

MEDITACIÓN 2000

01 Febrero 2000 México D.F.



AVISO IMPORTANTE

- Este texto contiene enseñanzas y nombres sagrados. En caso de que lo imprimas y después decidas deshacerte de él, primero rómpelo o quémalo. Gracias por atender estas peticiones.

Copyright DPPL Spanish México.

S.S. GYALWANG DRUKPA:

Como me dijeron que ustedes son practicantes, hablaremos sobre algunas prácticas. Las instrucciones sobre una práctica hay que darlas de una manera muy hábil. El practicante debe pasar el tiempo suficiente con el maestro y el maestro debe estar el tiempo suficiente con los estudiantes. Pero dado que aquí no disponemos de tanto tiempo, tendremos que generalizar.

Antes que nada quiero decir que me sentí muy emocionado al ver a todos los aquí presentes, especialmente, los que han llevado a cabo la práctica. Cada instante de práctica que se realiza en este edificio, contribuye realmente de una u otra forma al desarrollo de la espiritualidad.

Voy a hablar sobre la meditación en general y sobre las prácticas de rituales, cantos, recitaciones, etc.

Duración y frecuencia de la meditación

Existen muchas maneras de meditar según las diferentes escuelas y yanás, no sólo en el budismo, sino también en otras tradiciones. Todas ellas tienen básicamente algo que ver con la mente.

De manera general y como precaución, la meditación no debe realizarse durante periodos largos de tiempo, porque esto degrada la fuerza de la energía fundamental de la meditación en principiantes como nosotros.

Debemos repetir muchas veces periodos cortos de meditación. Se debe realizar de manera continua, pero hay que detenerse y repetir una y otra vez. De esta manera no desaparece la energía de la meditación, cualquiera que ésta sea, sino que se genera de manera continua. Por esto la continuidad de la meditación es tan importante.

Realmente no importa en lo que meditemos. Puede ser en la compasión, el amor, el gurú, una sílaba, luz..., lo importante es que la meditación se realice con mucha intensidad, que sea corta y se haga muchas veces.

En ocasiones se pueden sentir deseos continuar con la meditación por periodos largos de tiempo, sin detenerse. La gente piensa que eso es muy adecuado, sin embargo por lo regular no es una manera buena ni saludable de practicar. Puede haber mucho riesgo de degradación. Meditación y degradación. Por eso, es mejor no caer en la tentación de meditar durante mucho tiempo. "Mucho" significa que una hora o treinta minutos son suficientes para corromperse.

Está claro que la duración de la meditación debe ir extendiéndose de treinta minutos a una hora, a dos horas, después a cuatro, a ocho horas, para siempre y sin parar. Al final, así debe ser, pero por el momento, este es uno de los problemas a los que nos enfrentamos los seres comunes.

La concentración

La meditación debe entenderse como una técnica para familiarizarse con la espiritualidad. Siempre hablamos a cerca de familiarizarse con uno mismo, con la naturaleza propia. Otras religiones hablan de familiarizarse uno mismo con Dios o con alguna deidad o espíritu local que pueda sernos de ayuda.

En el budismo tenemos muchas enseñanzas sobre meditación, como la meditación que está relacionada con familiarizarse uno mismo con Buda, con dakas y dakinis, etc. Existen muchas técnicas, pero espiritualmente hablando, éstas son tan solo técnicas provisionales, porque lo principal es familiarizarse con la naturaleza propia.

En ocasiones es sumamente necesario que la gente se concentre en un objeto, porque tenemos una concentración muy débil. La concentración es un gran problema para nosotros. No sabemos como concentrarnos. Algunas personas creen que se están concentrando, pero no lo están haciendo. Simplemente están dejando la mente volar.

Sin la concentración de la mente, uno nunca podrá ser capaz de realizar la naturaleza propia.

A veces existe la posibilidad de que, por medio de grandes bendiciones y un gran esfuerzo procedente de algún otro lugar, del gurú o de diferentes condiciones que nos ayuden, podamos realizar nuestra propia naturaleza sin necesidad de tener concentración, pero, en el 99% de los casos, lo mas probable es que, sin concentración se hace muy difícil obtener cualquier tipo de realización.

Existen muchos tipos de meditación que muchos maestros han enseñado. Algunos ponen el énfasis en la concentración, mientras que otros dicen que no hay necesidad de concentración, que simplemente uno se debe abandonar y descansar en sí mismo, con la mente en blanco y sin pensar.

Las dos enseñanzas son muy valiosas, pero estos dos enfoques, o el que un maestro diga una cosa y otro diga otra, no nos deben confundir. No debe haber ninguna confusión.

Algunos maestros también dicen que visualicemos al Buda Shakyamuni en frente y que veamos una luz blanca y radiante que viene desde Él hacia nosotros y que nos convertimos en luz. Esta también es una gran enseñanza

que aparentemente nos da una gran confianza en términos de concentración. También existen diferentes enseñanzas que dicen que hay que concentrarse en nuestra respiración, contando inhalaciones y exhalaciones. Todo esto puede parecer infantil, pero no lo es. Todas son enseñanzas valiosas que deben causar ninguna confusión.

Estas enseñanzas están dirigidas a poner la conciencia en un estado de concentración mental, cosa que es muy importante para poder realizar la propia naturaleza propia o la naturaleza de los fenómenos.

Se dice que no debe haber pensamientos errantes en la mente, pero esto no es necesariamente cierto. Los pensamientos errantes son los pensamientos que nos mantienen vivos. Sin ellos no se puede sobrevivir, por eso no se deben considerar como algo malo, aunque puedan ser un obstáculo para los seres comunes como nosotros, porque al divagar y ser traviosos distraen nuestra paz y atención en la meditación.

