

Viernes, 07 de marzo de 2003

**Conceptos Sobre la Meditación tomados de artículos diferentes
y de diferentes autores**

Compilados por la Rev. Yin Zhi Shakya, OHY

Para las personas interesadas en aprender Meditación, en particular para los lectores de '[Acharia](#)' que tan pacientemente han permitido que una servidora, con la ayuda de los escritos de los Grandes Maestros, los guíe en una pequeña parte del Camino hacia la Unidad.

Recomendación: **Imprima este escrito y léalo con calma y tranquilidad.**

Así como un escritor sólo adquiere una espontánea libertad de expresión tras años de estudio, a menudo laborioso, y así como la gracia sencilla de un bailarín se obtiene únicamente con un enorme y paciente **esfuerzo**, así también, cuando empieces a comprender adónde te conducirá la meditación, la abordarás como la mayor empresa de tu vida, una empresa que te exige el más profundo entusiasmo, perseverancia, inteligencia y disciplina.

Gueshe Kelsang Gyatso dice:

"El corazón de la práctica de Dharma es la meditación. El propósito de la meditación es pacificar y calmar la mente. Si mantenemos una mente apacible, no tendremos preocupaciones ni angustias y disfrutaremos de verdadera felicidad; **pero** si nuestra mente está alterada, no conseguiremos sentirnos felices aunque estemos rodeados de las mejores condiciones. Si nos adiestramos en la meditación, iremos descubriendo en nuestro interior una paz y una serenidad cada vez mayores y disfrutaremos de una forma de felicidad que se irá volviendo más pura. Finalmente, estaremos siempre contentos incluso ante las situaciones más adversas.

Por lo general, nos cuesta mucho controlar la mente. Al igual que un globo suelto en el aire se zarandea de un lado a otro al capricho del viento, nuestra mente se tambalea inestable a merced de las circunstancias externas. Si las cosas nos van bien nos sentimos felices,



pero si nos van mal enseguida nos enfadamos. Por ejemplo, si logramos lo que deseamos, como nuevas posesiones o un nuevo amigo, nos alegramos excesivamente y nos agarramos a ellos con fuerza; pero, como no nos es posible adquirir todo lo que se nos antoja y es inevitable que algún día nos separaremos de nuestros amigos y posesiones, este apego o adherencia mental sólo nos produce sufrimiento. Por otro lado, si no conseguimos lo que queremos o perdemos algo que nos gusta, nos enfadamos y descorazonamos. Así pues, si nos vemos obligados a trabajar con una persona que no es de nuestro agrado, lo más probable es que nos pongamos de mal humor y nos sintamos ofendidos; como consecuencia, no podremos trabajar de manera eficiente, no encontraremos satisfacción en nuestro trabajo y empezaremos a padecer estrés.

Tales cambios en nuestro estado de ánimo surgen porque nos involucramos demasiado en las situaciones externas. Somos como niños que se emocionan construyendo un castillo de arena en la playa, pero cuando las olas lo destruyen se ponen a llorar. Por medio de la meditación aprendemos a crear un espacio en nuestro interior y una flexibilidad y claridad mentales que nos permiten controlar nuestra mente sin vernos afectados por los cambios en las circunstancias externas. De manera gradual, desarrollamos una estabilidad mental, un equilibrio interior que nos permite permanecer siempre felices en vez de oscilar entre los extremos de la euforia y el desaliento.

Si nos adiestramos en la meditación con regularidad, llegará un día en que seremos capaces de erradicar las perturbaciones mentales, que son las causas de todos nuestros problemas y sufrimientos. De este modo disfrutaremos de la paz interna permanente, conocida como 'la liberación' o 'el nirvana'. A partir de entonces, día y noche, durante una vida tras otra, sólo experimentaremos paz y felicidad.

La meditación es el método para familiarizar la mente con la integridad. Es una conciencia mental que analiza un objeto íntegro o se concentra en él.

Un objeto íntegro es aquél que nos induce a manifestar una mente apacible cuando lo analizamos o nos concentramos en él.

Si contemplamos un objeto y como consecuencia de ello surge una mente agitada, por ejemplo, por el odio o el apego, ésta es una indicación de que ese objeto no es íntegro. También hay muchos otros objetos que no son ni íntegros ni no-íntegros, sino neutros. Tenemos

por ejemplo el conteo de la Respiración Saludable, en el que nos enfocamos en el conteo de la inhalación, el sostenimiento y la exhalación al respirar.

La meditación puede ser de dos tipos: **analítica o de 'emplazamiento o estacionamiento o unifocal'**.

Cuando contemplamos o estudiamos el significado de cualquier escritura de Dharma que hayamos leído o escuchado, **estamos realizando una meditación analítica**. La contemplación profunda de esa enseñanza nos conducirá a una determinada conclusión o a manifestar una actitud mental íntegra.

Esta conclusión o actitud mental será el objeto de la meditación de estacionamiento o emplazamiento [se le llama así porque nos estacionamos allí, no dejando que la mente corra a su gusto.] Una vez que hayamos encontrado el objeto deseado por medio de la meditación analítica, debemos concentrarnos en él sin distracciones por tanto tiempo como podamos a fin de familiarizarnos profundamente con él. Esta concentración convergente es la meditación de estacionamiento.

