

Ensayos de "diferentes autores" sobre la Meditación y la Concentración

La Meditación Ensayo #3



Estimados Estudiantes y Amigos:

Este archivo es para leer y comprender que la meditación no funciona con un corazón agrio y resentido. Esta conferencia nos aclara la actitud que debemos observar y expresar en todo momento. La actitud de Compasión Amorosa que Jesucristo mostró a la humanidad.

No dejen de leerla. Rev. Yin Zhi Shakya, OHY

Bodhicitta (Compasión Amorosa) Por Lama Yeshe

ÉSTA ES LA ÚLTIMA ENSEÑANZA QUE EXPUSO LAMA YESHE ANTES DE MORIR EN 1983

Prologo de la Moderadora:

La actitud de un budista verdadero es siempre amorosa con todas las personas que le rodean e igualmente con las personas desconocidas. Esta actitud cordial, amable e incluso amorosa hacia los demás se denomina Bodhicchita.

La actitud amorosa se considera indispensable para el logro de la iluminación.

La siguiente es una charla que dio Lama Yeshe con el tema de la Bodhicitta.



ENSEÑANZA

La mejor práctica del Dharma, la más perfecta, la más substancial es sin duda la práctica de la Bodhichitta. Creo que es absolutamente esencial para nosotros tener una actitud de gentileza amorosa hacia los demás.

La gentileza amorosa es la esencia de la Bodhicitta, la actitud del Bodhisattva. Es el sendero más confortable, la meditación más confortable. No puede haber ningún desacuerdo hacia esto ni filosófico, ni psicológico ni científico.

Con la Bodhichitta no hay conflictos Este-Oeste. Este sendero es el más cómodo, más perfecto, cien por cien libre de complicaciones, exento de dirigir a las personas hacia extremos. Sin Bodhichitta nada funciona, y sobre todo, su meditación no funciona y las realizaciones no llegan.

¿Por qué es la Bodhicitta necesaria para el éxito en la meditación? Debido al apego a uno mismo. Si tienes una buena meditación pero no tienes Bodhicitta, querrás apegarte a cualquier pequeña experiencia de satisfacción: “Yo, yo, yo, quiero más, quiero más”. Entonces la buena experiencia desaparece para siempre. El apegarse es la mayor distracción para experimentar concentración en un solo punto con estado de alerta en la meditación. Con esta actitud, siempre no enfocamos a nuestra propia felicidad “yo, yo; como sufro, quiero ser feliz, por lo tanto voy a meditar”. Así no funciona. Por alguna razón la buena meditación y sus resultados, como son la paz, satisfacción y dicha, simplemente no llegan.

También sin Bodhicitta es muy difícil coleccionar méritos. Los creamos e inmediatamente los destruimos; para en la tarde, los méritos creados en la mañana ya se fueron. Es como limpiar un cuarto y una hora después lo ensuciamos otra vez. Limpias tu mente, e inmediatamente después la ensucias, como que es un negocio que no reditúa. Si quieres tener éxito en el negocio de acumular méritos, debes tener Bodhicitta. Con Bodhicitta te conviertes en algo precioso, como el oro, como los diamantes; te conviertes en el objeto más perfecto del mundo, más allá de comparación con cualquier cosa material.

Desde un punto de vista materialista occidental, pensaríamos que sería excelente si una persona rica dijese: “quiero hacer caridad, voy a

ofrecer 100 dólares a todas las personas en todo el mundo”. El mérito que acumularía esa persona no sería nada comparado con tan solo pensar “quiero lograr la Bodhicchita por el beneficio de los seres sintientes, y voy a practicar para ello las 6 perfecciones tanto como me sea posible”. *

Es por eso que yo siempre digo que el tener al día la Bodhicchita es el sendero más perfecto que puedes tomar. ¿Recuerdan la historia de un Geshe Kadhampa que vio a un hombre circumambulando una Stupa?

El Gueshe le preguntó, - ¿qué estás haciendo?

- el hombre contestó – circumambulando.

- el Geshe dijo - ¿no sería mejor si practicaras el Dharma?

La siguiente vez vio que el hombre estaba haciendo postraciones y cuando le pregunto que hacia el hombre contesto - estoy haciendo cien mil postraciones.

- ¿No sería mejor si practicaras el Dharma? - preguntó el Gueshe.

