este buen maestro quieren ustedes
para siempre ser inseparables y escuchar el dharma,
pero con seguridad van a ser separados.

De estos amigos realmente buenos quieren ustedes
para siempre ser inseparables y estar juntos,
pero con seguridad van a ser separados.

Por eso prepárense desde hoy para el esfuerzo -
llegó el momento de cruzar al país de la gran e inseparable felicidad:
ustedes amigos, en quienes desde la profundidad del corazón
emergió el hastío - yo, un mendigo sin dharma,
a esto les desafío.

KÜNTSCHEN LONGTSCHEN RAMDSCHAM
Espacio sapiente infinitamente grande

Al punto 2:

No se obtienen resultados de acciones no realizadas.

También esto es fácil de entender. No obtendremos resultados si no hemos puesto una causa. Entonces: si no sembramos una semilla de manzana no podemos esperar que crecerá un manzano. No va a ocurrir.

El karma no se ha de entender como que todo está determinado, y uno igual no puede hacer nada porque todo depende del destino. No es el caso, porque ciertamente podemos decidir lo que queremos hacer y determinar nuestras acciones. Por ejemplo, si plantamos un manzano o un peral, pero plantamos uno, entonces con seguridad no van a crecer tomates de él.

Así también ocurre con nuestras acciones diarias: si están determinadas por una buena motivación o son sustentadas por una mala motivación, su resultado es saludable para nosotros o lo contrario.

Al punto 3:

Las acciones realizadas y sus resultados no se pierden.

Quiere decir: una vez que se sienta una causa no se pierde, aunque transcurran eones.

Aquí estamos en un tema delicado, porque establece que las acciones alcanzan más allá de la vida actual.

Esto es nuevo para muchos de nosotros, para algunos tal vez conocido. Pero así o asá llevaría más allá del marco de la hora de meditación el dedicar tiempo a esto, porque sobre este único punto de la enseñanza del karma se podría hablar muchas horas y obtener apenas una visión pequeñísima. Pero sin embargo deberíamos intentar pensar sobre esto en ausencia de valoraciones.

A menudo evitamos este tema porque la confrontación con la enseñanza del karma lleva a un entendimiento que no podríamos soportar. Es mucho más simple y cómodo asumir que las situaciones agradables o desagradables que experimentamos son acontecimientos aleatorios, o descartarlas como provenientes de condiciones externas o de otras personas y no de nosotros mismos.

Pero si nos decidimos por el contrario - aunque no sepamos qué hacer con esta enseñanza del karma - a pensar sobre esto, entonces podemos ganar un entendimiento y un conocimiento claros sobre nosotros y sobre nuestra situación particular, lo que nos ayuda a su vez a actuar en forma más atenta. Aunque no comprendamos de inmediato por qué ciertas condiciones de vida son así y no de otra manera, nos ayuda a reaccionar en forma adecuada.

No tenemos por qué desarrollar capacidades clarividentes, no se trata de eso. Lo que nos ocurre no podemos evitar, pero podemos lograr el no crear más negatividad aún. Si soy maltratada por una persona tengo que sufrirlo; este sufrimiento es causado por mi karma. Pero si reacciono con comprensión no creo situaciones nuevas de sufrimiento.

Todos queremos felicidad, nadie quiere sufrir. Pero podemos y debemos preguntarnos:

¿Qué es felicidad, qué es sufrimiento?

¿por medio de qué obtengo felicidad, cómo puedo vivenciarla?

¿Cómo sufro, por qué sufro?

¿Puede una acción no saludable crear una situación feliz?

Sobre esto tenemos que pensar cuando queremos vivenciar felicidad. Si lo hacemos vamos a reconocer rápidamente lo que son acciones saludables y cuáles no.

Quedemos con las acciones saludables, las que se pueden caracterizar en general así:

Nunca dañar a otra persona, ir al encuentro de todos con respeto y un corazón amante - da lo mismo lo que nos haya hecho, aunque esto sea difícil a veces.

Si entendemos la ley de la causa y el efecto entonces podemos crecer y madurar con cada situación de la vida, aunque sea difícil. Pero para poder hacer esto tenemos que, y debemos, desarrollar un espíritu tranquilo.

Esto lo practicamos por medio de la meditación.

La práctica fundamental de toda meditación es la tranquila permanencia. Y por medio de esta atención podemos alcanzar entendimiento y sabiduría. Entendemos progresivamente cómo son las cosas realmente y no como se nos aparecen. Es difícil de alcanzar esto sin compromiso y práctica, porque en la vida diaria nos distraemos mucho y muy a menudo, y no percibimos el ahora, el instante presente.



5a. SESIÓN:*Aprender a reconocer y a aceptar los sentimientos*

Cuando hablamos de meditación está escondido detrás el anhelo de entendimiento y auto-realización.

Cuando nos sentamos a practicar meditación sabemos ya que nuestra conciencia, nuestro espíritu, están o en paz o en movimiento. Durante la meditación aprendemos a fortalecer nuestra atención y a evadir juicios - como por ejemplo: esta es una buena meditación, o esta es una mala meditación. Dejamos todo como está, y siempre volvemos a la respiración.

Esta es la esencia de las instrucciones a la meditación que he querido transmitir en las sesiones pasadas.

La meditación no está libre de esperanza y de expectativas. Ella no trata de crear un estado ni reprimir una experiencia o una visión que aparezca durante el ejercicio. La meditación consiste, como hemos visto, en un cambio de paz, movimiento y reconocimiento. Y el reconocimiento que se desarrolla paulatinamente a partir del ejercicio nos lleva de a poco a un estado espiritual estable y tranquilo capaz de interpretar correctamente todas las apariciones de los mundos externo e interno.

Pensemos en el ejemplo del vaso con el agua turbia: Cuando lo dejamos quieto el agua se vuelve clara de nuevo. De naturaleza el agua es clara, con o sin barro.

Las experiencias que surgen durante la meditación, cualquiera su naturaleza, tienen un carácter mutante. Incluso si nuestras experiencias son completa quietud y paz, entonces también estas están marcadas, como todo los fenómenos del espíritu, por las características de la génesis, el estar y el desaparecer. No debemos aferrarnos a ellas ni nombrarlas como algo específico. Tienen la misma dinámica que otros sentimientos, por ejemplo la ira, que igualmente se generan a partir del flujo de la conciencia, permanecen y desaparecen. En la medida que reconocemos que todos los sentimientos tienen el mismo origen se suelta lentamente la estructura de nuestros continuos juicios y de las acciones que de ellos nacen.

Pues como ya dicho: no es la paz la meta de la meditación - esta es una aparición directa y obligatoria del espíritu. La meta es más bien el reconocimiento de la veracidad:

El reconocimiento, que todas las cosas de este mundo, de nuestros mundos internos y externos, son distintas a como nos aparecen.

Por eso que la meditación se describe también como un proceso de la transformación interna. Cuando experimentamos paz y esta no se transforma en reconocimiento no sirve de mucho. Si estamos expuestos a la vida con todas sus facetas y diferencias y reaccionamos aún como antes, cuando no teníamos ejercicios de meditación, entonces no dimos en la meta verdadera de la meditación.

Pues un reconocimiento sin saber ni experiencia no es posible. Por eso debemos apropiarnos ciertas bases y pensar sobre ellas. Y - esto es parte si se trata de conocimiento- estar dispuestos a revisar patrones de pensamiento y creencias.

Una de las creencias más importantes es la división entre *yo* y *los otros*. La división entre el objeto que percibe del sujeto que percibe y la identificación de nuestros sentimientos e ideas como *esto soy yo*.

Vamos a comenzar con estas preguntas:

- ¿Somos realmente sólo nuestros pensamientos y sentimientos - o somos más?
- ¿Qué son pensamientos y sentimientos y cómo se originan?
- ¿De qué lugar vienen, dónde permanecen y a dónde se van?
- ¿Tiene un sentimiento una naturaleza inherente, es decir, autónoma, independiente? ¿O no existe?
- Si existe, ¿qué forma tiene o qué color?
- Si no existe, ¿cómo puede manifestarse?
- ¿Dónde se guardan todos los sentimientos y los sentimientos?
- ¿Qué sentimientos distintos hay, y por qué se originan?

Esto es un montón de preguntas, que todas pueden ser contestadas una tras otra si nos ocupamos con ello en forma crítica.

Comencemos con los sentimientos:

Podemos dividirlos de distintas maneras. Por ejemplo en ira, rabia, anhelo o deseo, orgullo, arrogancia, envidia, angustia y desconocimiento. Los dos últimos, angustia y desconocimiento, van juntos y son la raíz de los otros sentimientos como ira, deseo, etc.

De los sentimientos que siempre se trate - todos tienen un efecto positivo o negativo sobre nosotros. Según los experimentamos pueden ayudarnos a un desarrollo, o pueden involucrarnos en renovados enredos, todo según estado de conciencia y modo de ver.

Pienso que no es necesario que profundice en cada sentimiento, cada uno los conoce en las más diferentes caracterizaciones. Esto depende del carácter y el temperamento del individuo. Pero sí vale la pena hacerlo respecto a desconocimiento y angustia.

LA PARADOJA DEL AMOR

El asalto del amor es su más grande dulzura,
su más profundo precipicio es su forma más bella,
nuestro perdersen en él es nuestro llegar,
su hambre es su saborear y satisfacción,
su desesperación su certeza de fe,
su peor herida su estar a salvo,
su desaparición su permanencia,
su esconder es encuentro permanente,
sus dolores son su salud,
en su esconder se manifiesta,
lo que niega eso lo da,
su discurso más noble es sin palabras,
su prisión es libertad,
su sino más tormentoso es su consuelo más dulce,
su dar es su tomar,
su distanciar es su aproximar,
su silencio más profundo es su canción más fuerte,
su ira más intensa es su agradecimiento más cálido,
su amenaza más terrible es su lealtad,
su pena es la liberación de todo sufrir.

HADWIG VON BRABANT
Monja de inicios del siglo XII

En nosotros hay una angustia fundamental, básica. Consiste en el anhelo de recibir algo o de vivenciar algo que deseamos, es decir, algo agradable entonces - y del rechazo de recibir algo desagradable o de vivenciar algo que no queremos. La angustia de quedar separados de amigos y de cosas agradables; perder lo que poseemos; ser confrontados con enemigos o cosas desagradables que no queremos. Que expectativas y esperanzas no se cumplan, esto constituye las fuerzas que determinan la existencia humana.

Angustia es aquí equivalente a desconocimiento, y este desconocimiento es equiparable a una falta de confianza y una falta de amor verdadero. Amor y confianza verdaderos están más allá de esperanzas y expectativas. El amor no tiene nada que ver con que los deseos se hagan realidad. Es un sentimiento que abarca todo en unidad e igualdad. Esta igualdad se refiere a la naturaleza verdadera en cada uno de nosotros, es igual en cada ser viviente.

Recién cuando abrimos este acceso dentro de nosotros percibimos lo que es verdaderamente.

Cada uno de nosotros comete errores, uno más, otro menos. Mientras más grande es el desconocimiento sobre la *naturaleza del ser* mayor es la proyección hacia afuera. Creemos que podemos encontrar felicidad en el afuera, y nos concentramos en un mundo de apariencias que nunca nos podrá otorgar verdadera felicidad.

Todos los sentimientos como codicia, ira, orgullo, envidia tienen su origen en este malentendido. Sólo por medio de nuestra experiencia podemos liberar la angustia y el desconocimiento y transformarlas en una comprensión y un amor verdaderos.

Todas las apariciones externas de este mundo son sólo ayudas para enseñarnos el acceso interno. Mientras más grande es la identificación con sentimientos personales, mayor es la división y valoración en bueno y malo, amigo y enemigo, feo y bello. La verdadera

naturaleza dentro de nosotros está más allá de experiencia y valoraciones. Eso no significa sin embargo que debamos botar nuestra capacidad de diferenciación, esto sería de nuevo sólo una nueva incomprensión. Por medio de la apertura de lo verdadero en nosotros y del ejercicio de la atención se gesta justamente una claridad que nos saca de las desengaños.

Pues un desengaño es, como su nombre lo indica, una salir del engaño, - de algo que carece de toda realidad. Si una persona por ejemplo nos ha llevado a una situación desagradable, es porque creímos con fe infantil y ciega confianza algo que no estaba en condiciones de concretar. Si observáramos la situación de un punto de vista distante, no relacionado al yo, se habría reducido el desengaño a un mínimo y así también los sentimientos resultantes.

Una comprensión verdadera no puede emerger de una relación con el yo, sino sólo de una postura interna de igualdad y amor.