El término 'meditación' suele utilizarse para hacer referencia a la **meditación de estacionamiento o unifocal**, y el de 'contemplación' para referirse a la **meditación analítica**. La meditación de estacionamiento depende de la contemplación, y ésta, a su vez, de escuchar o leer de las enseñanzas de Dharma.

La primera etapa de la meditación consiste en detener las distracciones y lograr una cierta claridad y lucidez en la mente. Esto puede lograrse por medio de un simple ejercicio de respiración [La Respiración Saludable]. Primero buscamos un lugar tranquilo donde podamos meditar y nos sentamos en una posición cómoda, ya sea la postura tradicional, con las piernas cruzadas una sobre la otra, o cualquier otra posición cómoda. **Si lo preferimos, nos podemos sentar en una silla**. Lo más importante es mantener la espalda recta para no caer en un estado de somnolencia.

Mantenemos los ojos entreabiertos y enfocamos toda nuestra atención en la respiración. Respiramos de forma natural, preferiblemente a través de los orificios nasales, sin pretender controlar la respiración, e intentamos ser conscientes de la sensación que produce la entrada y

salida del aire por la nariz. Esta sensación es nuestro objeto de meditación. Nos concentramos en él intentando olvidar todo lo demás.

Al principio percibiremos que nuestra mente está muy atareada y entonces es posible que pensemos que la meditación la agita aún más; en realidad, lo que ocurre es que empezamos a darnos cuenta de lo ajetreada que normalmente está nuestra mente. Además, tendremos tendencia a seguir los diferentes pensamientos que vayan surgiendo, pero hemos de resistirnos a ello y concentrarnos todo lo que podamos en la sensación producida al respirar. Si descubrimos que nuestra mente se distrae y vaga tras pensamientos e ideas, hemos de retornar de inmediato a la respiración. Repetimos este proceso tantas veces como haga falta hasta que la mente se asiente en la respiración.

Si practicamos de este modo con paciencia, nuestras distracciones irán disminuyendo de manera gradual y experimentaremos una sensación de serenidad y relajación. Nuestra mente se volverá lúcida y espaciosa y nos sentiremos restablecidos. Cuando el mar está encrespado, el sedimento del fondo se agita y el agua se enturbia; pero cuando el viento cesa, el lodo se deposita en el fondo poco a poco y el agua se vuelve transparente. Del mismo modo, cuando por medio de la concentración en la respiración logramos calmar el flujo incesante de nuestras distracciones, nuestra mente se vuelve lúcida y clara. Entonces, intentamos permanecer en ese estado de calma mental durante un rato.

Aunque este ejercicio de respiración no sea más que una etapa preliminar de la meditación, puede llegar a ser muy efectivo. Esta práctica es una prueba de que podemos experimentar paz interior y satisfacción simplemente controlando la mente, sin tener que depender de las condiciones externas. Cuando la turbulencia de las divagaciones mentales disminuye y nuestra mente se calma, surge de forma natural un sentimiento profundo de felicidad y satisfacción. Este sentimiento de bienestar nos ayudará a resolver los problemas y dificultades de la vida diaria. Una gran parte del estrés y de las tensiones que nos afligen se originan en la mente y muchos de nuestros problemas, como la mala salud, son provocados o agravados por el estrés. Si practicamos la meditación en la respiración durante diez o quince minutos al día, seremos capaces de reducir en gran medida nuestro estrés. Experimentaremos una sensación de tranquilidad y espacio en nuestra mente y muchos de nuestros problemas se desvanecerán. Sabremos manejar mejor las situaciones

difíciles, nos sentiremos más cerca de los demás, seremos más atentos con ellos y nuestras relaciones mejorarán." [Hasta aquí la cita]

Rev. Yin Zhi Shakya dice:

Hemos de adiestrarnos en esta meditación preliminar hasta que logremos una cierta experiencia; pero si deseamos lograr una paz **interna permanente y estable**, y liberarnos de todos los problemas y sufrimientos, este simple ejercicio de respiración **no es** suficiente, hemos de emprender formas más prácticas de meditación. Al hacer estas meditaciones, comenzamos calmando la mente por medio de este ejercicio de respiración y proseguimos con la meditación analítica y de estacionamiento siguiendo sus respectivas instrucciones.

La Meditación es simplemente un estado de alerta concentrado consciente. Si están interesados en practicar la meditación deben aprender a desarrollar su concentración. Si están interesados en hacer uso de la meditación en su vida diaria, **entonces tienen que aprender a aplicar la alerta en su diario vivir**. La meditación verdadera es simplemente desarrollar y hacer uso de la alerta concentrada en las experiencias comunes y eventos de cada día.

J. Krishnamurti ha dicho en su libro Meditaciones

La mente meditativa es silenciosa.

Está más allá del pensamiento...

La mente meditativa es la mente religiosa—la mente que no ha sido tocada por la iglesia, los templos, o los cánticos...

La meditación no es un recurso para obtener un fin. Es ambos el recurso y el fin.

Recordemos las palabras del [Relato #29](#)

Por la Rev. Yin Zhi Shakya, OHY

La Concentración. La Meditación. La Transformación.

