



Claves para Meditar

Bokar Rimpoché

La tierra fértil

Entre todas las posibilidades de existencia, la existencia humana ocupa un lugar privilegiado¹. Más aún, Occidente reúne, en el momento actual, unas condiciones materiales de vida particularmente buenas. Pero la causa de esto no es el azar, sino que este entorno que tanto se parece al de los dioses es, desde un punto de vista kármico², el fruto de una actividad positiva anterior, especialmente de la práctica de la generosidad.

Sin embargo, estas felices circunstancias externas no escapan al dominio de la existencia condicionada y, por tanto, son transitorias y cambiantes por naturaleza. Por otra parte, si no hemos descubierto la paz interior de la verdad última, resultan realmente insuficientes a la hora de proporcionarnos una felicidad auténtica. Muchos occidentales se dan ahora cuenta de ello y, deseosos de descubrir la realidad interior, se vuelven hacia el darma³. La meditación es lo que hace posible este descubrimiento. La importancia y el alcance de la meditación, si aprendemos su arte suficientemente, se miden mediante los tres resultados siguientes:

- A través de la meditación, cualquier sufrimiento puede ser transformado en felicidad.
- A través de la meditación, las emociones que perturban nuestra mente pueden ser transformadas en sabiduría primordial, no dual;
- A través de la meditación, el samsara puede ser transformado en nirvana, es decir, el mundo ordinario, en realidad iluminada.

No obstante, meditar implica que hay que conocer el método que permite hacerlo correctamente. No es suficiente con decirse “voy a meditar” y quedarse en una especie de estado indefinido.

Situarse en una tradición

La meditación forma parte de un conjunto al que llamamos una tradición espiritual. En la que nosotros nos situamos se remonta al Buda, cuyas enseñanzas son su fundamento y que ha sido transmitida hasta nosotros por una sucesión de maestros.

En esta tradición, el camino de la meditación comienza por la confianza que tenemos en quien la inició. Esta confianza se expresa en el acto de la toma de Refugio⁴, por el que nos ponemos bajo la influencia espiritual de Buda. Comprendemos que el Buda puede ayudarnos cuando reconocemos la grandeza de sus cualidades, que se resumen en tres principales: una sabiduría infinita, un amor infinito y un poder infinito de ayudar a los seres. Es entonces cuando, con alegría y respeto, nos ponemos bajo su protección y confiamos en él.

Sin esta confianza puesta en el Buda, nos faltará necesariamente la confianza en sus enseñanzas y no podremos meditar de acuerdo con las instrucciones que éstas canalizan. Por el contrario, de la confianza en el Buda surgirá de forma natural la confianza en sus enseñanzas y, de aquí, la convicción de la validez de las instrucciones de meditación. Aprender a meditar no encontrará entonces ningún obstáculo.

Comprender nuestra situación

Sobre la base de esta confianza, después es útil comprender nuestra situación. No es una situación fortuita. Que disfrutemos ahora de un cierto bienestar, es el resultado de una conducta positiva en nuestras vidas pasadas. Por el contrario, nuestro sufrimiento tiene como causa una actividad negativa en el pasado. La felicidad del futuro también está basada en nuestra actitud positiva actual, y nuestros sufrimientos futuros, en nuestra actitud negativa. Este es uno de los puntos esenciales del budis-

mo. Quien comprende bien esta relación de causa y efecto, quien aprecia la relación que existe a largo plazo entre lo que se hace y lo que se experimenta, se sentirá inclinado, de forma espontánea, a abandonar cualquier actividad negativa y a adoptar una conducta cada vez más correcta, lo cual, además, dará lugar a que surja, de forma natural, una cierta paz interior. Los pensamientos y las emociones conflictivas, así como los sufrimientos que producen, perderán su influencia sobre la mente, y la meditación resultará fácil.

Además, debemos comprender que nuestra aspiración y la de todos los seres son semejantes. Cada uno de nosotros desea la felicidad. Este deseo de felicidad es exactamente el mismo para todos los seres. De la misma manera que nosotros no deseamos sufrir nunca, tampoco ningún ser lo desea. Comprendiendo esto, la ira, la agresividad y la malevolencia se apartarán naturalmente de nuestra mente y desarrollaremos el amor, la compasión y la bondad. Entonces podremos, sin duda, empezar a meditar de forma fructífera.

La tierra fértil

Es necesario comprender bien la importancia de los fundamentos que aquí se exponen. Si pretendéis que crezca una flor o un árbol en un terreno rocoso o en una tierra estéril, no obtendréis un buen resultado. Pero si, por el contrario, preparáis el terreno, lo limpiáis de guijarros y le añadís buena tierra y abono, vuestras semillas y vuestras plantas crecerán fácil y vigorosamente. Pronto obtendréis flores. De la misma manera, si no hemos preparado el terreno con los cuidados adecuados, si nuestra conducta no es correcta, y si no hemos generado el amor y la compasión, nuestra meditación no podrá desarrollarse. Pero si la tierra es fértil, se desarrollará sin dificultades.