Cada persona es única en su expresión, pero su esencia interna es igual. Puede parecer paradójico, pero no lo es. Mientras más nos abrimos más clara nos parece esta aseveración. Es la *paradoja del amor*. Es nuestra falta de comprensión de la diferencia entre una relación externa y una relación interna. Y la relación interna comienza pues con la confianza en nosotros. Si no nos queremos y no confiamos en nosotros, ¿cómo podemos amar realmente a otros? De una falta de confianza puede emerger sólo desilusión.

Esta confianza no se construye por sí sola, debemos hacer algo por ella.

Un gran maestro de meditación dijo una vez:

"Confianza se gesta por conocimiento verdadero, y el conocimiento verdadero se gesta por atención."

Pero atención sin un cambio de la conducta no lleva a un conocimiento verdadero, a la sabiduría verdadera, ni menos al amor verdadero, el que está más allá de la separación.

No debiese darse aquí la impresión que los sentimientos son algo malo. Son ellos una parte de la fuerza de vida increíble y pueden ser empleados como fuente de nuestra actividad y nuestra vitalidad. Y meditación no significa de ninguna manera estar liberados de ellos sino el aceptar su real esencia plenamente.

Una vez que el conocimiento ha ingresado en nuestro flujo de conciencia entonces los sentimientos no son una cosa monstruosa - y ya no tienen un poder tan grande sobre nosotros.



6a. Sesión

Con la sola razón no se puede hacer

Permítanme también hoy echar una pequeña mirada al mundo de la meditación.

¿Qué es este mundo?

Es el mundo de nuestra propia naturaleza interna, nuestro genuino. Esta naturaleza verdadera siempre está dentro de nosotros, nunca se pierde, y nosotros no tenemos que crearla.

Pero, si esto es así, ¿por qué vivenciamos esta íntima naturaleza tan pocas veces? La razón para ello es que fijamos nuestra vista casi exclusivamente en nuestros pensamientos y sentimientos; tienen un gran poder en nuestra vida y determinan nuestra situación de vida. Pero esto es sólo la superficie de nuestra conciencia - comparable a la superficie de océano profundo o a la punta de un iceberg, que podemos ver con los ojos; todo lo que está escondido debajo es para nosotros un gran signo de pregunta.

Esto oculto, inconsciente, es sin embargo la mayor parte que en realidad nos constituye.

Para descubrir poco a poco estas capas profundas de nuestra esencia usamos lo que se llama "métodos habilidosos", y uno de ellos es la meditación. En nuestro caso se llama *Shine*, lo que traducido al castellano significa algo así como: *la práctica de la permanencia tranquila*. Permanecemos en el instante presente, aceptamos todo lo que viene, permanece y se va.

Esta es la meta en realidad de toda práctica de meditación que va con apertura y claridad del espíritu. Mientras no estemos bien acostumbrados a este método dirigimos parte de nuestra conciencia, o nuestra concentración, a nuestra respiración. Contamos cada ciclo, cada inhalación y cada expiración, en forma muy tranquila de 1 a 21, siempre de nuevo - y observamos todo lo que viene y va. No pasa mucho tiempo y emergen ideas - agradables, desagradables, neutras. Lo sabemos desde ya, es el transcurso natural cuando cerramos los ojos. Más de uno ha tenido la experiencia que justo cuando nos sentamos en paz se desarrollan películas completas dentro de nosotros.

¿Y qué hacemos con esto?

Hay cuatro reglas importantes que debemos siempre recordar:

- No reprimir nada de lo que venga. Da lo mismo, lo que quiera venir, porque eso es también parte de la mente, de nuestra conciencia
- Todo lo que viene nombrarlo como tal y con toda atención soltarlo. Es decir, no entrar en los pensamientos y desarrollos y sujetarlos o rechazarlos, y no evaluar según bueno o malo
- Dejar ser. Esto es quedar siempre en el instante actual
- Expectativas: una vez que se tranquilizó la mente no buscamos puntos de referencia sino permanecemos en este estado.

Si nos damos cuenta que estamos demasiado distraídos y nerviosos como para estar atentos entonces nos imaginamos una bola negra del porte de una pelota de pimpón en el canal central de nuestro cuerpo a la altura del corazón y que se mueve muy lentamente hacia abajo al suelo.

Si estamos muy cansados como para mantenernos atentos nos imaginamos una bola blanca, también del porte de una pelota de pimpón, que se encuentra en el canal central a la altura del corazón y que se mueve hacia arriba y que cruza la cabeza y se eleva alta al cielo.

Una vez que logramos estar atentos de nuevo soltamos estas imágenes y continuamos de nuevo con la práctica de la permanencia tranquila.

Intranquilidad y cansancio - ambos son señas que no estamos distendidos, y esto quiere decir que no nos podemos abrir. Pero esto no debiese ser una razón para frustrarnos - al contrario: Nos debiese estimular a no rendirnos sino a continuar.

Esto es toda la práctica.

Pero como en todas las cosas en la vida necesitamos también para esto paciencia y continuidad. Si no nos sentamos y practicamos no alcanzamos resultados tampoco.

Cuando queremos aprender un idioma nuevo tenemos que aprender vocablos - sin hacerlo no resulta. Con la meditación la diferencia es sólo que el verdadero saber y la sabiduría que queremos alcanzar está ya dentro de nosotros - escondida bajo una poderosa capa de aseveraciones de creencias, patrones de costumbres e identificaciones.

Creemos ser algo pero nos identificamos sólo con nuestra situación existencial y no con la vida.

Nos encontramos siempre en el hacer y en el tener y no el ser.

Nuestro entendimiento es algo grandioso y para nosotros los seres humanos un instrumento maravilloso, nuestra captación intelectual algo fuero de lo común, pero si dirigimos nuestras vidas exclusivamente según esto negamos la profundidad dentro de nosotros. Momentos productivos y creatividad o profundidad expresiva no son productos de nuestro entendimiento sino vienen de nuestra conciencia profunda que está más allá de nuestra razón. Y ninguna palabra pueden jamás expresar esta profundidad y esta amplitud.

Cuando estamos en el plano de la razón pura hemos abandonado la profundidad y amplitud de nuestra verdadera naturaleza. A pesar de que están contenidas en cada palabra y en cada sentimiento como esencia, no la reconocemos.

Esta amplitud dentro de nosotros se expresa en un estado de profunda unión con todos los seres vivos. Ahí no hay división entre tú y yo, sujeto y objeto. Mientras menos conscientes seamos de ello mayor es el sentimiento de separación - y entonces aparecen una serie de problemas que escasamente podemos solucionar sin una comprensión superior.

Escuchando se alcanza conocimiento, haciendo se aprende sabiduría.

Mi profesor de meditación me decía siempre, que lo más importante de la práctica es el desarrollo de una profunda confianza que todo ser viviente, tú y yo y todos tienen esta naturaleza interna. Nadie queda excluido, y que nunca estamos separados de ella, incluso cuando quiera así parecer.

Nunca debiésemos pensar que esto lo pueden sólo los otros pero no yo, o: Esto es sólo para los sabios de este mundo. Con esta visión nos cerramos a la verdad, y el sufrir y los problemas no tendrán fin. Sin meditación, contemplación y ejercicios de silencio no resulta. Todas nuestras cualidades como paz, tolerancia, simpatía son expresión de esta verdad, no son el producto de la razón.

Cuando adiestramos nuestra atención el resultado es una postura mental de paz. Cuando algo no anda bien en la vida no nos sobrecoge de inmediato la intranquilidad. Y se reduce nuestra postura de expectativa: cuando una expectativa se da, es bueno - cuando no, tampoco está tan mal.

Al caminar por este sendero no todo será sin obstáculos. Uno de los inhibidores más grandes es nuestra mentalidad de huida: huimos

permanentemente hacia cualquier actividad, estamos siempre con nuestros pensamientos en el pasado o en el futuro. Nunca tenemos tiempo, y pensamos que recién cuando esté listo esto o aquello podemos empezar a meditar.

Pero así no funciona esto: Nuestros patrones de conducta no cambian por sí solos, para eso nos tenemos que decidir. Y para eso no necesitamos esperar que golpes del destino nos lo recuerden, sino debemos estar preparados para cada eventualidad que se nos dé en la vida. Porque cada situación de la vida nos quiere unir de nuevo con lo genuino dentro de nosotros.

Pensemos siempre en los dos lados de una medalla: Cuando miramos un lado no podemos ver la otra. Si tomamos en serio sólo un aspecto de la vida nos cerramos a la totalidad.

Una nota todavía para el fin de esta sesión: Debiésemos valorar el tiempo de la meditación como algo muy valioso. Muchos maestros de la meditación lo caracterizan incluso como una postura interna de orgullo. No orgullo en el sentido común, como *Yo puedo algo que tú no puedes*, sino en el sentido de un orgullo interno: que tenemos la oportunidad de alcanzar una conciencia profunda, que se puede usar para enfrentar de forma apropiada lo que está a nuestro alrededor y todos los otros seres vivientes.

Quiero inspirarlos a tomarse este tiempo.



COMO DICE EL DALAI LAMA:

"Si no podemos ayudar
a otras personas, entonces por lo menos
no debiésemos perjudicarles.

7a. Sesión

Encontrar acceso a nuestra verdadera naturaleza

Queremos continuar hoy día nuestra conversación sobre la Meditación Shine - Shamata. Es la *meditación de la tranquila permanencia* en el absoluto presente.

Cerramos por unos momentos los ojos - con esto cerramos las puertas de las percepciones sensoriales y observamos lo que dentro de nosotros emerge y se va. Estamos simplemente sentados y aprendemos a distendernos, en la naturaleza verdadera de nuestro espíritu.

No queremos alcanzar algo, bien por el contrario: Queremos aprender a reconocer y superar los problemas que tenemos, también nuestros pensamientos innecesarios y nuestros deseos agigantados. Y así también nuestros sentimientos de ira y codicia que han crecido desmesuradamente mientras el contentamiento y la sobriedad se han quedado postergados en nuestra mente o conciencia. La meta principal de la meditación es entonces desarrollar primero la atención y la conciencia y reconocer nuestras tendencias conductuales profundas y buenas, para poder equilibrar lo que pesa sobre nosotros.

Pero si ya somos internamente felices y estamos en paz, si todo lo que traiga la vida lo aceptamos con paz y ecuanimidad, si tenemos sabiduría interna y capacidad de comprensión crítica como también falta de miedo frente a enfermedad y muerte, entonces no tenemos que sentarnos a meditar - pues ya estamos en permanente meditación, es

decir, en completa armonía con la naturaleza, la que significa continuo cambio y que reconoce que las cosas son distintas a lo que nos parecen. Entonces nos podemos ver como seres humanos realmente liberados y felices.

Pero si todavía tenemos la tendencia a sentirnos heridos cuando de nos perjudica, o estar apenados cuando se nos quita algo, si continuamente demandamos algo de los otros, y estos son sólo unos ejemplos, entonces es la meditación el único método efectivo que promete soluciones duraderas en la superación de nuestros problemas.

¿Por qué es esto así?

¿Por qué no podemos encontrar felicidad y alegría verdaderas en lo externo?

Porque todos los fenómenos de este mundo están sujetos a cambio. Nada es duradero, el mundo externo se caracteriza por lo efímero. Y el reconocimiento de esto es a menudo un proceso doloroso.

Pero eso que nombramos la *verdadera naturaleza* o la *realidad absoluta* es eso que es efectivo detrás de las cosas. Está más allá de la razón y de las palabras. Es el símbolo de la unidad dentro de nosotros. Esto no se ha de entender como que es el contrario de polaridad y multiplicidad: Ya que está más allá de separación no puede tener un contrario.

Esta unidad, que nombramos *la naturaleza verdadera de nuestro espíritu*, está en cada uno de nosotros. Por medio de la meditación la despertamos. Por medio de la práctica de la atención perfecta: Permitiendo simplemente lo que está ahí, lo que siempre ha estado ahí. Entonces se muestra bien por sí solo.

Pero necesitamos algo de tiempo para eso. Estamos tan enredados en actividades diarias y distraídos de ello que primero debemos encontrar el acceso a nuestra intimidad por medio de la atención. Como digo siempre:

Nos permitimos ingresar en el silencio.

Para eso usamos nuestra respiración. Al principio nos daremos cuenta lo distraídos que estamos, pero no importa: los pensamientos no son tan reales como creemos, no tan sólidos - son como nubes en el cielo. Nos concentramos en nuestro *cielo interior*, al que no alcanzan las nubes ni todo lo que quiera aparecer.

Estas apariciones no son en el fondo tan malas, ni los pensamientos, incluso tampoco la ira - los problemas son nuestro apego a las apariciones, la permanente identificación con eso que aparece.