**Mientras perdure el espacio
Mientras persistan los seres sensibles
Que hasta ese entonces también yo permanezca
Y disipe las miserias del mundo.
- Dalai Lama**



Todos queremos ser felices. Y en la búsqueda de esa felicidad que tanto añoramos, perseguimos todo lo que pensamos pueda contenerla. Corremos detrás de amor, dinero y salud. Detrás de un amor permanente, de una riqueza inextinguible y de una salud constante y continua. Y así, ofuscados por la búsqueda de la felicidad perecedera, vamos obteniendo pequeñas dosis de dicha 'felicidad', las cuales se agotan por cualquier circunstancia y nos dejan más tristes y frustrados de lo que estábamos en un comienzo. Para muchos, estas dosis son mayores que para otros, pero de todas formas siempre se acaban, son pasajeras y efímeras, porque en este mundo dual del Sámsara, después de una felicidad viene una tristeza y después de una tristeza viene una felicidad. La cantidad y la calidad de cada una de ellas **dependen de la Ley de la Causalidad**. Esta ley la explica detalladamente el Gran Maestro Jy Din en su obra 'Las Enseñanzas de Hsu Yun' como sigue:

"Primero, la Ley de la Causalidad explica simplemente que el mal produce mal y el bien produce bien. Un árbol venenoso da un fruto venenoso, mientras que un árbol sano da uno bueno.

Conceptualmente esto parece simple; pero en realidad es bastante complejo.

Los malos actos **son una horrible inversión**. Garantizan una ganancia en dolor, amargura, ansiedad y remordimiento. **No hay ganancia para las acciones que nacen de la codicia, la lujuria, la cólera, el orgullo, la pereza, el egoísmo, la envidia, la falta de ética, la falta de compasión, etc.** Todas estas motivaciones sirven simplemente a las ambiciones del ego. Los actos o acciones malas nunca pueden desarrollar la realización espiritual. Solo garantizan **penuria** espiritual.

Por otra parte están los actos buenos, **siempre que no sean realizados condicionalmente**—como una inversión que dará una futura recompensa—traerán al que los haga paz y realización espiritual.

Un buen acto **libre de ego** es muy diferente de un buen acto artificial. En apariencia, el efecto puede parecer el mismo; es prestada la ayuda o atención necesarias. Pero la persona que ayuda a otra con la esperanza secreta de recibir algún beneficio futuro, por regla general hace el mal, no el bien. Permítanme que ilustre este punto:

Hubo una vez en China un príncipe al que le gustaban mucho los pájaros. Siempre que encontraba un pájaro herido, lo alimentaba y lo cuidaba hasta que recobraba la salud; y entonces, cuando el pájaro había recobrado su fuerza, lo dejaba en libertad con mucho regocijo.

Naturalmente, el príncipe se hizo bastante famoso debido a su capacidad de sanador amoroso de los pájaros heridos. Siempre que alguien se encontraba un pájaro herido, en cualquier lugar del reino, rápidamente se le llevaba, y él expresaba su gratitud a la persona considerada que se había ocupado de eso.

Pero entonces, para tratar de conseguir el favor del príncipe, la gente comenzó a atrapar pájaros y a lesionarlos deliberadamente para así poderlos llevar al palacio.

Fueron asesinados tantos pájaros en el curso de la captura y su posterior mutilación, que el reino se convirtió en un infierno para los pájaros.

Cuando el príncipe vio el daño que estaba causando su bondad, decretó que nunca más se ayudara a ningún pájaro herido.

Cuando la gente vio que ya no obtenía beneficio por ayudar a los pájaros, dejaron de dañarlos.

A veces sucede que nuestras experiencias son como las de este príncipe. A veces, cuando pensamos que estamos haciendo lo más adecuado, nos damos cuenta para nuestro disgusto que en realidad estamos causando el mayor perjuicio.

¡Realicen un buen acto en silencio y en el anonimato! Olviden el regocijo. Un buen acto debería tener una vida muy corta, y una vez muerto, debería ser rápidamente enterrado. No intenten resucitarlo. Demasiado a menudo intentamos convertir un buen acto en un fantasma que ronda a la gente, que recuerda constantemente nuestro maravilloso servicio - solo en caso de que comenzaran a olvidarlo.

¿Pero qué sucede cuando somos receptores de la bondad de otra persona? Bueno, entonces debemos permitir que el buen acto alcance la inmortalidad. Dejar vivir el buen acto de otra persona es mucho más difícil que permitir que nuestro buen acto muera. Permítanme también que ilustre esto.

Hubo una vez un tendero, un hombre bondadoso y decente que apreciaba a todos sus clientes. Cuidaba y quería que todos estuviesen sanos y bien alimentados. Mantenía sus precios tan bajos que no ganaba mucho dinero, ni tan siquiera para contratar a alguien que lo ayudara en su pequeña tienda. Trabajaba muy duro en su honesta pobreza, pero era feliz.

Un día vino una clienta y le contó una historia. Su marido se había lesionado y no podría trabajar en varios meses. No tenía dinero para comprar comida ni para él ni para sus niños. "Sin comida—lloró—todos morirán."

El tendero se compadeció de ella y acordó extenderle un crédito. "Cada semana te proporcionaré arroz para siete días y vegetales para cuatro, y esto con seguridad será suficiente para mantener la salud de tu familia; después, cuando tu marido vuelva a trabajar, podrás mantener el mismo menú mientras liquidas tu deuda. Y antes de que te des cuenta, ya estarás comiendo vegetales siete días a la semana."