Y así continua la historia, pero aquí el punto es que solo hacer actos que parecen ser devotos como circumambular y postrarse no es necesariamente practicar el Dharma. Lo que tenemos que hacer es transformar nuestro apego a nosotros mismos y la actitud de auto-complacencia (auto-complacencia: preocuparse sólo por su Yo o yo (Mente Auto-centrada). Y si no hemos cambiado nuestra mente en esta forma, ninguna de las otras prácticas que hagamos sirven; hacerlas es solo una broma.

Cuando tratas de hacer meditaciones, a menos que haya habido en ti un cambio interno, no prosperaras. Dharma significa un completo cambio de actitud. Eso es lo que realmente provee de una felicidad interior, ese es el verdadero Dharma, no las palabras que tú dices.

La Bodhicchita no es cultivar el ego, ni cultivar el apego, ni cultivar el samsara, es una increíble transformación, el sendero más cómodo, el más substancial, definitivo, no a medias. Algunas veces tu meditación no es sólida, andas como en las nubes. La meditación Bodhicchita significa que realmente quieres un cambio en tu mente y en tus acciones y transformar tu vida entera.



Estamos involucrados en relaciones humanas unos con otros. ¿Por qué a veces decimos: 'te amo' y a veces 'te odio'? ¿De dónde viene esta mente que anda de arriba para abajo? Del pensamiento de auto-complacencia, una falta total de Bodhicchita. Lo que realmente estamos diciendo es 'te odio por que no estoy recibiendo ninguna satisfacción de ti. Me lastimas, no me das placer'. Eso es todo. Mi Ego, el apego a mí mismo. Mi ego no recibe ningún placer de tu persona por lo tanto ahora te odio. ¡Que buena broma! Todas las dificultades de las relaciones interpersonales vienen de no tener Bodhicchita, de no transformar nuestras mentes.

Así te das cuenta que solo meditar no es suficiente. Si un Gueshe Kadampa te viera sentado meditando te preguntaría - ¿qué estas haciendo? ¿Por qué no te pones a practicar el Dharma? - Circumambular no es Dharma, postrarse no es Dharma, meditar no es Dharma, ¡Dios mío! ¿Qué es entonces el Dharma? Esto es lo que sucedió al hombre de nuestra historia, ya no sabía que otra cosa hacer.

Bueno, la mejor practica de Dharma, la más perfecta, la más substancial, es sin duda la práctica de la Bodhicchita.

Puedes probar científicamente que la Bodhicchita es la mejor práctica que hay. Nuestra mente auto-centrada es la raíz de todos los problemas humanos. Hace nuestras vidas difíciles y miserables. La solución a la mente auto-centrada, su antídoto, es la mente que es su opuesto radical, la mente del amor a los demás.

La persona con mente auto-centrada se preocupa sólo por su Yo, ese yo inexistente. La Bodhicchita substituye al Yo por los demás.

La Bodhicchita crea un espacio en tu mente. Luego incluso si tu amigo mas querido se olvido de ti en una fecha que para ti era importante, no te importa - Bueno esta vez no me regalo mi chocolate, no importa. - De cualquier forma tus relaciones interpersonales no son para obtener chocolates, ni para placeres sensoriales. Hay algo mucho más profundo que se obtiene de estar juntos, de trabajar juntos.

Si quieres ser realmente feliz, no es suficiente de andar en las nubes en una meditación. Muchas personas que han estado durante años en meditación solitaria, han salido peor. Al regresar a la sociedad se han sacado de onda; no han podido relacionarse con otras personas debido a que el ambiente pacifico que crearon era una condición artificial, un fenómeno relativo, sin solidez.

Con la actitud amorosa, no importa donde vayas, nunca te sacaras de onda. Entre mas te involucres con la gente, mas alegría obtienes. La gente se convierte en el origen de tu alegría, por que vives para los demás. Si alguna persona trata de tomar ventaja de ti, tú comprendes: - bueno en el pasado yo trate de abusar de muchas personas, muchas veces también por mi ignorancia - por lo tanto no te sientes ofendido.

Esta Bodhicchita es la mejor manera de practicar el Dharma, especialmente en nuestra sociedad Occidental del siglo 20. Vale la pena completamente. Con la actitud amorosa como fundamento, definitivamente crecerás espiritualmente.