Por eso debemos tratar de cortar estos puntos de referencia durante la meditación: No entrando en las historias que se desenvuelven en nuestra mente, pero tampoco reprimiéndolas, sino reconociéndolas como lo que son, y soltando, esto es:

Volver siempre de nuevo a la respiración.

Mientras esté practicando haga sólo sesiones pequeñas, cortas. Si se da cuenta que su postura corporal es incómoda o que le duele la rodilla, cámbiese a una postura cómoda, para que el dolor no se transforme en un nuevo punto de referencia. Si vuelve una y otra vez al mismo tema y no lo puede soltar, busque consejo con un amigo o con un terapeuta.

Se requiere de una cierta estabilidad mental para realizar estos ejercicios correctamente. Si no hay una vuelta hacia lo positivo incluso después de algunos meses diríjase al profesor de meditación, quizás se requiere de algunos consejos. Para que usted llegue donde lo que la práctica de la meditación quiere alcanzar:

Una postura mental estable.

Si usted es, por ejemplo, una persona que se involucra fácilmente con la ira y que la expresa espontáneamente, entonces el resultado de los ejercicios de meditación debiese ser que usted se hace completamente

consciente de su ira y la sabe hacer pasar de largo para después reaccionar debidamente a la situación. Y entonces en un estado avanzado de meditación, alguna vez, la ira se transformará en energía de sabiduría. Pero llegar ahí no es tan fácil porque nuestras tendencias acostumbradas y nuestros preceptos de creencias están demasiado desarrollados y siguen determinando nuestras vidas.

Pensemos pues cuán difícil nos resulta dejar pequeñas costumbres - por ejemplo comer menos chocolate o no tomar más alcohol o ser amables con los otros. Cuánto esfuerzo requiere recién el abandonar nuestro apego al yo, sobre todo en situaciones que parecen desafiar el tener que defender nuestro yo.

Sin embargo - aún no ha caído un maestro del cielo, y con un cierto compromiso y confianza en nuestras fuerzas igual se puede realizar. Al hacerlo debemos hacernos conscientes una y otra vez que se trata de convertirnos en personas libres y pacíficas, que desde sí y en forma independiente de situaciones externas saben ser felices y capaces de dominar cualquier situación de vida y de ayudar a otras personas.

Como dice el Dalai Lama siempre:

"Si no podemos ayudar a otras personas entonces por lo menos no debiésemos perjudicarles."

Esto no es fácil, desde luego, si sólo estamos preocupados don nuestros propios pensamientos y anhelos. Pues entonces nos falta el espacio para lo distinto, y vemos sólo la posición propia. Y esto lleva casi siempre a experiencias de sufrimiento porque nuestra postura de expectativas no siempre se satisface.

Pero si sin embargo nos adiestramos en atención y conciencia, entonces nos reconocemos como somos realmente - y no como creemos que somos.

Con esta toma de conciencia, que no somos si no la imagen de nosotros y del mundo que llevamos adentro, se desarrolla solo una profunda unión con todos los seres vivos - igual, en qué plano estemos unidos a ellos: si nos deparan alegría o sufrimiento - de cualquier modo sentimos un profundo lazo de amor que nos une a todos.

Recordemos el ejemplo de la vela:

Su luz le da tres cualidades, que están indivisiblemente unidas: ella caliente, ilumina y hace aparecer colores. Una no puede ir sin las otras. Si hay poca luz entonces también el calor es poco y apenas se ven sombras. Hay mucha luz entonces están todos los colores.

De igual manera sucede con nuestras cualidades internas - calma, empatía, tolerancia, sabiduría...

Si tomamos esto como meta de vida y vamos en esta dirección entonces se solucionarán nuestros enredos mundanos, y todo lo oscuro y turbio subirán a la luz. Este proceso es doloroso a veces - porque debemos soltar nuestros queridos conceptos estructurados en torno al yo.

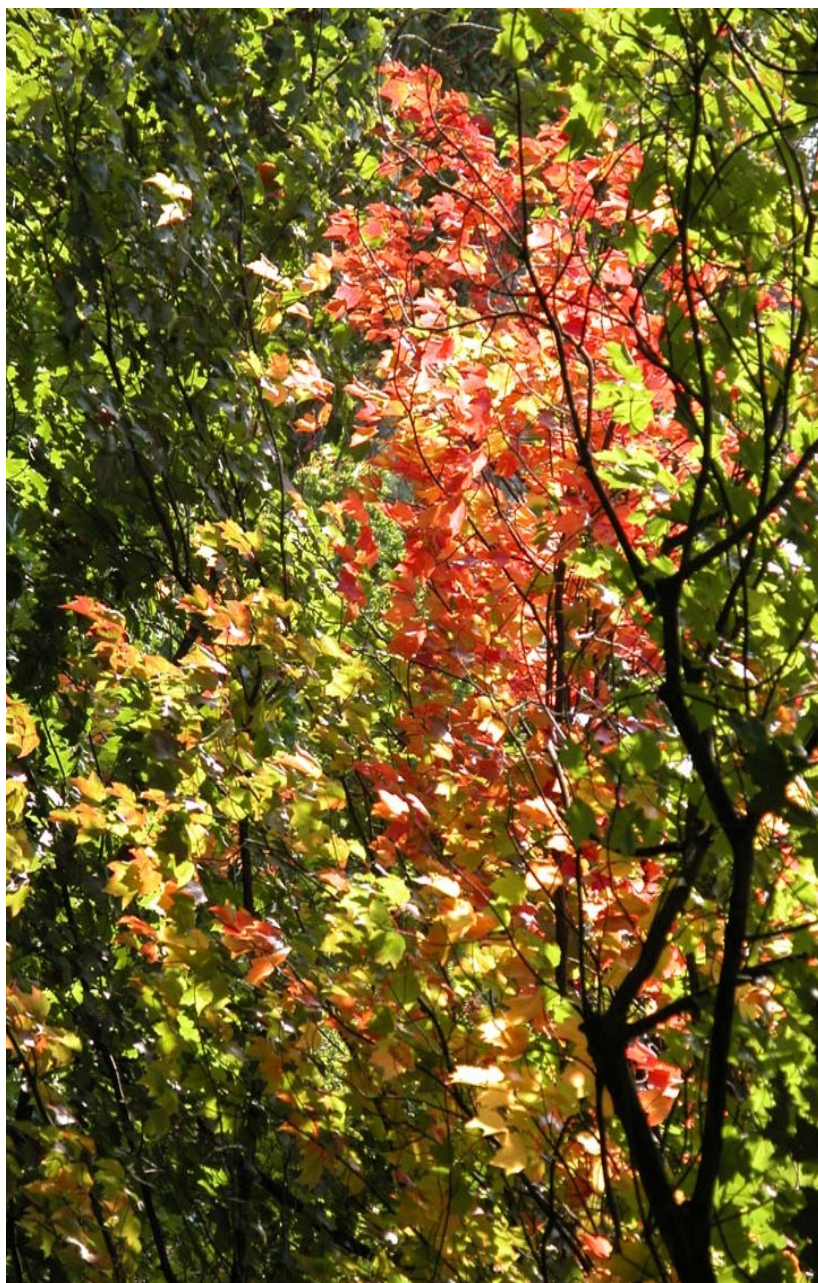
Al fin todo depende de nuestro modo de ver: si lo cambiamos de manera amorosa entonces cambia igualmente también nuestra situación de vida.

Todo lo que aparentemente percibimos es la superficie siempre cambiante de lo inconmensurable.

Vemos los reflejos, pero somos ciegos para la naturaleza del espejo.

Vemos las olas pero no nos resulta experimentar el océano.

Vemos las nubes, pero no podemos asir el cielo.



8a. Sesión

Lo que importa es el modo de ver

Cuando se habla de meditación se quiere decir un ejercicio mental. El cuerpo y el alma están en paz, la mente no. Permanecemos en un estado de presencia mental, de presencia absoluta. Debido a que normalmente no alcanzamos este estado nos servimos de la meditación como método que nos lleva a este estado.

¿Por qué nos cuesta tanto encontrar hacia nosotros mismos?

Esto ya lo hemos experimentado: Estamos en la vida diaria tan inmersos en nuestros pensamientos y sentimientos que apenas nos resulta el alcanzar veracidad y presencia. Por eso practicamos meditación y aprendemos atención. Nuestra atención se dirige primero hacia nuestra respiración. Porque la respiración nos reúne de nuevo con nuestra verdadera naturaleza, que está más allá de la razón. Es por esto que es importante practicar continuamente una o más veces para recargarse de energía.

Sabemos entretanto también que en cada de uno de nosotros está este potencial inconmensurable. Debiésemos estar siempre conscientes de esto. Pues si no tenemos esta confianza entonces tampoco puede llevarnos la meditación hacia una real liberación. Si nos limitamos pensando que esto lo podrían alcanzar sólo muy pocos, entonces no

alcanzaremos un entendimiento profundo. Me es importante decirles siempre de nuevo que todos están en condiciones para desarrollar esta capacidad, para despertar este potencial. En cada pensamiento, en cada sentimiento está contenido el entendimiento de la verdadera comprensión.

Es el modo de ver el que cambiamos, no las cosas en sí. Todo depende del particular modo de ver.

Si es nuestra opinión que todas las cosas y todos los fenómenos que se nos presentan, tanto en lo externo como en lo interno, son verdad tal como se nos presentan, y no concedemos que en realidad son distintos, quedamos en la superficie de la comprensión.

Tomemos como ejemplo un vaso: es, en términos relativos, macizo; tiene una cierta función; y llegó a ser debido a ciertas causas.

Observemos nuestro cuerpo: así como lo vemos por medio de nuestros ojos, podríamos opinar que es de materia maciza. Pero eso es sólo un aspecto, uno superficial. Si vemos más profundo nos damos cuenta que está conformado por 80% de agua. Tampoco el agua es dura, la percibimos como algo líquido. Pero si profundizamos más en el análisis entonces nos damos cuenta que consiste de un conjunto de moléculas. Estas a su vez las constituyen cargas energéticas. Y estos campos de energía finalmente no son aprehensibles: si sólo la distancia del núcleo de un átomo hasta el electrón es, en términos relativos, tan grande como la distancia de la tierra hasta la luna.

Por los descubrimientos de la física nuclear moderna nos hemos acercado a la realidad de veras bastante bien. Pero qué sirve la comprensión si sólo queda en la razón - y no cambia nuestro modo de ver y nuestra actitud.

En la filosofía oriental se habla de dos realidades - de la *realidad relativa* y de la *realidad absoluta* o de la *realidad última*.

- Bajo realidad relativa se entiende el cómo se nos aparecen las cosas
- Realidad absoluta se refiere a como las cosas son realmente

Cómo son últimamente las cosas no lo podemos entender y captar con nuestra razón - pero podemos tener la experiencia de ellas. Toda comprensión profunda, todo impulso creativo rompe las barreras de nuestra razón. La razón es sólo una herramienta de nuestro saber más profundo. Cada uno tiene este saber profundo, esta sabiduría interna profunda - cuando lo permitimos y nos liberamos de los conceptos habituales que esto, que se nos aparece, es la realidad última.

Como ejemplo tomemos el cielo - ¿qué es esto? Quien ha preguntado esto debiese decir: es tan simple - eso allá arriba es el cielo. Pero cielo es sólo un concepto - ¿dónde comienza, dónde termina, tiene una mitad, un color, ve un pájaro el cielo tal como nosotros?

El Tulku Urgyen Rinpoche dice:

"El no-iniciado se asemeja a uno que ve las nubes desde abajo. El iluminado en cambio ve las nubes desde arriba, para él el sol nunca está tapado."

Todo esto puede parecer al comienzo como muy banal. Pero cuando lo referimos a nosotros, cuando nos importa conocernos realmente, cómo somos realmente, entonces las preguntas y las respuestas son de mucha importancia.

PUNTO DE VISTA

En gran medida depende de nosotros
en qué medida nos limita el sufrimiento.
Si observamos un problema desde cerca
parece ocupar todo nuestro campo de visión
y aparece inmenso.

Visto desde cierta distancia
vemos el mismo problema sin duda
en relación con otras cosas.

Esta pequeña acción causa
una gran diferencia y nos permite reconocer
que incluso el acontecimiento más tremendo,
así sea muy trágico,
tiene innumerables aspectos y puede ser visto
desde distintos puntos de vista.

De hecho es muy difícil,
sino imposible,
vivir una experiencia que sólo
y de todos modos es sólo negativa.

Su Santidad
el XIV Dalai Lama

Hagámos una vez más la pregunta:

¿Qué es mi yo?

¿Dónde está mi yo?

¿Es mi yo mi cuerpo, es mis sentimientos, mi conciencia?

¿Está mi yo en mi cerebro o en mi corazón?

¿Es un compuesto de varias partes?