La mujer se lo agradeció mucho. Cada semana recibía arroz para siete días y vegetales para cuatro.

Pero cuando su marido volvió a trabajar tuvo que decidir entre liquidar su vieja deuda, mientras continuaba comiendo vegetales cuatro días a la semana, o comprar a otro tendero y comer vegetales siete días a la semana. Escogió lo último y justificó su falta de pago diciendo a la gente que su anterior tendero le había vendido vegetales podridos.

¿Con cuánta frecuencia, cuando queremos algo con muchas ganas, prometemos que si se cumplen nuestros deseos dedicaremos nuestras vidas a demostrar nuestra gratitud? Pero entonces, una vez recibido lo que tan ardientemente buscábamos, nuestra promesa se debilita y muere casi automáticamente. **La enterramos rápidamente, sin ceremonia. Este no es el camino Chan.**

Y así, como un granjero que siembra fríjoles de soja no espera cosechar melones, no debemos esperar, cuando cometemos acciones egoístas, inmorales o perjudiciales, cosechar pureza espiritual. Ni podemos esperar escondernos de nuestras fechorías mudándonos del lugar en que las hemos cometido, o asumir que el tiempo borre su recuerdo. Nunca podemos suponer que si ignoramos nuestras fechorías durante el tiempo suficiente, la gente a quien hemos perjudicado morirá oportunamente, llevándose a la tumba nuestra

necesidad de expiar el daño que hemos causado. Son nuestros buenos actos los que debemos enterrar... no nuestras víctimas o promesas rotas.

No podemos pensar que debido a la falta de testigos no tendremos que responder de nuestras fechorías. Muchas viejas historias budistas ilustran este principio. Déjenme que les cuente algunas de mis favoritas:

Durante la generación que precedió a la vida del **Buda Shakyamuni** en la tierra, muchos de los miembros de su clan, **Shakya**, fueron brutalmente masacrados por el malvado Rey Virudhaka, también llamado "Rey Cristal".

¿Qué hizo que sucediera esta terrible acción?

Bueno, también sucedió que cerca de Kapila, la ciudad de los Shakya donde nació el Buda, había un gran estanque, y en la orilla de este estanque una pequeña aldea. Nadie recuerda su nombre.

Un año hubo una gran sequía. Los cultivos se secaron y a los aldeanos no se les ocurrió nada mejor que matar y comer los peces que había en el estanque. Los atraparon a todos menos a uno. Este último pez fue atrapado por un niño que jugaba con la pobre criatura tirándola sobre su cabeza. Esto es lo que estaba haciendo cuando los aldeanos se lo quitaron y lo mataron.

Entonces volvieron las lluvias y la normalidad a todo el reino. La gente se casaba y tenía hijos. Uno de estos niños fue Sidarta, el Buda, que nació en la ciudad de Kapila, cerca de la aldea y del estanque.

Sidarta creció y predicó el Dharma, teniendo muchos seguidores. Entre los seguidores estaba el rey de Shravasti, el Rey Prasenajit. Este rey se casó con una chica del clan de los Shakya y tuvieron un hijo: el príncipe Vurudhaka – el anteriormente nombrado "Rey Cristal". La pareja real decidió criar al príncipe en Kapila, la ciudad del Buda.

Al principio todo iba bien. Virudhaka era un niño sano y poco tiempo después se hizo un chico guapo y fuerte. Pero antes de estar listo para entrar en la escuela ocurrió un hecho trascendental.

Ocurrió que un día, durante una ausencia del Buda de Kapila, el joven príncipe subió a la Honorable Silla del Buda y empezó a jugar allí. El no

pretendía estropearla—solo era un juego de niños. Pero ¡Oh!—cuando los miembros del clan del Buda vieron al príncipe jugando en este lugar sagrado se enfadaron mucho, le reprendieron, y le hicieron bajar de la silla, humillándole y maltratándole.

¿Cómo puede un niño comprender la imbecilidad de los fanáticos? Los adultos no se lo pueden explicar.

Verdaderamente es bastante misterioso. Su cruel trato solo sirvió para envenenar al príncipe y hacer que odiara a todos los miembros del clan del Buda. Fue su trato cruel el que lo inició en su carrera de crueldad y venganza.

Finalmente, se dice que el príncipe mató a su propio padre para poder ascender al trono de Shravasti. Entonces, como Rey Virudhaka, el Rey Cristal, finalmente pudo tomar venganza contra el clan Shakya. Conduciendo a sus propios soldados, comenzó a atacar la ciudad de Kapila.

Cuando los miembros del clan del Buda fueron a contarle la inminente masacre, le encontraron con un terrible dolor de cabeza. Le suplicaron que interviniera y rescatara a la gente de Kapila del brutal ataque del Rey Cristal, pero el Buda, gimiendo de dolor, se negó a ayudar, diciendo, "Un karma establecido no puede ser cambiado".

Entonces los miembros del clan fueron a Maudgalayayana, uno de los más poderosos discípulos del Buda, y le suplicaron su ayuda. Les escuchó y se compadeció, y movido por la compasión decidió ayudar a los sitiados ciudadanos de Kapila.

Utilizando sus habilidades sobrenaturales, Maudgalyayana alargó su cuenco maravilloso a los amenazados Shakya y permitió a quinientos de ellos que subieran al mismo. Entonces levantó el cuenco en el aire, pensando que los alzaba a la seguridad. Pero cuando lo bajó, los quinientos hombres se habían convertido en un charco de sangre.