Si te fijas bien dentro de ti, verás que una de las principales causas de tu insatisfacción es el hecho de que no estas ayudando a los demás tanto como podrías. Cuando te des cuenta de esto, podrás decirte a ti mismo: 'debo desarrollarme interiormente, de tal forma que pueda servir a otros satisfactoriamente; si logro ser mejor, podré ser útil definitivamente'. Así puedes tener más fortaleza y energía para meditar, para mantener una moral pura y hacer otras cosas buenas. Tienes energía por que quieres ser útil a otros. Esta es la razón de por que Lama Tsong Kappa decía que la Bodhicchita es el fundamento de todas las realizaciones del ser iluminado.

También la energía Bodhicchita es alquímica. Transforma todas tus acciones ordinarias de cuerpo, palabra y mente – tu vida entera - en algo positivo y benéfico, como hierro transmutado en oro. Por ejemplo, percibe las caras de las personas. Algunas personas no importa que problema tengan, resisten, cuando salen a la calle sonrén y dan un aspecto amable a los demás. ¿Han notado esto o no? Pero otras personas van por la calle teniendo una actitud miserable y agresiva hacia los demás. ¿Que piensas de eso? Indica una diferencia fundamental en la forma en la que estos dos tipos de personas piensan.

Hay personas que son un desastre interno, lo muestran en sus caras y hace que aquellos que los rodean se sientan infelices. Otras personas aunque sufren intensamente, siempre se sobreponen ante los demás por que son considerados de cómo se puedan sentir.

¿Qué caso tiene exteriorizar una vibración miserable? ¿Sólo por que te sientes infeliz vas a hacer a los demás ser infelices también? Eso no te va a ayudar. Debes tratar de controlar tus emociones, hablar



cordialmente y comportarte amable. Algunas personas que se sienten miserables interiormente se encierran, pero aun los que le rodean pueden percibir sus malas vibraciones.

Para ayudar a los que te rodean, lo primero que tienes que hacer es que se sientan bien con tu vibración alegre y pacífica. Es muy útil. Si somos prácticos, no vayamos tan allá en pensar llevarlos hasta la iluminación, si no puedes ayudar a otros lo mínimo que puedes hacer es tan solo, no dañar a nadie.

De cualquier forma lo que quiero decirles es que la actitud amorosa o Bodhicchita es energía atómica para transformar tu mente. Esto es algo comprobable y no algo en lo que tengas que creer con fe religiosa. Hoy día todo mundo tiene miedo de una guerra nuclear. Si todos tuviéramos Bodhicchita, ¿no estaríamos confiados? ¡Claro! Con Bodhicchita controlas cualquier deseo de desafiar o matar a otros.

Lama Tsong kappa decía: Si tienes Bodhicchita, todas las cosas buenas serán atraídas a tu vida y caerán como lluvia sobre ti. Ahora todo lo que atraemos es infortunio por que solo pensamos en nosotros mismos y no nos interesan los demás. Con Bodhicchita atraemos buenos amigos, buena comida, bueno de todo.

Recientemente el Dalai Lama dijo: Si vas a ser egoísta, hazlo en gran escala. El egoísmo amplio es mejor que el estrecho. ¿A que se refiere Su Santidad? A que cuando te dedicas a los demás con actitud amorosa, recibes a cambio mucho más placer que lo que recibirías anteriormente. Con nuestra actitud egoísta, recibimos poco a cambio, y lo poco que recibimos lo perdemos.

Con gran egoísmo, si ayudas mucho a otros, te ayudas mucho a ti mismo.

El gran erudito Lama Atisha tuvo como 150 maestros y los respetaba mucho a todos, pero cuando escuchaba el nombre de su maestro Serlingpa (Dharmarakshita), se sentía vibrar. Él explicaba que había recibido muchas enseñanzas de muchos grandes maestros, pero de todos ellos, aquel que le dio la iniciación de la Bodhicchita y las enseñanzas de las 6 perfecciones, le dio lo más útil de su vida.

Esto es muy cierto. Algunas enseñanzas son muy complicadas y difíciles, pero la Bodhicchita es muy simple.

Cuando te pones en contacto con las enseñanzas de Buda, debes conquistar el elefante salvaje de la mente auto-centrada. Si las enseñanzas que recibas no tienen efecto alguno sobre de tu egoísmo, no sirven, así recites todos los textos de memoria.