Y si es así, ¿cómo puede ser independiente?

Si uno profundiza el análisis se constata que incluso nuestro yo no se puede encontrar a pesar de que se nos aparece.

¿Qué tiene que ver esto con meditación?

Tiene mucho que ver. Pues mediante la tenencia de un lugar en el cual ejercitamos el silencio interior donde podemos dejar todo como es nos sumergirnos en este espacio interior, en la sabiduría interna. Nuestros conceptos se diluyen de a poco, y podemos dejar que las cosas sean como son.

Esto nos lleva a un estado de paz interior que está más allá del pequeño yo personal.

Nos unimos de nuevo con la vida y nuestra vitalidad y no nos identificamos con nuestra situación existencial. Las situaciones existenciales son variables, como hemos visto, y finitas. A veces son buenas, a veces malas. Algunos tienen condiciones mejores, otros peores, pero también estas varían. Alguien pierde un día todo, tenía una buena situación, y de pronto desapareció.

Si nos identificamos exclusivamente con nuestra situación existencial estamos llegando siempre a fin. O porque tenemos miedo a perder algo que recién terminamos de construir - o porque no tenemos algo que anhelamos tener.

Somos usados por amigos que queremos - nos encontramos con

personas desagradables que nos quieren dañar - ambas cosas ocurren al mismo tiempo. E incluso si tuviésemos todo lo que anhelamos: prestigio, riqueza, belleza - igual envejecemos, y también los más bellos y los mejores enferman y en algún momento tienen que morir.

Pero estos son sólo situaciones existenciales, no tienen nada que ver con la vida real. Una vida profunda, silencio y alegría se pueden experimentar en cada situación y bajo cualquier condición. Si cambiamos los incontables puntos de referencia y conceptos de fe que traemos desde la infancia, si comenzamos a incluir más conciencia en nuestras vidas, si sentimos el anhelo profundo de contactarnos con nuestra fuerza original y nos decidimos a favor de ella vamos a experimentar este majestuoso silencio.

La vida no quiere que suframos. Cuando sufrimos entonces es sólo porque no vemos la profundidad de la vida. Nos quedamos en la superficie y pensamos que esa es la realidad.

Si hemos experimentado el silencio profundo en la meditación entonces podemos llevarla a cualquier parte con nosotros. Porque la vida en sí es meditación, porque no estamos separados de nuestra fuente interna. Entonces el mundo circundante en el que vivimos y quienes están al frente nuestro no algo separado de nosotros sino estamos unidos con todo y con todos de manera amorosa. Entonces el gran yo, como lo he explicado repetidamente - *el yo debo, el yo que una vez que suceda tal y cual cosa será feliz* - esto es, el *yo personal*, estará reducido o habrá desaparecido. Sentimos una gran aprecio por nosotros y por los otros. No vemos todo como un ataque personal o la vida como lucha.

En realidad nos invita todo momento, si tenemos la osadía para ello, a abandonar nuestro *yo personal*.

El Dalai Lama dice en su último libro:

"Si algo nos falta en el corazón entonces también en el lujo no podremos ser felices."

Debemos entonces entender que lo que nos falta nos falta sólo en apariencia y que en realidad siempre está ahí. Por medio de la meditación alcanzamos esta felicidad, igual en qué situación existencial estemos.

Sólo tenemos que observar bien a las personas, entonces veremos que la felicidad no depende de circunstancias externas. Esas nos hacen a veces todo más fácil, pero ellas no son la garantía para la felicidad.



9a. Sesión

No podemos arrancar de nosotros mismos

También hoy queremos profundizar nuestro conocimiento sobre la meditación. Es algo muy valioso dejarse un poco de tiempo durante el día porque estos ejercicios tienen la fuerza para ponernos en contacto con nosotros mismos - esto es, con nuestra naturaleza propia y verdadera. Muchos profesores de meditación denominan este proceso como el estado de llegar a casa o de estar en casa en sí mismos.

Si hemos asumido esta unión interna, o compromiso interno, lleva esto a una valoración más pura. Donde la valoración toma en este caso un significado especial que nada tiene que ver con egoísmo.

Ser egoísta significa no conocer las propias cualidades internas y vivir permanentemente en actitud de expectativas, esperanzas o miedo - dicho de otra manera: estar fijado en situaciones externas: *tengo* que tener esto o aquello, si no no puedo ser feliz, o por ejemplo: recién una vez que absuelva mi examen en medicina o en jurisprudencia puedo ser un buen médico o abogado.

Sabemos intuitivamente que eso no es cierto. Y por eso que valoración significa en nuestro caso llegar a la comprensión que llevamos una sabiduría interna profunda dentro de nosotros y una tremenda fuerza de vida que está más allá de la razón. La que nos lleva, si lo permitimos y aprendemos a encontrar nuestro acceso interno. Todas las cualidades

como amor, empatía, tolerancia, suficiencia se pueden desplegar en forma espontánea y sin esfuerzo cuando hemos llegado en nosotros a casa.

Para restablecer esta unión practicamos meditación.

Aspiramos y exhalamos tranquilamente. Porque una respiración profunda y tranquila, hecha con atención y en forma consciente tiene la fuerza para llevarnos a un estado de quietud.

La quietud no significa lo mismo que estar tranquilo. Uno puede estar en un lugar maravillosamente tranquilo y sin embargo no vivenciar quietud. Pero es posible estar en las situaciones de vida más desagradables, en lugares donde uno nunca desearía estar, y sin embargo experimentar una profunda quietud.

Usted seguro que conoce los relatos de accidentes automovilísticos donde accidentados describen poco antes de lo que pensaban era el final de sus vidas percibir un sentimiento de quietud infinita que alcanzaba más allá de toda experiencia.

Podemos experimentar en cualquier momento esta quietud infinita sólo con un poco de ejercicio, paciencia y confianza en la naturaleza interna de nuestro ser. Pero si por el contrario no establecemos la comunicación interna y no la recordamos siempre de nuevo entonces los patrones de conducta aprendidos nos van a mantener alejados de tener la experiencia de una viva sabiduría interna.

Si hemos restablecido el contacto con nosotros mismos vamos a comenzar a querernos. ¿Pero a cuántos esto les es difícil?!

Pregúntese pues otra vez si usted puede hacerlo - ¿quererse?

¿Puede usted ponerse delante del espejo y decirle a la imagen reflejada de usted: "Te quiero"?, y ¿sentirse bien haciéndolo?

Si esto no es así, entonces hágase otra pregunta:

¿Cómo entonces puedo entrar en relaciones y uniones sanas con otros y con el mundo que me rodea?

Vamos siempre acompañados por una falta de amor, a donde vayamos, y proyectamos esta falta hacia afuera. Pensamos que el otro, o una situación de vida particular, puede compensar esto. La pareja debiese ser más comprensiva, entonces también nosotros seríamos querendones también. Si mirásemos más profundo sabríamos: la falta está en nosotros. Justo porque tenemos esta falta de energía y amor es que tomamos contacto con el mundo externo, y no al revés.

En realidad somos una suma de energías. Cuando estas energías no están en armonía aparecen patrones disarmónicos - que por último llevan a enfermedad. Pero no tienen por qué ser primero enfermedades - también sentimientos como malestar, insatisfacción, pena profunda, ira escondida, patrones de pensamiento que se repiten, todo eso son también disarmonías. Las sentimos, pero no sabemos qué hacer en contra de ellas, y en vez de hacérselas presentes, escapamos de ellas con distracciones.

Pero en realidad no podemos escapar.

Aunque nos esforcemos tanto estas disarmonías van a volver - porque nos pertenecen. Eventualmente las podemos reprimir por un tiempo, pero no las podemos solucionar. Vamos frecuentemente al cine, hablamos por teléfono con este o con aquel o compensamos comiendo y bebiendo - hacemos todo lo posible y lo imposible. Pero cuando entendemos que hay soluciones mejores que escapar, entonces tenemos también el coraje y la fuerza para enfrentar todas las situaciones de vida que se presenten a nuestra existencia.

Todas las religiones, todas las sabidurías y caminos de redención, a la dirección filosófica que pertenezcan, comparten la misma opinión - taoístas, cristianos, budistas, sufis o el nombre que lleven, los dogmas que representen: Si no establecemos o restablecemos esta unión hacia nosotros mismos nos va a ser difícil encontrar paz interna y verdadera felicidad.

Espontaneidad absoluta

Todos los fenómenos son enteramente nuevos y frescos, absolutamente únicos y totalmente libres de todos los conceptos del pasado, el presente y el futuro.

La continua corriente de descubrimientos nuevos, de revelaciones frescas como también de inspiraciones que aparecen en cada momento, son la manifestación del dharma eternamente joven y viviente; y la obra milagrosa, el brillo y la espontaneidad son el juego, o el aspecto danzante, del universo como Guru. Aprende a reconocer, que la vida diaria es un mandala en el que uno mismo representa el centro, y sé libre de prejuicios de procesos de aprendizaje anteriores, de deseos actuales y esperanzas futuras. Las figuras del mandala son los objetos diarios de la propia experiencia, que se mueven en la gran danza del universo y de cuya simbología se le revela al iluminado profundos significados. Por eso sé naturalmente y espontáneo, acepta y aprende de todo. Ve el lado irónico y entretenido de situaciones irritantes. En la meditación descubre la ilusión del pasado, del presente y del futuro.

El pasado no es nada más que recuerdo presente o algo aprendido, el futuro es una proyección actual, y el presente desaparece antes que lo hayas captado. Libérate de representaciones y conceptos sobre la meditación. Cada momento de la meditación es totalmente único y está lleno de potencial de nuevos descubrimientos, de modo que uno no puede evaluar la meditación desde experiencias anteriores o desde la teoría. Simplemente sumérgete, directamente, en la meditación de este momento con toda tu mente y sé libre de titubeo, tedio o agitación.

¿Y si no nos resulta meditar todos los días?

Entonces simplemente siéntese y aspire y exhale tranquilamente un par de veces

Recapitule su día: ¿qué ha hecho? Pregúnteselo en forma bien honrada y seriamente - e igualmente, qué es lo que usted puede cambiar. ¿Estaba rabioso y perjudiqué a alguien? ¿O brindé una alegría a alguien en el día de hoy? Revítese bien - y resuelva ser más consciente, a no volver a hacer ciertas cosas, o a hacer cosas que hacen bien más a menudo.

Reflexione así un par de veces al día - u observe la naturaleza. No tenga tanto miedo ante sus emociones. Recién cuando las enfrenta realmente y vive a través de ellas, sin entrar en sus historias, se puede usted liberar de ellas. Entonces también verá que no vuelven tan a menudo.

Los pensamientos y los sentimientos son parte de nuestra conciencia. De naturaleza son iguales, como olas en el mar, que no pueden ser separadas. No se identifique con las *olas*, si no hágase consciente que debajo hay un gran y profundo océano. Este océano son sus cualidades personales.

Porque esto es así puede la tormenta más grande levantar olas, pero sabemos que en algún momento se va a aquietar cuando se desvanezcan las causas del viento. Así como desaparecen las causas de todas las emociones, de furia, ira, envidia. La causa real de las emociones es una falta de conocimiento y de energía dentro de nosotros - seamos conscientes de esta falta y entremos de nuevo profundamente en nuestra verdadera naturaleza.

Tantas emociones son innecesarias y no nos ayudan para nada. Dejemos pasar todo. Vamos a reconocer cuán dispuesta a cambiar es nuestra mente. No nos aferremos a las apariencias.

Aspiremos y exhalamos profundamente, para que pueda realizarse la transformación. Este es el sentido de la meditación.



MEDITACIÓN ES ENTRAR EN LA QUIETUD

"Nos unimos
con nuestra chispa de luz en nuestro corazón
y esperamos"

Maese Eckhart

10a. Sesión

Encontrar acceso a nuestra verdadera naturaleza

Cordialmente de nuevo a nuestro curso de meditación. Muchos entre ustedes han reunido ya una cantidad apreciable de experiencia - y quizás también experimentado eso que es tan difícil de expresar con palabras:

Meditación nos lleva del mundo externo a nuestro mundo interno. Clarifica y limpia nuestros puntos de vista de tal manera que por experiencias internas podemos llevar hacia afuera lo que hemos vivido.

El mundo externo es el mundo de las formas, el mundo interno está caracterizado por experiencias. Ambas cosas van de la mano. Pero alcanzar el entendimiento y sabiduría definitiva viene de la intimidad y no al revés.

En cada uno de nosotros, sin excepción, yace este saber profundo. Nos es innato - una fuerza elemental que une todo con todo. Finalmente no hay una separación entre un tú y un yo, sujeto y predicado, pequeño y grande, bien y mal. Todo son conceptos relativos que se mantienen en dependencia mutua.