El terrible signo alarmó tanto a todos que el Buda decidió revelar la historia de sus antepasados, aquellos aldeanos que habían matado a todos los peces durante la sequía.

"Este ejército de soldados intrusos que ahora está atacando Kapila eran aquellos peces – explicó-. La gente de Kapila que ahora está siendo masacrada fue la gente que asesinó a aquellos peces. El mismo

Rey Cristal, fue ese último gran pez. Y ¿quién pensáis—preguntó el Buda manteniendo un paño frío contra su frente—que era ese chico que tiraba el pez sobre su cabeza?"

Así que, por matar a los peces, la gente padeció la muerte. Y por herir esa cabeza de pez, el Buda estaba importunado con un tremendo dolor de cabeza.

Y ¿qué paso con Virudhaka, el Rey Cristal? Naturalmente, renació en el infierno.

Con este ejemplo podemos ver que no hay final a la **causa y al efecto**. Una causa produce un efecto que se convierte en sí mismo en la causa de otro efecto. Acción y reacción. Tributo y retribución. Esta es la Ley de la Causalidad. Más tarde o más temprano nuestros malos actos nos alcanzarán. La única forma de prevenir el efecto es prevenir la causa.

Debemos aprender a perdonar, a dejar pasar el daño y el insulto, a no buscar nunca venganza y ni siquiera albergar ningún rencor. Nunca nos debemos volver fanáticos santurriones y estar orgullosos de nuestras vanas nociones de piedad y deber, y sobre todo, debemos ser siempre benévolos, especialmente con los niños.

Déjenme que les cuente otra historia de causa y efecto. Esta concierne al Maestro Chan Bai Zhang quien en efecto pudo liberar un salvaje espíritu-zorro. ¡Muy pocas personas son capaces de hacer esto!

Parece ser que una noche, después de que una reunión Chan hubiera terminado y todos sus discípulos se hubieran retirado, el Maestro Bai Zhang se dio cuenta de que un anciano permanecía fuera de la Sala de Meditación.

Bai Zhang se acercó al hombre y le preguntó, "Dígame, señor, ¿a quién o qué está buscando?"

El anciano respondió, "No, no 'señor'. No soy en absoluto un ser humano. Soy un zorro salvaje que simplemente habita el cuerpo de un hombre."

Bai Zhang naturalmente se quedó sorprendido y curioso. "¿Cómo adquiriste esta condición?", preguntó.



El anciano hombre-zorro explicó, "Hace quinientos años, era el monje prior de este monasterio. Un día, un joven monje se acercó y me preguntó, '¿Cuando un hombre consigue la iluminación sigue sujeto a Ley de la Causalidad?' y atrevidamente le contesté, 'No, está exento de la Ley.' Mi castigo por esta falsa y arrogante respuesta fue que mi espíritu se cambió por el espíritu de un zorro salvaje, y por eso corrí a las montañas. Como hombre-zorro no puedo morir, y mientras persista mi ignorancia debo continuar viviendo en esta desdichada condición. Durante quinientos años he estado paseando por el bosque en busca del conocimiento liberador. Maestro, le suplico que se apiade de mí y me ilumine a la verdad."

El Maestro Bai Zhang le habló amablemente al hombre-zorro. "Hazme la pregunta que el joven monje te hizo, y obtendrás la respuesta correcta."

El hombre-zorro obedeció. "Maestro, deseo preguntarle esto: ¿Cuándo un hombre alcanza la iluminación está sujeto a la Ley de la Causalidad?"

Bai Zhang respondió, "Sí. Nunca está exento de la Ley. Nunca podrá cerrar sus ojos a las posibilidades de la causa y el efecto. Debe seguir atento a todas sus acciones pasadas y futuras."

De repente el anciano hombre-zorro obtuvo la iluminación y quedó libre. Se postró ante el maestro y le agradeció profusamente, "¡Al fin – dijo- estoy liberado!" Entonces, cuando se estaba marchando, se volvió y le preguntó a Bai Zhang, "Maestro, ya que soy un monje, ¿podría concederme amablemente los ritos funerarios usuales para un monje? Vivo cerca, en una guarida en la montaña que hay detrás del monasterio, ahora iré allí para morir."

Bai Zhang aceptó, y al día siguiente fue a la montaña y encontró la guarida. Pero en vez de encontrar allí un viejo monje, Bai Zhang solo vio un bulto en el barroso suelo de la guarida. Tanteó el bulto con su bastón y descubrió un zorro muerto!

Bueno, ¡una promesa es una promesa! El Maestro Bai Zhang condujo los ritos funerarios acostumbrados para un monje sobre el cuerpo del zorro. Todo el mundo pensó que Bai Zhang estaba loco, especialmente cuando condujo una solemne procesión funeral... con un zorro muerto en el féretro!

De ese modo pueden ver, queridos amigos, que incluso haber alcanzado la Budeidad no libra a uno de la Ley de la Causalidad. Si incluso el Buda pudo sufrir un dolor de cabeza por haber sido cruel con un pez, qué gran necesidad tenemos de seguir atentos al principio de que un acto nocivo, más tarde o más temprano, nos traerá una retribución nociva. ¡Sean cuidadosos en lo que dicen y hacen! ¡No se arriesguen a convertirse en el espíritu de un zorro!"