La distracción

Nuestra mente está continuamente atraída por los objetos que

captan nuestros sentidos: las formas que ven nuestros ojos, los sonidos que escuchan nuestros oídos, los olores, los sabores y las sensaciones táctiles. No solamente está ocupada por estos objetos, sino que, además, en la relación que establece con ellos, les imputa nociones que ella misma crea. Percibe algunos objetos como agradables y desarrolla apego hacia ellos. Y a otros los considera desagradables y genera aversión hacia ellos. Apego y aversión ocasionan a su vez el sufrimiento en la mente que los produce.

También puede ocurrir que nuestra mente no esté distraída por los objetos de los sentidos; que ni las formas, ni los sonidos, ni los olores, ni los sabores, ni ninguna clase de contacto la estén ocupando. Pero, sin embargo, no está tranquila, ya que está habitada por un flujo de pensamientos que se suceden ininterrumpidamente y acaparan toda nuestra energía. Así, nunca está en paz.

Algunos de estos pensamientos se refieren a lo que hemos vivido en el pasado, ya sea en el mismo día, la noche anterior, la semana pasada o el último mes, o incluso varios años atrás. Con más frecuencia aún, nuestra mente se proyecta hacia el futuro: Anticipamos los acontecimientos que tendrán lugar mañana, la semana que viene o el próximo mes.

Incluso puede ser que estemos analizando el presente. En resumen, que nuestras especulaciones sobre uno u otro de los tres tiempos (pasado, presente, futuro) no tienen fin. Más que estos pensamientos en sí mismos, lo que en realidad crea el sufrimiento es el apego que tenemos hacia ellos, como si fueran algo real.

Distraídos por los objetos de los sentidos o por la sucesión de pensamientos, nuestra mente no permanece nunca estable en su propia esencia. Saber mantener la mente en su propia esencia, tal y como es, sin estar distraída por los fenómenos exteriores ni por los pensamientos interiores, es precisamente a lo que se llama meditación.

Tomar un objeto

Para un principiante, meditar así no deja de entrañar dificultades, ya que la mente tiene tendencia a seguir la corriente de sus

inclinaciones naturales y sus hábitos. Por eso se aconseja, en la medida que sea posible, meditar en un lugar retirado, lo que permite evitar un cierto número de causas de distracción externas. No obstante, para encontrar un lugar donde no hubiera distracciones quizá habría que irse a las laderas de una alta montaña y no tener relación con nadie. Esto puede resultar utópico si tenéis una familia, unos hijos y un trabajo... Ahora podéis pensar: “¡Ese es mi caso, yo vivo en la ciudad!”, y desear la meditación. Pero esto no es realmente cierto, ya que, incluso en la ciudad, se puede meditar.

En efecto, cuando se está aprendiendo a meditar, con frecuencia es muy difícil situar la mente en su propia esencia. Por eso se toman soportes para conducirla a la calma interior. Cualquier objeto externo puede servir: un vaso, una mesa, una luz, una estatua de Buda. Cualquier objeto que nos guste. Fijamos entonces toda nuestra atención sobre el objeto, sin distracción. Es una simple atención que no implica ni análisis ni comentario. Si, por ejemplo, nos concentramos en un vaso como éste (*Bokar Rimpoché muestra un vaso que hay sobre la mesa, delante de él*), no se examina su forma, no se atiende a sus características, no se valoran sus cualidades; tampoco nos preguntamos si tiene agua o cualquier otra bebida. La mente simplemente se posa sobre el vaso, sin distracción y sin ningún tipo de discurso.

Si, durante este ejercicio, la apariencia del vaso es muy clara y precisa, es señal de que nuestra mente está verdaderamente concentrada. Si, por el contrario, el vaso adquiere una apariencia vaga e imprecisa, es señal de que nuestra mente ha sido arrastrada por otros pensamientos.

Este tipo de ejercicio, hecho con regularidad, producirá grandes beneficios sea cual sea el objeto elegido.

Si vivís en la ciudad, sin duda os encontraréis en medio de numerosos ruidos: los coches, las máquinas, etc..., todas esas cosas que pensamos que nos impiden meditar. Sin embargo, si en lugar de considerar esos ruidos como obstáculos, los hacéis objeto de vuestra atención, se convierten en el soporte de vuestra meditación. En ese caso no habrá ninguna diferencia entre un ruido fuerte o débil, agradable o desagradable. Incluso podréis

verificar fácilmente la cualidad de vuestra atención: si los sonidos se perciben sin interrupción y de forma precisa, es señal de que es buena. Una percepción discontinua y vaga revelará, por el contrario, su insuficiencia.

