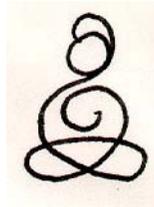


Llevando la Mente a Casa

Sogyal Rinponché

Fragmento del: "Libro Tibetano de la Vida y la Muerte"



Hace más de dos mil quinientos años un hombre que llevaba muchísimas existencias buscando la verdad llegó a un lugar tranquilo del norte de la India y se sentó bajo un árbol. Siguió sentado bajo el árbol con gran resolución y prometió no levantarse de allí hasta que encontrara la verdad. Cuentan que al anochecer había vencido a todas las fuerzas oscuras del engaño; y al día siguiente por la mañana temprano, cuando apareció en el cielo el lucero del alba, el hombre vio recompensada su paciencia secular, su disciplina y su concentración impecable, porque alcanzó el objetivo último de la existencia humana: la iluminación. En aquel momento sagrado hasta la propia tierra se estremeció, "como ebria de dicha" y, según las escrituras: "Nadie en ningún sitio se sintió colérico, enfermo ni triste: nadie hizo mal, nadie fue orgulloso; el mundo permaneció muy sereno como si hubiera alcanzado la perfección plena" A este hombre se le conocería como el Buda. He aquí la bella descripción que hace el maestro Vietnamita Thich Nhat Hanh de la iluminación del Buda:

Gautama sintió como si hubiese abierto de pronto una prisión en la que había permanecido encerrado miles de existencias. El carcelero era la ignorancia. La ignorancia había ocultado su mente como los nubarrones ocultan la luna y las estrellas. Nublada por olas infinitas de pensamientos ilusorios, la mente había dividido erróneamente la realidad en sujeto y objeto, yo y los demás, existencia y no existencia, nacimiento y muerte; y estas diferenciaciones habían generado ideas erróneas: las cárceles de los sentimientos, anhelo, egoísmo y transformación. Los sufrimientos del nacimiento, la vejez, la enfermedad y la muerte no hacían más que ensanchar los muros de la prisión. Solo había que agarrar al carcelero y ver su verdadero rostro. El

carcelero era la ignorancia... en cuanto desapareciera el carcelero, desaparecería la cárcel y nunca volvería a construirse.

Buda vio que la ignorancia de nuestra verdadera naturaleza es la raíz de todo el tormento del Samsara y que la raíz de esa ignorancia es nuestra tendencia a la distracción mental. Poniendo fin a la distracción mental se pondría fin al propio sámsara; Buda comprendió que la clave para conseguirlo era recoger la mente, llevarla a casa, a su verdadera esencia, **mediante la práctica de la meditación.**

El Buda siguió sentado en el suelo con dignidad humilde y serena, con el cielo sobre él y a su alrededor, como para enseñarnos que para meditar hay que sentarse con una actitud mental abierta y celestial, pero manteniéndose realista y firme. El cielo es nuestra naturaleza absoluta, sin barreras ni confines, y el suelo es nuestra realidad, nuestra condición ordinaria y relativa. La postura que adoptamos cuando meditamos significa que unimos lo absoluto y lo relativo, el cielo y el suelo, el firmamento y la tierra, como las dos alas de un ave, integrando la naturaleza celeste e inmortal de la mente y el suelo de nuestra naturaleza mortal perecedera.

Aprender a meditar es el mejor regalo que puedes hacerte en esta vida. Porque sólo mediante la meditación podrás emprender el viaje que lleva al descubrimiento de tú verdadera naturaleza y conseguir la estabilidad y la confianza necesarias para vivir y para morir bien. La meditación es el camino que conduce a la iluminación.

Digitado en Camagüey, Cuba, el 17 de enero de 2005 por Henry Binerfa Castellanos.