La causante de nuestra infelicidad es la mente con sus patrones de conducta o 'arquetipos' que nos imponen, una y otra vez, el tener que repetir el mismo error que nos ha causado y nos seguirá causando todas nuestras tribulaciones. Por lo tanto, para poder llegar a eliminar o reducir esos patrones erróneos de conducta, tenemos que transformar la mente trabajando en esas reacciones instintivas que Jung llama 'arquetipos' o principios formativos del poder instintivo.

El 'Camino' como le llamamos los Budistas, es el proceso del cambio de la mente dual a la mente Iluminada. Es el desarrollo de la mente a través de la transformación de nuestras actitudes y modos de pensar. Para esto hay que (como en todo trabajo) adoptar un método consciente que nos ayude a hacer el esfuerzo, para así poder reducir las emociones negativas y promover e impulsar las positivas. En el plano físico, si queremos ser musculosos tenemos que levantar pesas; en el plano mental, si queremos tener cierto control sobre nuestra mente, tenemos que adoptar un método que nos ayude a alcanzar dicho objetivo. Una técnica que nos ayude a cultivar los hábitos positivos y a desarrollar el amor y la compasión, y de esa forma llegar a nuestra meta. En el budismo ese recurso es la meditación.

Citando al Buda al respecto, tenemos la siguiente definición sacada del libro 'La Palabra del Buda':

La meditación corresponde al octavo paso del Camino Óctuple: a la Correcta Concentración. ¿Qué es entonces, la Correcta Concentración? Concentración es fijar la mente en un solo objeto.

La Correcta Concentración tiene dos grados de desarrollo

1. "La Concentración en los Alrededores" que se aproxima al primer arrobamiento de ánimo o éxtasis sin obtenerlo todavía.



2. “Logro de la Concentración” que es la concentración presente en los cuatro arrobamientos. [Más adelante se explican los Cuatro Arrobamientos de Ánimo].

El logro de los arrobamientos, sin embargo, no es requisito para la realización de los Cuatro Caminos Ultramundanos de la Santidad; **ni tampoco** la Concentración en los Alrededores ni el Logro de la Concentración, como tal, en ninguna forma posee el poder de conferir la entrada en los Cuatro Pasajes Ultramundanos; dado que en ellos no hay realmente ningún poder para liberarse uno mismo de las cosas diabólicas. La Realización de los Cuatro Pasajes Ultramundanos es posible solamente **en el momento del discernimiento dentro de la impermanencia, la naturaleza miserable, y la impersonalidad del proceso fenomenal de la existencia**. Este discernimiento se logra solamente durante la Concentración en los Alrededores no durante el Logro de la Concentración.

Aquel que ha realizado uno u otro de los Cuatro Pasajes Ultramundanos sin haber obtenido nunca los arrobamientos de ánimo es llamado ‘Visionario Seco’ o él que sus pasiones ‘se han secado por el discernimiento’. Aquel, sin embargo, que después de cultivar los arrobamientos ha alcanzado uno de los Cuatro Pasajes Ultramundanos es llamado ‘uno que ha obtenido la tranquilidad en su vehículo’.

Los Cuatro Arrobamientos:

Con el **desapego de los objetos sensuales y el desapego de lo insano**, el discípulo entra en el **primer** arrobamiento que es acompañado por ‘pensamientos verbales’ y ‘reflexiones’ que son nacidas del desapego y llenas con ‘Éxtasis’ y ‘Felicidad’.

Este **primer** arrobamiento es libre de cinco cosas, y cinco cosas están presentes. Cuando el discípulo entra en el primer arrobamiento los cinco obstáculos **se han desvanecido**: 1. la lujuria, 2. la voluntad enfermiza, 3. el letargo y la estupidez, 4. la Inquietud y la Preocupación Mental y, 5. las Dudas; **y están presentes**: 1. el pensamiento verbal, 2. la Reflexión, 3. la Euforia, 4. la felicidad y 5. la Concentración.

Ulteriormente, después de asentarse el pensamiento verbal y la reflexión y a través de ganar la tranquilidad interior y la unidad de la mente, él entra en un estado libre de pensamiento verbal y reflexión—

el **segundo** arrobamiento, que es nacido de la Concentración, y lleno con Euforia y Felicidad.

Más tarde, después que la Euforia ha desaparecido, él vive en ecuanimidad, atento, con una consciencia clara; y experimenta en su persona ese sentimiento, del cual el Noble dice: - "Feliz vive el hombre de una mente ecuánime y atenta" - así él entra en el **tercer** arrobamiento.

Y posteriormente, después de renunciar a los placeres y al dolor y **a través de la desaparición del previo gozo y sufrimiento**, entra en un estado más allá del placer y el dolor, entra en el **cuarto** arrobamiento, que está purificado por la ecuanimidad y la atención.

[Los cuatro Arrobamientos pueden ser obtenidos por medio de la Observación del conteo de la inhalación, sostenimiento y exhalación al respirar (La Respiración Saludable), tanto como a través de la cuarta meditación sublime, 'la Meditación de la ecuanimidad' y otras.