Lo mismo se puede hacer con los otros objetos de los sentidos: olores, sabores y contactos; de manera que, allá donde nos encontremos, podemos aprender a meditar sin necesidad de dejarlo todo. Retirarse a una montaña tiene como único fin el de aislarnos de los objetos que provocan la distracción. Si podemos meditar tomando como soporte esos mismos objetos, también está bien.

Meditar sobre la mente

Ejercitándonos regularmente en concentrarnos así en los objetos, nos preparamos para meditar sobre la mente. Hemos visto cómo nuestra mente estaba ocupada por un flujo continuo de pensamientos relacionados sobre todo con el pasado y el futuro. Sin embargo, un poco de reflexión nos hace tomar conciencia, en primer lugar, de lo inútil de nuestros pensamientos relativos al pasado. Hacemos resurgir en nuestra mente acontecimientos del pasado y sufrimos por ellos. Y, sin embargo, no son más que pensamientos, nada más. Además, remueven algo que ya no existe en absoluto: el pasado ha pasado definitivamente. A partir del momento en que comprendemos la no existencia actual de esos acontecimientos, o cuando nos damos cuenta de la falta de sentido, de utilidad y de beneficio de ese tipo de pensamientos, es cuando dejan de dañarnos.

Tenemos la misma actitud de cara al futuro: pensamos en lo que tenemos que hacer en un futuro próximo o lejano, lo cual genera inquietud y preocupaciones y, como consecuencia, sufrimiento. También en este caso, si reflexionamos bien, comprenderemos que el futuro, por el momento, no existe en absoluto. Por tanto no tiene ninguna utilidad crearse problemas en relación a algo que no tiene existencia.

Meditar sobre la mente significa que no se sigue a los pensamientos que nos dirigen hacia el futuro y tampoco a los que nos

empujan hacia el pasado. Se deja a la mente en el presente, tal cual es, sin distracción, sin pretender hacer nada.

Así, una cierta experiencia nace en la mente.

Permanecer en esta experiencia tanto tiempo como se pueda, eso es meditar.

Cuando se medita así, simplemente se permanece en esta experiencia, sin añadir nada. No nos decimos: “así está bien; no, así no está bien; sí, ahora lo he conseguido; no, no lo he conseguido; la mente está vacía; realmente no, no está vacía”, etc. Hay que permanecer sin comentarios.

La experiencia de la meditación implica paz y felicidad, pero fundamentalmente es indescriptible. Es imposible decir: “es esto” o “no es esto”.

Saber meditar

Para aprender a meditar de manera correcta, no es suficiente con haberse forjado una opinión personal acerca de lo que es la meditación y utilizarla como base. Es necesario recibir instrucciones de un maestro vinculado a una tradición auténtica. Partiendo de estas instrucciones es como se puede desarrollar una experiencia real de la meditación.

Especialmente en nuestros días hay mucha gente que se interesa en la meditación, pero pocos saben meditar. La mayoría cree que meditar es parar todos los pensamientos y quedarse así. Esto es un error. En la meditación no se pretende parar los pensamientos. Se mantiene la mente abierta, relajada, puesta sin distracción en la consciencia del presente, de forma que los pensamientos puedan pararse por sí solos. Pero no se hace nada para pararlos.

A veces ocurre que algunas personas que intentan meditar obtienen una pequeña experiencia de la mente sin pensamientos, o al menos con muy pocos pensamientos. Se ponen muy contentas y dicen: “¡ya está, medito bien!”. Por el contrario, otras se desaniman ante la aparición de un gran número de pensamientos y se convencen de que son incapaces de meditar. Son dos actitudes erróneas. Si nuestra mente permanece un momento sin pen-



Bokar Rimpoché (Tíbet, 1940), fue educado en el prestigioso monasterio de Tsurpu, la sede de los Karmapas.

A los veinte años tuvo que abandonar Tíbet, a causa de la invasión china de su país. En su exilio indio conoció al gran lama Kalu Rimpoché de quien llegó a ser el principal discípulo.

Ha realizado dos veces el tradicional retiro de meditación de tres años y tres meses y desde la muerte de Kalu Rimpoché en 1989 dirige sus centros de meditación en todo el mundo.



En la tradición tibetana numerosos maestros han escrito profundos tratados para enseñar, con sutileza y rigor, el arte de la meditación. Si pudieron hacerlo es porque habían alcanzado la perfección de este arte y habían realizado el logro que permite pasar del estado de individuo ordinario al de un ser liberado.

Bokar Rimpoché se sitúa en este mismo plano. Lo que él transmite, con una pedagogía que le es propia y que se mantiene impregnada por la fuerza de la tradición, él lo ha comprendido y después lo ha realizado. También su palabra está marcada con el sello de la autenticidad. Conociendo el camino y el final del camino, con simplicidad y bondad, nos invita a seguirlo paso a paso.



EDICIONES DHARMA

ISBN: 84-86615-88-7



9 788486 615888