Todas las formas y apariencias se rigen por esta ley de la naturaleza. Algo se emerge, permanece y desaparece. Así también se

comporta con nuestros pensamientos y sentimientos: vienen, permanecen y se van. Pero porque no reconocemos estas leyes en su naturaleza definitiva nos aferramos a los fenómenos como si fuesen algo real.

A cada uno de nosotros nos aparece este mundo de otra manera. Cada uno tiene sus preferencias y sus rechazos, ve el mundo por sus ojos. Convicciones, valores y normas - todo esto es verdad relativa. Millones de personas son, en este momento, felices o infelices.

Pero esto es sólo un lado de la vida. El otro es igual en cada uno de nosotros. Este lado, o este aspecto, se llama *verdad absoluta, naturaleza verdadera, conciencia de dios, naturaleza de Buda*, o como sea: significa siempre lo mismo - *quietud ubicua*. Se expresa por sabiduría diferenciadora, tolerancia, bondad, empatía, respeto frente a todos los seres - aprecio de sí mismo y de otros.

¿Pero cómo llegamos ahí?

¿En nuestro tiempo en todo llega aparentemente desde afuera?

Tenemos muchas razones para corrernos de la pequeña palabra *auto-responsabilidad*. Pero sin embargo sólo nosotros podemos decidir lo que hacemos, nadie puede asumir esto por nosotros.

¿Qué necesitamos para conocer el lado interno de la vida?

Necesitamos atención, conciencia, autoconfianza y honradez. Si no tenemos esto entonces nos será difícil conocer nuestra verdadera naturaleza a pesar de que siempre está ahí.

Meditación es entrar en la quietud.

Por un período cerramos nuestros sentidos externos y esperamos lo que quiera llegar. Nos sentamos en forma relajada y dirigimos nuestra atención hacia adentro.

Como dice el Maese Eckhart:

"Nos unimos con nuestra chispa de luz en nuestro corazón y esperamos."

Hacemos una pausa.

Hacer una pausa es muy importante. En ellas reside la real fuerza. Todos conocemos pues la oración:

En la quietud está la fuerza.

Los chinos llaman esta fuerza el *yin*, la fuerza activa *yang*, el salir-hacia- afuera. Estas dos fuerzas deberían estar siempre en equilibrio. Podemos preguntarnos, ¿es cierto esto en nosotros?

También la quietud tiene dos aspectos: el lado activo o masculino se expresa en las palabras *Te quiero*. El lado pasivo o femenino se encuentra en las palabras *Anhelo estar contigo* o *Te espero*. Tenemos ambos lados dentro de nosotros, expresado más o menos fuertemente, pero tenemos tanto uno como el otro, el aspecto masculino y el femenino, el *yin* y el *yang*.

Al principio femenino, en el que recibimos algo, pertenece la meditación, la pausa entre las actividades.

El juego conjunto en la vida entre estas fuerzas determina nuestro ritmo.

Como es el caso también en la música: no sólo por tonos se determina la música sino también por pausas. Crean el ritmo, la imagen sonora de toda composición. Irina Tweedy, una gran maestra sufi, dijo una vez en una conferencia: "Sólo en las pausas que interpone un músico se reconoce la composición."

Prestamos siempre atención sólo a los tonos.

Pero todo es un juego conjunto de fuerzas activas y pasivas. Pero las fuerzas pasivas, femeninas, determinan el ritmo.

Todos sabemos pues que no podemos estar permanentemente activos, que eso nos lleva al agotamiento o a una enfermedad. Enfermedad es siempre el símbolo para desequilibrio.

Cuando meditamos nos hacemos fuertes.

Primero nos vaciamos, dirigimos nuestra recepción hacia adentro y esperamos que suceda lo que quiera suceder. Esperamos en atención y paz. Esto nos hace libres.

Así como fuimos creados, como seres vivientes, nos rigen dos grandes fuerzas incluidas en nosotros:

La una es nuestro instinto de sobrevivencia: daríamos cualquier cosa para no morir de hambre.

La segunda fuerza es nuestra ansia por saber y por experiencias siempre nuevas.

Pero también la fuerza por comprender la verdad viene con nosotros desde el nacimiento. Cuando no se le satisface se expresa en nostalgia y tristeza. Estos sentimientos nos deben llevar de vuelta a nuestro origen en la vida y de la verdad.

La meditación nos ayuda con esto.

Si tuviésemos incluso todo lo que queremos, una familia sana y feliz, seguridad, y... y... y..., lo más bello y lo mejor - siempre habría un poco de tristeza dentro de nosotros si no hemos experimentado la verdad. La vida nos quiere llevar siempre a este origen.

Es tan importante reconocer esto.

Cuando experimentamos esta verdad íntima y profunda, de la cual no estamos separados, entonces se aquietan nuestras expectativas, esperanzas y anhelos ligados a este mundo. O como lo expresa Irina Tweedy: "Entonces se ahogan todas las expectativas y esperanzas en este sentimiento de realidad y quietud." Entonces recién puede surgir la verdadera espontaneidad que no está sujeta a coacciones externas y que está por encima del yo personal.

Estimo que este es una meta que vale la pena.

Aunque resulte difícil a veces: Ingrese a menudo durante el día en su interior, haga una pausa y espere a que suceda algo. Reúnase con su fuerza de vida.

No todo lo que nos parece tan importante en el diario vivir es realmente importante. Controle a menudo lo que hace y por qué usted lo hace. Quizás encuentra un poco de tiempo para sí mismo.

Piense en la personas sabias que dan el ejemplo - por ejemplo en el Dalai Lama, quien siempre dice:

"Debemos estar dispuestos a soltar lo antiguo, entonces podemos experimentar también lo nuevo, y sólo entonces."



11a. Sesión
Así como un campo florece por sí solo

Me alegro poder saludarles de nuevo en nuestra sesión de meditación. Hoy quiero profundizar de nuevo en los ejercicios preparatorios de la meditación.

Hemos usado a menudo nuestras sesiones comunes de meditación para hablar sobre la verdadera naturaleza de nuestra mente. Y cada uno ha podido ver qué ventaja enorme tiene la meditación, una vez que uno se decide a dejar un cierto tiempo libre todos los días - y qué exquisitez es justamente en nuestro tiempo dejar el mundo externos de los sentidos y de las impresiones sensitivas y entrar en el mundo interno de la vivencia. Porque - creo que fui haber sido clara en cuanto a la importancia de entender esto: La transformación de una persona no ocurre desde afuera sino sólo en la intimidad de nuestro ser.

Demasiado frecuentemente hacemos responsable de todo al mundo externo dejando de ver que la llave para todo cambio está dentro de nosotros.

Hemos escuchado y leído tanto sobre los grandes sabios de este mundo que en su esencia son todos iguales, aunque se diferencien en su forma. Sabemos de Francisco de Asís, de Hildegard von Bingen, de

Laotsé y de su gran obra, el Tao te king. ¿Pero vivimos eso que ellos vivieron como ejemplo? ¿Nos hemos apropiado su ejemplo - su corazón empático, su gran amor por todo?

Sólo pocos tienen ganas de vivirlo.

- El primer paso, para encontrar una honradez fundamental sería: honradez para consigo mismo y para los otros.
- El segundo paso, para no dañar a otro ser: ni con acciones, ni con palabras, ni en pensamientos, y esto en toda situación de vida.
- El tercer paso, para controlar la motivación propia: ¿qué impulsos hay detrás de cada acción? ¿Es interés propio o está la motivación dirigida hacia el bien de otros?

Volvamos a los ejercicios preparatorios - ¿qué se entiende con esto?

Lo que se entiende es el reflexionar cuán valioso es nuestro cuerpo humano. Es difícil de adquirirlo y uno lo puede perder fácilmente. Así parece pues digno de esfuerzo comprometerlo con algo que tenga sentido.

Nuestro cuerpo y nuestra conciencia están en condiciones de desarrollar capacidad de diferenciación y sabiduría. No debemos creer cualquier cosa que se nos diga. Tenemos la capacidad para cuestionar de fondo y conquistar un entendimiento que escasamente tiene otro ser viviente en este mundo.

Un refrán tibetano dice:

Conquistar un cuerpo humano valioso es tan poco frecuente como si una pequeña tortuga que vive en el fondo del mar sale una vez cada 100 años a la superficie del mar y justo en el lugar por donde puede pasar su cabeza por un yugo de oro que arrastra el viento.

En este símil aparece la tortuga como símbolo de los seres perceptivos, su ceguera como el de su ignorancia, la vida en el fondo del mar como el del desconocimiento ilusorio de la verdad, el aparecer arriba en la superficie como el de la transformación, el yugo de oro como el del cuerpo humano y ser arrastrado por el viento como símbolo de las malicias del karma.

Cuando somos conscientes del valor de nuestro cuerpo interactuamos automáticamente con más cuidado con nosotros mismos y con otros.

Pero la fuerza de verdad impulsadora es la fuerza de nuestra entrega. Ella es la base de de todo entendimiento. No se le puede conquistar a la fuerza sino se desarrolla paso a paso. Sólo pocas personas tienen la gracia de alcanzar una comprensión última en forma instantánea. Los otros tenemos que esforzarnos un poco.

Se trata siempre de lo mismo: de la comprensión sin tomar partido de la naturaleza verdadera del espíritu y de que deben darse ciertos supuestos y condiciones previas para que resulte una práctica.

Cuando se dice que cada uno lleva en sí la verdad última y tomamos esto como semilla entonces no va a resultar nada si no se preparan las condiciones para ello - entonces esta semilla no va a germinar. Si se pone una semilla sobre una mesa entonces se puede esperar para siempre: nada va a crecer de ahí. Si ponemos la semilla sin embargo en la tierra y hay sol que nutre la tierra y así la lluvia entonces se puede esperar un resultado. En otras palabras: si se dan las condiciones no necesitamos hacer nada más - un prado en el verano florece sólo, desde sí, está en su naturaleza.

Así se comporta también con los resultados de la meditación: si se dan las condiciones aparecen por sí solos.

Una de las condiciones que ya aprendimos es el ejercitarse en la quietud de la mente, la permanencia en la quietud por medio de la concentración en la respiración. Inhalamos y exhalamos, nada más, nada

menos, dejamos que el aliento vaya y venga - así la mente se hace suave. Es un fluir natural en el instante presente - permanecemos simplemente distendidos, y la mente se va a tranquilizar por sí sola. Porque la mente, o la conciencia para el caso, está acostumbrada hoy en día de preocuparse de muchas cosas al mismo tiempo, por eso se disgrega y se agota.

Cuando nos damos cuenta que no logramos aquietarnos hacemos muchas pequeñas pausas. Hagámonos presente: la mente y los pensamientos que genera no son ni lo mismo ni distintos. Si fuesen una cosa no habría posibilidad de desconectar los pensamientos ni de aquietar la mente. Si fuesen distintos podríamos tener pensamientos también sin la mente. Pensamientos y sentimientos son el juego momentáneo de la mente, de la conciencia.

Para ejemplificarlo con una imagen:

La mente es clara y limpia, sin ninguna característica específica - como un espejo. Los pensamientos y los sentimientos son como imágenes en este espejo. No se dejan separar pero tampoco son lo mismo.

Por eso: observemos el pensamiento asó como es, sin perseguirlo, y se va a diluir. Si no alcanzamos para aprehenderlo no puedo sino desaparecer.

Cuando meditamos de esta manera cruzamos tres fases de la pacificación de la mente:

- La primera fase es como una gran cascada: los pensamientos son muchos y toscos.
- En la segunda fase desaparecen los pensamientos toscos, sólo a veces aparecen pensamientos de nuevo. La meditación fluye en forma suave y de continuo como un río fuerte.

- Finalmente llegamos a un estado libre de conceptos - sólo quietud. Esta tercera fase se puede comparar con un río que desemboca en el océano, o con un niño que después de una larga separación encuentra de nuevo a su madre. Los pensamientos son como el río o el niño, la mente como el océano o la madre. Intranquilidad e incomodidad se han ido, todo lo turbio se ha aclarado, nos encontramos en un estado completo, original, puro: en un estado de alegría y claridad, despiertos y atentos.

Permítanme finalizar este tema con unas citas del libro La Luz Diamantina, como estímulo, por así decir:

"Así como una paloma que se suelta desde un barco en medio del mar no puede sino volver al barco, así la mente, por mucho que le agrade ser activa, puede volver de nuevo a su estado de quietud tan pronto se alcanza la quietud mental."

"Quien medita con visión es como un garuda que se eleva al espacio sin miedo ni preocupación."

"Quien medita sin visión es como un ciego que va errando en la planicie sin saber si el camino es el correcto o no."