Las tres otras meditaciones sublimes, 'la del Amor Gentil' o Metta, 'la Compasión', 'el Gozo Compasivo' puede guiar a la obtención del primero de los tres arrobamientos. 'La Meditación del Cementerio' tanto como la meditación sobre lo 'Repulsivo', producirá solamente el primer arrobamiento.

El 'Análisis sobre el Cuerpo' y la 'Contemplación sobre el Buda, la Ley, la Hermandad Santa, la Moralidad, etc. solamente producirá la Concentración en los Alrededores.]

Desarrolla tu concentración: porque aquel que tiene concentración entiende las cosas de acuerdo a su realidad. ¿Y qué son esas cosas? **El surgimiento y el desvanecimiento de la corporeidad, del sentimiento, de la percepción, de las formaciones mentales y de la consciencia.**

Por lo tanto, estos cinco Grupos de la Existencia deben ser: **penetrados sabiamente**; el error y el deseo deben ser **abandonados sabiamente**; la Tranquilidad y el Discernimiento deben ser **desarrollados sabiamente.**

Este es el Camino Medio que el Perfecto ha descubierto, que hace a uno ver y saber, y que guía a la paz, al discernimiento, a la

Iluminación y al Nirvana. Y que siguiéndolo, le pondrán fin al sufrimiento.

La meditación es una disciplina espiritual que nos permite tener cierto grado de control sobre nuestros pensamientos y emociones desordenadas, para así poder controlarlas y dirigir las.

Tenemos dos clases de meditación las cuales pueden ser combinadas entre sí: la **unifocal** o de permanencia tranquila y la de **penetración** o analítica.

Cuando el meditador permanece exclusivamente centrado en una idea, estamos en la meditación **unifocal**, mientras que si medita en el razonamiento vinculado a esa idea en particular que ha escogido, está practicando la meditación **analítica**.

Por ejemplo, si el meditador se centra en la idea de que todo es impermanente, nos encontramos ante un ejemplo de meditación unifocal, pero si razona con todo lo que esté relacionado con la impermanencia, está practicando la meditación analítica.

La "Respiración Saludable" pertenece a la meditación unifocal porque permanecemos enfocados en el conteo de la inhalación, sostenimiento y exhalación al respirar. Esta meditación, o como la llamamos nosotros los Budistas Chan, "Respiración Saludable", es la base de toda meditación.

Es posible combinar ambas—la meditación **unifocal** y la meditación **analítica**—y en mi experiencia personal comienzo con la unifocal y esta me lleva a la analítica.

La meditación analítica es la más efectiva para transformar el corazón y la mente.

Siempre antes de comenzar una meditación analítica comienzo con la Respiración Saludable que me conduce a un estado de alerta 'calmado'; y de ahí sigo con el tema que haya escogido para analizar.

De mi experiencia puedo comentarles que es de gran ayuda la meditación en la impermanencia y transitoriedad de todo lo creado, y esto nos llevará al desapego y a un estado claro y preciso de lo que debemos analizar en nuestra vida diaria; o sea, el problema que tengamos que resolver en ese momento particular.

Según la mayoría de los textos budistas hay principalmente cuatro obstáculos que necesitamos superar al momento de meditar, a saber:

1. La distracción mental; en la cual la mente hace que nuestros pensamientos se dispersen.
2. El embotamiento o letargo; la tendencia a quedarnos dormidos.
3. El relajamiento mental; ya que así nuestra mente será incapaz de permanecer lúcida y clara.
4. La agitación mental; que se origina en la naturaleza oscilante y variable de nuestra mente.

El aspirar a la felicidad es fundamental en el ser humano. Entonces, ¿a qué se debe el que suframos en repetidas ocasiones experiencias dolorosas de todo tipo?. ¿Por qué nos enfrentamos una y otra vez al dolor? Las respuestas a estos interrogantes radican en **las perspectivas defectuosas de la realidad**. Por favor, tengan en cuenta lo siguiente:

1. Nosotros pensamos que todos los hechos que en realidad son transitorios y pasajeros, son eternos, permanentes e inmutables.
2. Consideramos agradables y verdaderas fuentes de felicidad los hechos y las cosas que en realidad son fuentes de insatisfacción y sufrimiento.
3. Frecuentemente creemos que las cosas impuras son puras y deseables.
4. Tenemos la tendencia a proyectar la noción de que los hechos que carecen de autonomía o independencia tienen existencia real.

Hay **cuatro** principios en el budismo que debemos comprender en toda su extensión si queremos poder apreciar claramente las cuatro afirmaciones anteriores:

1. Todos los fenómenos compuestos son transitorios



Todo lo que surge de causas y condiciones es transitorio y está en un proceso de fluir de manera continua y constante.

2. Todos los fenómenos contaminados son insatisfactorios.

Fenómenos contaminados son los acontecimientos y experiencias que surgen del influjo de impulsos negativos, o de nuestros pensamientos y emociones aflictivos; se llaman contaminados porque están manchados por los contaminantes de la mente.

3. Todos los fenómenos carecen de existencia autónoma.

[No debe interpretarse de manera nihilista o que nada existe]. Son fenómenos creados por la mente, por lo tanto no tienen existencia real.