Un monje de nombre Shantideva, que era muy discreto, la gente le puso un apodo que significa “el que solo come, duerme y excreta”, Luego se supo de Shantideva que en sus meditaciones vertía lagrimas de compasión por el sufrimiento de los demás y escribió unos famosos y bellos versos que manifiestan el gran amor que sentía por todos los seres.

En Occidente, la gente no tiene tiempo para estas cosas. Cuando salen de trabajar, se sienten cansados y ya no les queda energía. En estos momentos, se pueden recostar pacíficamente a descansar y meditar en Bodhicchita. Es mejor que llegar acelerados, tomarse un café rápidamente para reanimarse y sentarse a tratar de hacer una sesión formal de meditación... Así no funciona. Tu sistema nervioso necesita un poco de tiempo y espacio. No puedes andar como loco en el tráfico y un minuto después querer sentarte a meditar. Es mejor sentarse pacíficamente a tomar esa taza de café en una forma tranquila y gozosa.

Tampoco te presiones espiritualmente, eso tampoco ayuda; no te culpes por estar muy cansado para meditar. Así te destruyes. Sé inteligente, trata a tu ser con gentileza amorosa. Si puedes ser gentil contigo, también lo puedes ser con los demás, así que no te aceleres. Estamos moldeando una mente, no rocas ni concreto, sino algo orgánico.

La forma de vida Occidental ayuda mucho para practicar Bodhicchita. Por ejemplo es más fácil controlar a un adversario con Bodhicchita que con un cuchillo o una pistola. Si te atacan puedes reaccionar con una actitud amorosa y gentil. Nosotros también hacíamos eso en el Tíbet, no crean que toda la gente del Tíbet era amorosa, en los monasterios había también monjes muy malos y salvajes a quienes nadie podía controlar. Si se trataban de controlar con agresión, se ponían peor. Entonces los maestros los trataban amorosamente y ellos se calmaban. Mucha gente agresiva se puede controlar con amor sin necesidad de hacer uso de la autoridad.

Puedes conquistar a tus enemigos – tanto los internos como los externos - con una actitud amorosa o gentil.



En su libro “Lama Chopa”, el Panchen Lama dice: La autocomplacencia es la causa de toda la miseria e insatisfacción y considerar a todos los seres más que a uno mismo es el fundamento de todas las realizaciones y el conocimiento. Por lo tanto bendíceme para poder cambiar la auto-complacencia por amor por los demás.

El pensamiento auto-centrado es la causa que hay detrás de la frustración y la confusión mental.

Ustedes los occidentales se aburren fácilmente, pero la Bodhicchita nunca aburre.

Ustedes han oído hablar de muchas formas de meditación en deidades y muchas diferentes iniciaciones, ¿Para qué son todas ellas? Para obtener Bodhichitta. Si no te identificas con las deidades Tibetanas como Chenrezig (la deidad de la compasión o en el Chan Guan Yin) entonces visualízate a ti mismo como algo que pertenezca a tu propia cultura, visualízate como Jesús. Chenrezig /Guan Yin y Jesús son iguales: completamente libres de egoísmo y completamente devotos para el servicio de otros.

En la historia de Chenrezig /Guan Yin se dice que cuando tomo la ordenación prometió guiar a todos los seres hasta la iluminación desde atrás como un arriero con sus ovejas. Así trabajo por mucho tiempo, guiando a muchos seres, pero cuando veía a su alrededor todavía faltaban muchos más y cada vez que se detenía para observar, había muchos más que faltaban; entonces era tan grande su deseo de poder asistir a más y más seres que se partió a sí mismo en 11 personas y le salieron mil brazos para poder ayudar a muchos más seres.

Para lograr la Bodhichitta lo más importante es tener una fuerte motivación. Si solo logras sentir la compasión amorosa una sola vez, eso es suficientemente poderoso. Tan solo un destello de esto es muy beneficioso.

La actitud correcta es pensar, voy a hacer esta práctica para perfeccionarme y poder ser así de mayor beneficio para los demás.

Fin de la conferencia

* [Las Paramitas o Perfecciones son comúnmente seis en número: la caridad, la disciplina, la tolerancia, la energía, la concentración y la sabiduría. Éstas después se expanden a diez, añadiendo: los recursos o expedientes, los votos, el poder y el conocimiento. En la tradición Mahayana se enfatiza el paramita de los expedientes o recursos o las destrezas en los valores, como es llamado indistintamente.]

<http://www.acharia.org/meditacion/Bodhicitta.htm>