"Pero quien sólo usa su visión sin saber meditar es como un rico a quien lo encadena la codicia."

No da ni a uno ni a otro la fruta necesaria.
Unir ambas cosas es la tradición sublime.



"Cada uno de nosotros sabe
que todo en este mundo
está sujeto a un continuo cambio:
nada es eterno,
todo es transitorio."

12a. Sesión

*A la verdad le da lo mismo si
creemos en ella o no.*

Bienvenidos a nuestro curso de meditación. También ahora queremos hablar sobre el sentido de la meditación - y por qué justamente en nuestra época es tan importante ejercitar la meditación.

Cada uno de nosotros sabe que todo en este mundo está sujeto a un continuo cambio. Nada es eterno, todo es transitorio. Esto, entre otras cosas, lo hemos experimentado - ¿pero lo hemos anclado en nuestros corazones?

Permanentemente estamos siendo violados por nuestros sentimientos: nos colgamos de recuerdos bonitos y queremos evadir el sufrimiento. Toda nuestra vida gira en torno a esta necesidad fundamental. Sólo que no sabemos cómo alcanzar una felicidad verdadera.

Nos es tan poco consciente en cuán privilegiada situación de vida vivimos. Apenas nos podemos imaginar cómo sería despertarnos en la mañana y no saber si en la tarde vamos a tener algo de comer.

Tenemos todo - y todavía no somos felices.

Nos dominan las expectativas y deseos y pensamos que recién tenga esto o lo otro o cuando pase tal o cual cosa entonces recién voy a ser feliz. Pero en forma bien instintiva sabemos que esto no es así.

Quietud mental y cualidades generadoras de alegría como amor y empatía - eso no se puede comprar. Y no viene tampoco del todo azarosamente a nuestro encuentro. Está ya dentro de nosotros - *en todos nosotros*. Estas cualidades inconmensurables habitan como un potencial infinito de sabiduría y amor en cada ser viviente.

Entonces uno se puede plantear con toda razón la siguiente pregunta:

¿Y por qué entonces viven las personas siempre en discordia y se propinan mutuamente tanta desgracia?

Lo hacen, o digámoslo tranquilamente: nosotros lo hacemos porque no nos hacemos consciente la verdadera naturaleza de la mente. Tomamos por cierto algo que carece de toda verdad - y la realidad no la tomamos por inexistente porque no la reconocemos.

Pero *No-reconocer* no es igual a *No-ser*. O como se dice:

A la verdad le da lo mismo si creemos en ella o no.

Si nos aferramos al concepto que sólo puede ser verdad lo que podemos comprender con nuestro entendimiento, entonces nos cerramos a lo de verdad cierto dentro de nosotros. Lo veraz lo podemos reconocer sólo si empezamos con ello ahora. Y esta palabra *ahora* es el momento actual, este instante.

No podemos buscar la verdad en el pasado y tampoco en el futuro. El pasado hace tiempo que se fue y el futuro no ha llegado aún.

Abrirse al momento actual es estar abierto para todo lo que es ahora, sea como sea.

Ira, ignorancia, pena, dolor, alegría - da lo mismo lo que sea. Esto es lo que tenemos y con lo que podemos trabajar.

Y así llegamos a la meditación:

Porque meditación es experimentar el momento actual de forma completamente consciente, sin querer hacer algo de él - sin querer reprimirlo o querer sujetarlo.

Pero para poder hacer esto tenemos que acostumbrarnos de a poco. Y eso lo hacemos sentándonos, cerrando los ojos e inhalando y exhalando lentamente. Dejamos que todo ocurra, lo que quiera, sin entrar en ello. Al comienzo se da todavía un observador: este observador es nuestra atención que continuamente nos trae de vuelta a nuestra respiración.

Una vez que hemos hecho esto una y otra vez nuestra mente se hace paso a paso clara y transparente. Todas las apariencias, nos parezcan incluso firmes y existentes, se disuelven - como nubes pasajeras. Nos convertimos en el espacio en que todo ocurre, y podemos dejar que todo sea así como es. Si hay nubes no nos apenamos ni nos identificamos con ellas. Y si nos damos cuenta que no nos resulta volvemos a nuestra respiración, entonces se desvanecen las nubes por sí mismas. Y si fuese así que todavía tenemos grandes apegos y la presión no se suelta hacemos una pausa pequeña y empezamos una vez más desde el comienzo.

Puede haber situaciones de vida tan sobrecargadas de problemas que pensamos que no podemos estar sentados en forma tranquila. Igual no debiésemos perder el ánimo y rendirnos. Quedamos en esto que nos propusimos - así sean sólo diez minutos al día.

Confíe en que lo puede.

A menudo son justamente las situaciones de vida desagradables las que contienen un potencial de liberación grande. Pues queremos descubrir dentro de nosotros algo que esté libre de felicidad y sufrimiento.

Si no lo queremos hacer ahora, ¿cuándo lo queremos hacer?

Tampoco hay meditaciones buenas o malas. Todo lo que contribuye a que nos convirtamos en conscientes y atentos es bueno y ayuda, y esto incluye también un dolor sentido profundamente que aceptamos con apertura.

Y además, ¿quién dice qué es bueno o malo?

Es nuestra propia mente.

No se trata de experiencias extraordinarias o de ver colores: ellas no son más que maniobras distractoras de nuestra mente, como posturas expectantes por nuevas experiencias. Se trata de una honradez profunda dentro de nosotros, la que no sólo abre el acceso a nosotros mismos, sino también a otros seres vivientes. También ellos, es decir, todo los seres vivientes, tienen esta necesidad fundamental por honradez y armonía, y ellos son igual faltos de conocimiento y han perdido el acceso hacia ellos mismos.

Todo en la vida depende del modo de ver.

Mientras más rígida nuestra manera de ver tanto más sufrimos. Mientras más flexibles somos en el modo de ver más felicidad vamos a experimentar. Si sólo aceptamos nuestra propia opinión y no aceptamos al otro, tal como es, sufrimos porque nuestras posturas de expectativas no se satisfacen. Pero: no podemos cambiar a otro ser humano, sólo podemos aceptarnos a nosotros mismos, tal como somos, y trabajar en ello. Si por ejemplo nos damos cuenta durante la meditación que nuestro problema es la ira, entonces aceptamos esta nuestra debilidad y trabajamos en ello. Si es envidia o pena el problema, entonces trabajamos con ello.

Meditación es: no salir arrancando de nosotros mismos, sino para y abrírnos a eso que es.

Es una escuela de la mente: domesticamos nuestra mente y lo direccionamos hacia nuestra verdadera naturaleza de tal modo que se puedan desarrollar nuestras cualidades.

Si no lo deseamos verdaderamente entonces la vida nos volverá a un punto en el que tenemos que obligadamente dedicarnos a ello.

Depende entonces sólo de nosotros si nos decidimos o no. Si nos decidimos a favor entonces no hay impedimentos, entonces cada obstáculo aparente se convierte en un desafío maravilloso a tomar contacto con nosotros mismos - y así usar la vida con sentido. Tenemos un tiempo limitado a disposición, y mientras más nos ocupamos con lo esencial más aprendemos a valorar lo que realmente tenemos: nuestras facultades para convertirnos en un ser humanos amante y generoso.



13a. Sesión

Meditar según las reglas de la sabiduría

A menudo nos hemos preguntado por qué nos sentamos juntos a practicar la meditación - y siempre hemos llegado al mismo resultado: la razón más importante por el que lo hacemos es el todos sentimos el deseo dentro de nosotros de ser felices y de evitar el sufrimiento. Pero esto nos resulta sólo a veces.

¿Y por qué nos resulta sólo a veces? Porque no sabemos como funciona nuestra mente, o nuestra conciencia.

Pero lo que sin embargo sabemos aquí de nuestras conversaciones es: nuestra mente está habitualmente recubierta y distraída por ideas y sentimientos, creencias y visiones tradicionales, lo que nos impide a nosotros casi siempre a reconocer la verdadera naturaleza de la mente. Recién cuando educamos nuestra conciencia y nuestra atención penetramos automáticamente más profundo en la naturaleza final de nuestra mente y reconocemos que las cosas y los fenómenos aparacen pero que carecen de toda existencia.

Se habla de dos existencias:

- La realidad relativa -
el plano en el que aparecen las cosas
- La realidad absoluta -
el plano en el que de hecho las cosas son

Si nos movemos exclusivamente en el plano relativo entonces nos entregamos a la concepción que la felicidad está para encontrarse en el afuera. Pero sabemos exactamente sin embargo que esto no siempre es verdad: la verdadera felicidad puede emerger sólo desde adentro por reconocimiento y sabiduría.

Felicidad final - esto es ausencia de relativas felicidad y sufrimiento. Incluso cuando llevamos una vida relativamente feliz, tenemos un buen trabajo, no tenemos enfermedad y gozamos de buenas relaciones, así también esta felicidad es sólo temporal. Dura, como todo lo que aparece sobre esta tierra, un tiempo y después desaparece de nuevo. Ninguna felicidad terrenal la podemos sujetar, todo se transforma: felicidad se transforma en sufrimiento - sufrimiento de nuevo en felicidad.

Para realizar un estado de felicidad interna verdadera hay que volcarse hacia adentro. Es lo que hacemos durante la meditación. Cómo se hace está resumido en los cinco consejos para la meditación, que quiero recordar aquí de nuevo.

Los cinco consejos de la meditación:

- Sé libre de esperanza y de miedo, no respondas a pensamientos con pensamientos, no pienses sobre el pasado o sobre el futuro.
- Cuando la mente está tranquila permanece sin distracción en ella como un mar sin olas.
Es decir: cuando nos encontramos en una tal fase no debiésemos proponernos tener pensamientos, sino que meditamos en este estado mental tranquilo en completa conciencia de eso que es.
- Sabe que todo lo que aparece es la propia mente así como las olas son de agua.
Esto quiere decir: Si aparecen muchos pensamientos no lo vemos

como un error, es sólo nuestra propia mente. Cada ola que viene se va de nuevo al océano. No valoramos los pensamientos sino los dejamos así como son, en completa conciencia - los reconocemos sólo como pensamientos o sentimientos.

- Medita en claridad, así como aparecen el sol y la luna cuando no los cubre las nubes. Cuando hay nubes en el cielo el sol y la luna no pueden aparecer claramente.
Sabemos a lo que se refiere - en otras palabras: Evitar cansancio y apatía. Cuando nos cansamos y nos ponemos apáticos usamos los antidotos ya mencionados: una bola blanca - ver pág.47, es decir: Mantenemos nuestra atención.
- Medita en claridad, no tratando de evitar la claridad.
Es decir sin sujetar algo - como un niño que mira imágenes: Aún no asocia, no valora según bello o feo. No nos aferramos a lo que aparece, no lo reprimimos, lo dejamos tal cual es. Como un pájaro que vuela en el cielo: No deja rastros.

En las directrices de meditación más elevadas del *Dzogchen* se puede leer como un maestro, *antes de ingresar al arco-iris* - es decir morir - le describe al alumno la esencia de su experiencia de meditación.

El texto de enseñanza se llama: *Llevar el asunto en tres palabras al punto* - donde *tres palabras* quiere decir desde luego *tres principios*, y sobre los cuales se han escritos compendios enteros de explicaciones.

EL VENERABLE GAMPOPA EXPLICA ESTO

"No te cuelgues del pasado, no te apresures al futuro, permanece directamente en la conciencia sin intención del presente, tal cual es.

Ahora cuando digo *No te cuelgues del pasado* quiero decir que no persigamos el pensamiento anterior con nuestra razón.

Cuando digo *no te apresures al futuro* esto quiere decir no apresurarnos con nuestra razón al próximo pensamiento.

Cuando digo *permanece directamente en la conciencia del presente, tal como es* quiero decir que no hemos de hacer del presente un objeto. Se dice:

*Cuando no influyes artificialmente sobre la mente está clara.
Cuando no revuelves el agua es transparente.*

Permanece por tanto sin cualquier intención de manera inocente.

Ahí vas a experimentar tu claridad, libre de un pensar conceptual, pura y transparente, la que dura un instante o tanto como toma ordeñar una vaca. Medita sin tomar una duración larga como beneficio o una corta como perjuicio. Cuando aparece de nuevo un pensamiento disuélvete distendidamente en él. Se dice:

*Esta mente, encadenada a la ocupación,
se libera apenas te distiendes - sin duda.*

Por eso: ¡distiéndete! En la meditación distendida la claridad libre de un pensar conceptual se va a extender cada vez más, y en algún momento te vas a disolver completamente en la verdadera naturaleza.

A esto se le llama *la meditación de la corriente que fluye*.