4. El nirvana es la paz verdadera.

La naturaleza esencial de la mente es pura y luminosa. Las percepciones falsas y los pensamientos y emociones negativos no residen en la naturaleza esencial de la mente. En este axioma aprendemos que la naturaleza fundamental de la realidad carece de existencia intrínseca. Todos los fenómenos resultantes de otros factores carecen de existencia intrínseca e independiente, pero los percibimos falsamente como autónomos. Cuando se habla del Nirvana nos referimos a la eliminación completa de la totalidad de nuestros pensamientos y emociones negativas y a las percepciones falsas que le sirven de fundamento.

El Dalai Lama en su libro '**Transforma tu Mente**' nos presenta 'Los Ocho Versos para la Transformación de la Mente y el Corazón', en donde se describe el proceso para esa tarea. Leamos y apliquemos su sabio consejo:

Los Ocho Versos para la Transformación de la Mente

Yo, con la determinación de alcanzar el propósito máximo
En beneficio de todos los seres sensibles,
Que supera incluso la piedra preciosa que cumple los deseos,
Espero apreciarlos siempre.

Que cada vez que influya en otros

Me considere el más humilde de todos
Y, desde lo más profundo de mi corazón,
Los vea respetuosamente como superiores.

Que en todos mis actos examine mi mente
Y en cuanto surjan aflicciones mentales y emocionales
Por la que los demás o yo corramos peligro...
Que pueda afrontarlas con firmeza y evitarlas.

Cuando vea seres de carácter desagradable,
Oprimidos por la negatividad y el sufrimiento intensos,
Que pueda apreciarlos, ya que son difíciles de encontrar,
¡Cómo si hubiera descubierto un tesoro en joyas!

Cuando por envidia
Otros me maltraten con insultos, calumnias y desdén,
Que pueda asimilar la derrota
Y concederles la victoria.

Cuando alguien a quien he ayudado
O en él que he depositado grandes esperanzas
Me maltrate de forma muy hiriente,
Que todavía pueda considerarlo mi apreciado maestro.

En síntesis, que pueda ofrecer beneficios y alegrías
A todas mis madres directas e indirectas;
Que pueda cargar sobre mis espaldas
Las heridas y los sufrimientos de mis madres.

Que todo lo dicho permanezca a salvo
De las tachas de las ocho preocupaciones mundanas
Y que, al reconocer que todo es ilusorio
Y carece de asideros, me vea libre de la esclavitud.

Y para concluir esta exposición repitamos los siguientes versos del
Dalai Lama que tienen el propósito de generar la mente Iluminada:

Con el deseo de liberar a todos los seres
Siempre me refugiare
En el Buda, el Dharma y la Sangha,
Hasta alcanzar la Iluminación Plena.



Entusiasmado por la sabiduría y la compasión
Hoy, en presencia del Buda,
Genero la mente del despertar pleno
En beneficio de todos los seres sensibles.

Mientras perdure el espacio,
Mientras perduren los seres sensibles,
Y hasta entonces también que yo permanezca
Y disipe las miserias del mundo.
[Final del Relato #29]

Citas de Krishnamurti:

"La meditación no es una búsqueda; no es una investigación ni una exploración. Es una explosión y un descubrimiento. No es el acto de domesticar el cerebro para que actúe a conformidad, ni es un análisis introspectivo, definitivamente no es el adiestramiento en concentración que incluye, escoge y niega. Es algo que ocurre naturalmente, cuando todas las aserciones y logros positivos y negativos se han comprendido, y se descartan con facilidad. Es la vacuidad total del cerebro. Lo que es esencial es la vacuidad, no lo que está en la vacuidad, se puede percibir solamente desde la perspectiva de ese vacío; toda la virtud, la moralidad, y el respeto, proceden de esa fuente. Es de ese vacío que procede el amor, de otra forma no es amor. La base de lo justo está en ese vacío. Es el fin y el comienzo de todas las cosas."

"El pensamiento es incapaz de concebir o formular de por sí la naturaleza del espacio. Lo que formula siempre lleva implícita los límites de sus propias fronteras. Este no es el espacio que se descubre en la meditación. El pensamiento siempre tiene un horizonte. La mente meditativa no tiene horizontes. La mente no puede ir desde lo limitado hasta lo inmenso, ni puede transformar lo limitado en lo ilimitado. Lo uno tiene que cesar de ser, para que lo otro sea. La meditación es la apertura de una puerta hacia un espacio sobre el cual no se puede imaginar o especular. El pensamiento es el centro alrededor del cual forma el espacio creado por las ideas, y este espacio puede expandirse por ideas adicionales. Pero tal expansión mediante el estímulo, en cualquier forma que sea, no es el espacio en el que no hay centro. La meditación es el acto de comprender este centro, y por lo tanto implica el trascenderlo. El silencio y el espacio van juntos. La

inmensidad del silencio es la inmensidad de la mente en la que no hay centro. La percepción de este espacio y silencio no pertenece al pensamiento. El pensamiento puede percibir solamente su propia proyección, y el reconocimiento de la misma es su propia frontera."

"La verdad es una tierra sin senderos. El hombre no puede acercarse a ella a través de ninguna organización, de ninguna secta, dogma, sacerdote o ritual, ni a través de algún conocimiento filosófico o técnica psicológica. Tiene que encontrarla a través del espejo de las relaciones, a través de los contenidos de su propia mente, a través de la observación." Jiddu Krishnamurti

Rev. Yin Zhi Shakya, OHY

Viernes, 07 de marzo de 2003
8:54 p.m.

www.acharia.org
yinzhishakya@acharia.org