Llevar el asunto en tres palabras al punto

- La esencia se reconoce en sí misma
- Deja la mente tal cual está
- Corta impedimentos y errores

Las dos primeras sentencias hablan por sí mismas. Para la tercera en cambio hay una lista de consejos sobre qué significan impedimentos y errores:

- Impedimento *esperar buenas experiencias*:
"Con el anhelo de buenas experiencias impedimos el reconocer el ser verdadero."
- Impedimento *angustia y miedo*:
"no tengas miedo de malas experiencias."
- Impedimento *No te aferres a fenómenos relativos, a apariciones externas*.
"Todos los fenómenos externos son como imágenes de sueños e ilusiones, y como tales debiésemos tomarlas."
- Impedimento *No desees experiencias de felicidad, vacío o claridad*.
"Si no nos aferramos a este concepto y se convierte en impedimento."
- Impedimento *Indiferencia*:
"Confíate a la ley de causa y efecto."
"Si decimos que de todas maneras todo da lo mismo, actuando bien o mal, entonces esto es un impedimento."
"La ley de la creación dependiente en el plano relativo no miente."
"Por eso debiese uno abandonar las acciones malas y asumir las buenas."

- Impedimento *Tenencia*:
 "Venida la hora de la muerte descansa en la naturaleza verdadera del espíritu."
 "Es un impedimento aferrarse a las pertenencias, ya que obstaculiza el liberarse en la muerte."

Cuando practicamos de esta manera la meditación llegamos prontamente a la verdadera naturaleza del espíritu. Nuestra conciencia es ahora amor y apertura puros. Y todo nuestro hacer y accionar nace del ser. No de la manera como la sociedad de hoy lo ve habitualmente: que primero hay que hacer algo para tener alguna cosa para poder *ser*. Este es la diferencia fundamental entre nuestro pensamiento occidental y el oriental.

Si nuestra meditación es sostenida por una intención pura, es decir, por la motivación de no dañar a ningún ser viviente y de actuar al servicio de la calma y de la paz, entonces seguro que con el tiempo se materializarán por sí mismas todas las buenas cualidades como paciencia, tolerancia, reconocimiento. Todas las oscuridades de la mente se van a clarificar.

Si nuestra meditación es sostenida en cambio por una ambición referida al yo entonces igualmente seguro no se va a materializar una mente pacífica, y nuestras acciones van a llevar preferentemente a experiencias de sufrimiento o sólo a una felicidad mundana restringida, que no lleva en sí la cualidad de una tranquilidad mental estable.

Debiese ser rentable entonces "sacrificar" diariamente un poco de tiempo para ejercicios de meditación - en el sentido de establecer.

Si se encuentra en una situación de vida difícil, pregúntese al tomar una decisión: ¿Qué haría el amor? Incluye la naturaleza verdadera de su espíritu en cada una de sus decisiones - y no sólo su mente cotidiana, que a menudo está separado de amor y alegría y el que le hace

creer que usted es sólo su cuerpo, sus pensamientos y sus sentimientos.

¿Qué haría el amor?

¿Cómo se transforma en conciencia mía?

Hágase esta pregunta una y otra vez. Sienta cómo los pensamientos y los sentimientos, el hablar y el hacer, son sólo herramientas de nuestra conciencia. Ni más ni menos: herramientas maravillosas, con las que se puede hacer tanto bien - pero desgraciadamente también herramientas malditas con las que se puede hacer tanto mal.

Usted puede usar su habla para lastimar a una persona, porque le ve como amenaza - usted puede igualmente dar consuelo: Es todo una cuestión de estar consciente.



"Si quieres ser feliz en la vida
colabora a la felicidad de otro,
porque la alegría que damos
vuelve
a nuestro propio corazón."

14a. Sesión
porque la alegría que damos vuelve
a nuestro propio corazón

Mientras medito, en especial durante los últimos diez años, he percibido la posibilidad de estar en contacto con grandes maestros de la meditación, de quienes he recibido conocimiento y enseñanzas sobre la verdad profunda. Ante todo desde luego de mi profesor, el 7. Dzogchen Ponlop Rinpoche, quien me ha llevado a ayudarles a ustedes a descubrir vuestra verdadera naturaleza dentro de ustedes.

Permítanme resumir hoy una vez más las aseveraciones más importantes en el tema de la meditación:

Nuestro ser verdadero es paz y conciencia, y todas las cualidades como sabiduría y empatía son expresión momentánea de nuestro ser verdadero.

Somos una unidad, más allá de polaridades. Sólo que lo hemos olvidado, y con el paso del tiempo nos hemos identificado con nuestro espíritu corriente, es decir, con nuestros pensamientos y sentimientos. Y pensamos que esto es nuestra personalidad completa, *nuestro yo*.

Vivimos dentro de apariciones relativas y pensamos que son lo único en este mundo. Por desconocimiento hemos perdido la confianza - la confianza que somos mucho más que lo que podemos imaginar.

Para volver a descubrir de nuevo nuestras cualidades, tenemos

que considerar quiénes somos realmente y cómo funcionan nuestra mente y nuestra conciencia.

Toda experiencia que hacemos en este mundo nos pueden conducir a la polaridad - o a nuestro verdadero yo, que está más allá de la polaridad.

Si realmente queremos ser personas libres, que no sólo quieren reaccionar a los estímulos externos, sea con rechazo o con atracción, que no sólo quieren ser condicionados por pensamientos y sentimientos, necesitamos el ejercicio del silencio - la meditación, la pausa entre las actividades.

Si queremos vivir desde una paz interna profunda debemos liberarnos de los impedimentos de conocimientos y sentencia de fé convencionales.

Para activar el conocimiento profundo que está desde el comienzo dentro de nosotros, debemos aprender a diferenciar entre el mundo de apariciones relativas y la verdadera realidad. Esto nos resulta con métodos apropiados - con la meditación, el tranquilo permanecer con la respiración.

Sin este ejercicio del silencio nos va a ser difícil, si es que no imposible, ingresar a la profundidad del ser. Nuestra mente corriente evita este silencio porque el entendimiento no lo comprende. Sólo se le *puede experimentar*.

En el instante que lo *experimentamos, sabemos*.

En el instante que empezamos a valorar o a enjuiciar hemos abandonado de nuevo esta experiencia.

¿Qué es pues el espíritu?

No se le puede ver, no tiene características, y sin embargo compenetra todo. No ha llegado a ser por causas o condiciones, no es por tanto pasajero. Es indestructible. Es libre de color y forma y sin embargo es su naturaleza *no un nada*, porque penetra todo sin impedimento. Es vacío y claridad, al mismo tiempo e indivisible, por eso lo podemos percibir en sus apariciones.

Si fuese sólo vacío no existiría. Pero este no es el caso, ya que se le puede experimentar. Pero también no existe, porque no se le puede encontrar. Traspasa con esto el opuesto de existencia y no-existencia, o dicho de otro modo: de las filosofías del nihilismo, que sostiene que todo ser es vano, y del eternalismo, que cree en la permanencia eterna del ser.

Lo que constituye el espíritu no se puede expresar en palabras, porque está más allá de las palabras. Entender es la tarea de la razón y no del ser. Nuestra razón se puede aprovechar sólo como un útil instrumento para alcanzar más allá del entendimiento. Para eso debemos sin embargo soltarlo - y esto no es fácil, porque ella, la razón común, ha asumido una posición dominante en nuestra vida.

El espíritu o nuestro yo verdadero es un estar atento primordial y amor. Esto es lo que nos une con todos los otros seres.

El grado de nuestra ignorancia se expresa en nuestra conducta. Cuando no conocemos nuestras cualidades no podemos realmente valorarnos y amarnos. Y si no sabemos amarnos a nosotros cómo entonces podemos amar a los otros.

Nuestra conducta está marcada por la expectativa que el otro, o una situación externa determinada, nos debe dar algo. Con ello vivimos dentro de una situación de eterna insuficiencia: Cuando eso que esperamos del otro, de la vida, de una situación externa, no lo obtenemos entonces estamos decepcionados. Valoramos, enjuiciamos y sentenciamos todo como correcto o falso y nos movemos casi exclusivamente en el mundo de las apariciones. Así se nos va a hacer difícil alcanzar una paz verdadera dentro de nosotros.

Lo mismo ocurre con la meditación: Si tenemos la expectativa de recibir algo, de hacer alguna experiencia extraordinaria, entonces nuestra meditación la guía nuestra razón. Pero la meditación es un ejercicio de la atención: Permanecemos en la quietud y no valoramos lo que sobrevenga, puesto que todos los pensamientos y los sentimientos son

igualmente sólo una parte del espíritu. Las dejamos pasar - así como vuelan los pájaros por el cielo sin dejar ninguna huella.

No hay una meditación buena o mala.

Como en el sentido de: Este es un sentimiento bueno o este es un sentimiento malo. Uno no se esfuerza, uno deja que todo sea así como es. No es nada espectacular, pero sin embargo actúa en lo más profundo.

Paulatinamente entramos en contacto con nuestras cualidades internas, y los resultados de lo que hemos practicado, conciencia y amor, se manifiestan solos. Nuestra mente se aquieta. No necesitamos defendernos continuamente ni tener la razón, porque nuestra personalidad está anclada en la profundidad de nuestro ser. Lentamente aprendemos a tener paciencia y no reaccionamos a cada impulso de nuestra mente con los patrones de respuesta habituales.

Por medio del aprendizaje del estar atentos podemos controlar nuestra meditación: ¿Por qué hago algo así como lo hago? ¿Cuál es la meta de cada una de mis acciones? ¿Lo hago para colocarme en buena luz, para tener razón? ¿Lo hago para dañar a otra persona o para agradarle? ¿Actúo desde la ira o desde el amor? Aprendemos lentamente a diferenciar qué es ilusión y qué es realidad.

Y vamos a sentir que la mayoría de las experiencias dolorosas nacen a partir de una actitud egoísta, y que en cambio una motivación pura lleva a la felicidad.

Como escribe Shantideva en *El Tesoro de lo Sublime*:

"Todo el sufrimiento en el mundo nace del anhelo de la propia felicidad."

"Toda la felicidad en el mundo nace del anhelo que otros sean felices."

Nos suenan conocidas estas palabras, se les escribe a menudo en el álbum de poesías:

"Quieres ser feliz en la vida, entonces ayuda a la felicidad de otros, pues la alegría que damos vuelve al propio corazón."

La meditación se transforma así en un ejercicio de cambio. Cambiamos, trascendemos nuestra mente habitual en una mente pacífica que está unida con todos los seres en amor y cuidado.

No tenemos entonces la meta de convertirnos en mejores y más atractivos y más bellos y más espirituales - nuestra meta es al contrario encontrar una honestidad profunda que nos vuelva a unir con todos los seres y que no nos separa de ellos.

Atención es la llave para las transformaciones: no se trata de obtener sentimientos o de deshacerse de ellos, sino de hacerse conscientes de ellos.

Atención y conciencia significa: aceptar y perdonar significa no poner resistencia a la vida. Le permitimos a la vida vivir a través nuestro. La razón no puede perdonar, eso lo podemos sólo en la profundidad de nuestro ser.

Para reconquistar estas capacidades - recibir, aceptar, perdonar - tenemos que sentir el anhelo honrado a redescubrir las cualidades puras. Esto lo logramos por medio del ejercicio de la meditación - y por eso los practicamos.

Debido a esto es que la meditación es tanto más que sólo un ejercicio de relajación.



15a. Sesión
Contemplaciones que generan osadía y alegría

Meditar significa originalmente pensar, observar con sentido - familiarizarnos.

¿Y con quién o con qué queremos o debemos familiarizarnos al meditar?

Con las cualidades más íntimas de nuestro ser, de nuestro espíritu.

Y ellas se pueden captar en tres conceptos: amor, conciencia y sabiduría universales.

Como hemos visto en nuestro curso de meditación están estas cualidades contenidas en cada ser viviente - igual a qué raza o religión pertenezcamos. Todos tenemos este potencial dentro de nosotros, de esto no hay excepciones. Nosotros podemos haber hecho las experiencias de vida más distintas o estado en las situaciones de vida más diferenciadas -

en el fondo de nuestro ser somos todos iguales.

La diferencia individual reside sólo en el grado respectivo de conocimiento.

Si no nos desenvolvemos en la manera adecuada en la vida nos va a ser difícil vivenciar las cualidades depositadas dentro de nosotros. Pues tenemos que sentir bien el anhelo firme de convertirnos en personas libres e independientes, de lo contrario no lograremos reunir la osadía y

la fuerza para cambiar nuestras tendencias negativas de comportamiento por modos positivos de ver.

Una postura intelectual que sostiene que igual nada podríamos hacer porque todo estaría predestinado, nada tuviese causa o efectos, puede convertirse en un gran impedimento.

También si compartimos la opinión que las condiciones de nuestra vida no son suficientemente buenas y que recién cuando ellas cambien tendremos tiempo para dedicarnos a ello, nos cerramos a nuestra mayor riqueza.

Puedo repetir sólo una vez más algo que he venido diciendo repetidamente durante nuestro curso de meditación: Ni un objeto externo puede darnos verdadera felicidad. Incluso siuviésemos todo lo que deseáramos quedaría siempre aún el profundo anhelo por la sabiduría. En esto es de importancia secundaria si somos pobres o ricos, bonitos o feos, famosos o desconocidos:

Paz verdadera es independiente de circunstancias externas.

Para alcanzar esta paz el ejercicio adecuado de la meditación se ha mostrado eficaz durante miles de años.

Es un tiempo de silencio y recogimiento.

Da lo mismo qué método elegimos al principio. El modo más simple de practicar la meditación es la concentración en la respiración. Así como lo hacemos aquí en nuestro curso de meditación. Es el modo originario de calmar y de adiestrar la mente. Por así decir, la entrada a nuestro hogar interno.

Sin una actitud intelectual estable difícilmente nos será posible el practicar meditaciones más avanzadas, porque de lo contrario seremos derrotados por nuestros pensamientos y sentimientos. La mente está entonces muy desparramada o sin fuerza, con otras palabras, estará cubierta por una suerte de pesantez.

Pero la meditación tiene un aspecto de gran verdad que se conoce como claridad de la mente. Se presenta cuando estamos en condiciones de no aferrarnos a las ilusiones. Reconocemos pensamientos como pensamientos sin entrar en las historias; reconocemos como emociones como emociones sin reprimirlas y sin entrar en ellas - las dejamos pasar como nubes en el cielo sin darles una valoración: las dejamos así como son.

Pero esto hay que ejercitarlo - así como un deportista entrena a diario sus músculos o un músico ejercita diariamente sus dedos. A muy pocos les resulta hacer real progreso sin invertir tiempo y perseverancia.

Cuando contemplamos nuestro día podemos constatar que hacemos tantas cosas y a menudo innecesarias, como algo obvio y sin pensar en realidad por qué las hacemos. Si cultivamos el anhelo vivir una vida pacífica y con sentido - entonces no nos será difícil ejercitarnos diariamente en la meditación.

Las cuatro contemplaciones fundamentales.

En esto nos pueden ayudar cuatro contemplaciones, es decir apreciaciones fundamentales, así como se les enseña en la tradición budista, para despertar dentro de nosotros las cualidades internas:

- Una es la contemplación del pasado. No sabemos cuándo vamos a morir, la muerte puede venir sin anuncio. Justo en nuestro tiempo no resulta fácil realizar esto: evitamos a menudo y gustosamente estos pensamientos. Cuando sabemos de accidentes trágicos, entonces nos salimos de la realidad pensando que esto le pasa sólo a los otros, pero no a nosotros. Pero en lo profundo sabemos que esto no es así. Pero si

vivimos conscientes del pasado entonces es más fácil enfrentar las cosas reales de la vida.

- En la segunda contemplación se trata de hacerse consciente la riqueza de tener un cuerpo humano. Tomamos nuestro cuerpo como algo obvio, a menudo no lo tratamos bien, lo descuidamos frecuentemente. Pero nuestra conciencia se manifiesta en él: si nuestros circuitos de energía y nuestros chacras se encuentran bloqueados entonces nuestra conciencia no puede circular libre de impedimentos.

- La tercera es la contemplación sobre causa y efecto, lo que comúnmente se llama el karma. En el plano final ya no hay más karma, pero mientras contemplamos la *verdad relativa* como la *realidad última* se mantienen estas relaciones, aún cuando nuestra razón se resista en contra de ello.

Con la razón es difícil tener experiencia de las relaciones kármicas, ellas se desarrollan en un plano muy sutil. No siempre es *comprensible* lo que se manifiesta en la semilla del manzano (en el ejemplo mencionado) que se desarrolla (sólo) bajo ciertas condiciones hasta llegar a ser árbol. Y como también el (aparentemente) culpable que sale sin castigo, o la (aparentemente) víctima, que es castigada siendo inocente, están bajo la ley de causa y efecto.

Recién cuando vivimos en la profundidad del ser el karma no tiene más efecto sobre nosotros. La polaridad de bien y mal desaparece. Pero esto no ocurre durante la noche y sin nuestro compromiso: la comprensión no cae del cielo, nace dentro de nosotros.

- La cuarta contemplación trata de esclarecer qué ventajas o desventajas tiene ceder a las tentaciones y fijaciones, a la ira y a la falta de conocimiento. Qué consecuencias lleva consigo, qué formas de sufrimiento genera.

De primero es el pensar sobre el sufrimiento que convive con todo lo compuesto y que subyace a todas las formas de la existencia. La gente común no percibe este sufrimiento. Es como un pelo que descansa en la palma de la mano. Pero las personas que están en el camino del desarrollo interno sienten este sufrimiento en forma tan doloroso como si el pelo estuviese en el ojo.

Una segunda forma del sufrimiento se describe como el de la transformación. Se refiere a que todo lo que se gesta a partir de deseos egoístas o por ansias instintuales termina finalmente en sufrimiento. Es como miel sobre una navaja: mientras más pasamos la lengua más profundo nos herimos. O como al tomar agua de mar: queremos más pero más nos hace daño.

La tercera forma del sufrimiento es la del sufrir, y esto lo conoce todo el mundo - por ejemplo: cuando uno se coreta entonces duele.

Estas cuatro contemplaciones son ayudas: conceptos para auxiliar al hacerse al camino interno que lleva a la paz independiente.

Son como un medicamento que ayuda a sanar. No están ahí para ponerlo triste a uno o para decir en defensa: ahora tengo que vérmelas con el sufrimiento, esto me es demasiado frustrante. Por el contrario: las contemplaciones sirven para sacar osadía y alegría. La osadía para reconocer que hay caminos para llegar a ser independiente y libre. La alegría que estos caminos están abiertos para todos.

Esta es la razón también del por qué estoy aquí y medito con ustedes:

Quiero darles ánimo, mover algo dentro de ustedes, a que se tomen realmente en serio - a que se valoricen.

PERFECCIÓN NATURAL

**Todo es de naturaleza perfecta, justamente así,
completamente puro y sin mancha.**

Todos los fenómenos aparecen en su modo y en su situación exclusivos y correctos - creando siempre patrones cambiantes que tienen sentido y llenos de contenido. Todo es simbólico, y no hay diferencia entre el símbolo y la verdad que es simbolizada. Libertad, iluminación y la condición de buddha están ya completamente desarrolladas y realizadas.

La práctica diaria de la meditación es: vivir vida diaria normal. Debido a que el estado subdesarrollado no existe no hay razón para comportarse de alguna manera en especial o tratar de alcanzar o practicar algo. No debiese haber un querer estirarse hacia metas extraordinarias o encantadoras y estados de conciencia superiores, porque eso produce simplemente algo condicionado y extraño que entonces obstaculiza el libre flujo espiritual. Uno no debe asumirse como pecador o sin valor inherente, al contrario. Uno debiese sentirse puro y perfecto a quien nada le falta.

Cuando uno practica la meditación uno debiese verlo como una parte natural del transcurso del día - como comer o respirar. Uno debiese ver la meditación no como un propósito especial, formal, al que uno





se somete con toda seriedad y pompa. Uno debiese tener claro que meditar significa sumergirse más allá del esfuerzo, más allá de la práctica, más allá de metas y de dualismos de unión y libertad. La meditación siempre es perfecta, no hay nada que corregir. Debido a que todo lo que emerge es juego de la mente no hay meditación mala y no hay razón para evaluar pensamientos como buenos o malos.

Debido a esto es que uno no debiese sentarse a meditar con distintas esperanzas y temores sobre eso que va a resultar, uno debiese sentarse simplemente - sin tensión, sin tratar de controlar la mente o obligarse a estar en paz. Si uno se da cuenta que se ha perdido en el camino uno interrumpe simplemente la meditación, se distiende un rato y retoma de nuevo el meditar. Si ocurre algo durante o después de la meditación no debiese uno interpretarlo como un resultado o hacer de ello algo especial sino simplemente observarlo como un fenómeno. Y uno nunca debiese tratar de repetir una experiencia porque esto estorba la natural espontaneidad del espíritu.





Cristal de monte de Arkansas, USA - 75cm de alto y 50cm de ancho

RESONANCIA*El encuentro de Jetsün Milarepa con
la alumna Padarbum*

Así dijo Padarbum al Jetsün: "Honorable Lama, no he preparado nada para la vida siguiente. Por favor dame instrucciones de meditación para que pueda realizar estos preparativos."

Al pedirle ella tan encarecidamente se alegró mucho Jetsün y dijo: "Conmigo no necesitas cambiar tu nombre si quieres practicar seriamente el dharma. También puedes llegar a ser buddha con pelo largo. Por eso no necesitas ni cortar el pelo ni cambiarte de ropa." Entonces le dio estas enseñanzas de meditación sobre la mente con cuatro ejemplos y cinco significados:

Querida alumna Padarbum,
niña rica en confianza para con el dharma,
toma el cielo como ejemplo;
Y deja que tu meditación no tenga límite ni centro.

Toma el sol y la luna como ejemplo;
y no dejes que tu meditación oscile entre claro y oscuro.

Toma este cerro como ejemplo;
y medita sobre eso que no se mueve.

Toma el lago como ejemplo;
y medita sobre esto que el agua arriba y abajo es la misma.

Medita sin ninguna duda
sobre la verdadera naturaleza del espíritu.

Así cantó. Le explicó los puntos esenciales de la postura corporal y de la meditación; entonces la dejó practicar. Después que la niña había sacado buenas experiencias y conocimientos cantó ella esta canción para dejar de lado sus dudas e impedimentos:

Querido, valioso Jatsün,
¡cuerpo irradiante y completo!

Meditar sobre el cielo me es fácil;
pero menos simple es meditar sobre las nubes.
Por favor dame instrucciones, cómo puedo meditar sobre las nubes.

Meditar sobre el sol y la luna lo encuentro fácil;
pero no es tan fácil meditar sobre las estrellas.
Por favor dame instrucciones, cómo puedo meditar sobre las estrellas.

Meditar sobre el cerro lo encuentro fácil;
pero menos fácil es meditar sobre el pasto y los árboles.
Por favor dame instrucciones cómo puedo meditar sobre el pasto y los árboles.

Meditar sobre el lago lo encuentro fácil;
pero es menos fácil meditar sobre las olas.
Por favor dame instrucciones cómo puedo meditar sobre las olas.

Medita sobre la mente es fácil;
pero menos fácil es meditar sobre pensamientos.
Por favor dame instrucciones cómo puedo meditar sobre pensamientos.

Muy contento pensó Jetsün: "Ciertamente ha meditado."
Como respuesta le cantó esta canción en la que le explica cómo
alejar obstáculos y profundizar la práctica.

Querida alumna Padarbum,
escucha, niña rica y entregada,
meditar sobre el cielo lo encuentras fácil;
pero las nubes no son sino un juego mágico en el cielo.
Permanece entonces cerca de la naturaleza del cielo.

Meditar sobre sol y luna lo encuentras fácil;
pero las estrellas son sólo un juego mágico como sol y luna.
Permanece entonces en la naturaleza de sol y luna mismos.

Meditar sobre el cerro lo encuentras fácil;
pero el pasto y los árboles sono sólo una aparición sobre el cerro.
Permanece entonces en la naturaleza del cerro mismo.

Meditar sobre el lago lo encuentras fácil;
pero las olas son como el juego mágico de la laguna.
Permanece entonces en la naturaleza de la laguna misma.

Meditar sobre la mente lo encuentras fácil;
pero los pensamientos son sólo un juego mágico de la mente.
Permanece entonces en la naturaleza de la mente misma.

Así cantó él. La niña practicó según sus instrucciones y alcanzó claridad sobre la naturaleza última, inalterable de la mente. Después de su muerte se disolvió su cuerpo de tosca materia en un arco-iris, sonó música y ella entró en los campos puros de Sambhogakaya.

De: Conjunto de Canciones Vayra de Milarepa
Berlin, Editorial Theseus, 1996

"El conocimiento es importante.
Pero más importante son el modo y la manera
como se le utiliza.
Esto depende del corazón y de la mente
de quien
es el dueño de este conocimiento."

Su Santidad
el Dalai Lama XIV

Praxis
DR.MED.UTE PRÜGNER

Médico naturista
Medicina Tradicional China

Rothenbaumchaussee 26
20148 Hamburgo
Fono: 040-4504504 | Fax: 040-4103130