Hablando de manera relativa, si el pensamiento cesa, significa que uno muere. Por lo tanto, mientras estemos vivos, se supone que los pensamientos se estarán moviendo a algún lugar. Casi no hay manera de detenerlos. Y aunque hubiera un modo de detenerlos, pienso que esa no es la manera más atractiva de hacer la práctica, en especial la práctica de mahamudra.

Uno debería ser capaz de concentrarse en todos esos pensamientos sin fabricaciones mentales y sin que los pensamientos que se manifiestan sean seguidos por otras manifestaciones. Eso es lo que deseamos parar o mantener el equilibrio como una parte de la práctica de la concentración.

Los pensamientos que tenemos son muy persistentes y siempre generan o arrastran algo inesperado. Podemos decir que un pensamiento lleva a otro y así sucesivamente. Los pensamientos originan sentimientos y los sentimientos condicionan nuestras actividades, las buenas y las malas, todas las acciones. Al final todo procede del pensamiento.

Esta es la razón por la que muchos practicantes odian los pensamientos. Siempre dicen que los pensamientos son malos, que debemos detenerlos, que el pensamiento errante y las divagaciones son el obstáculo que deberíamos detener. Estas ideas son muy populares entre la comunidad de practicantes.

Pero de hecho no es el pensamiento en sí lo que genera enredos, sino el apego a los pensamientos. Esto es lo que deberíamos tener presente. Por ejemplo, si un perro ladra o persigue a alguien... ¿que hará? Arrojarle una piedra u otra cosa. Si el perro es muy tonto, correrá tras la piedra. Se olvidará de atacarle e irá tras la piedra. Esa persona se verá libre. Claro que éste sería el caso de un perro muy tonto, pero un perro listo no perseguiría la piedra, sino a la persona.

De manera similar, lo que nosotros como meditadores hemos estado haciendo es perseguir la piedra y no perseguir y atacar a la persona. Perseguimos el pensamiento y no atacamos lo principal, que es el apego. Nos limitamos a perseguir el pensamiento. Por ejemplo, hay un auto en mi pensamiento y yo deseo menguar ese pensamiento. Persigo ese auto y me voy a dar cuenta de lo tonto que soy al perseguir el pensamiento del auto y desear detenerlo, porque no voy a poder lograrlo, es muy difícil.

Pero ese no es el asunto. El asunto es que debería estar atacando el apego que acompaña al pensamiento del auto, porque el apego nos arrastra al siguiente pensamiento que va a tener otro apego, o el mismo apego, y va a añadir otro y a arrastrar otro... Así es como funciona toda la existencia cíclica.

¿Qué sucede si el perro ataca la piedra? La persona arrojará otra piedra y otra más y no habrá un final. Terminará rodeada de un montón de piedras. La meditación debe estar enterada de nuestros apegos, de como funcionan y como trabajan. Esto es de lo que deberíamos darnos cuenta. Este es el mensaje principal de la meditación de la concentración.

La gente piensa que la concentración significa únicamente mantener la mente enfocada en un solo punto. Esto es verdad en un sentido literal, pero no es

verdad desde un punto de vista práctico. ¿Qué significa enfocar la mente? ¿Dónde está el foco de la mente? Aún si se logra, es sumamente difícil, y aunque se pueda lograr, no tiene sentido, porque el ego funciona sin descansar de una manera u otra. Este es el veneno principal. Ahí está la causa de la enfermedad. Sin saber esto, no hay manera de alcanzar la realización a fondo, aunque contemos con un método hábil para mantener la mente enfocada.

En la mayoría de esa clase de meditaciones que consisten en enfocar la mente, pueden sentir que están muy en calma y en paz. Esta es una forma muy ignorante de meditación. Puede que no tengan sensaciones a su alrededor, los sentidos se apagan, los ojos están cerrados e incluso los oídos están cerrados. Hay gente que usa tapones para los oídos porque no quieren ser alterados. Se bloquean totalmente. Dicen “¡Oh! Ahora estoy con la mente concentrada”. ¿Qué significa esto? ¿Tiene algún sentido?

No tiene ningún sentido en absoluto. Proporciona paz mental, yo lo he experimentado, pero desde el punto de vista de la realización, realmente es dañino. No proporciona la comprensión cabal porque la comprensión debe ser contemplada junto con el reflejo de lo que está sucediendo a nuestro alrededor, lo que es nuestro propio reflejo, el reflejo de nuestra propia mente, el reflejo de los fenómenos a nuestro alrededor. Esto debe trabajarse por medio de la contemplación y la contemplación debe hacerse en asociación con los seres que nos rodean. Este es la manera más grande de meditar.

Tal vez se les pueda permitir a los principiantes, pero normalmente yo no recomiendo a la gente que cierre los ojos cuando meditan. Cuando meditan y tienden a cerrar los ojos, se debe a que no desean ver las cosas. Si ven cosas, piensan que son distracciones. Cierran los ojos y no pueden ver nada, no pueden oír nada, ni tocar nada, todos los sentidos tienen que bloquearse para hacer la meditación, la meditación "perfecta".

Nosotros decimos que la práctica de la meditación es como un cuchillo que el afilador tiene que afilar. Ahora existen maquinas que afilan, pero antes, cuando teníamos que afilar un cuchillo, lo hacíamos puliendo el cuchillo contra una

piedra. De tanto pulirlo, un día el cuchillo se acababa y también se acababa la piedra. Eso es lo que debemos hacer como práctica de la meditación. El apego va a terminar al mismo tiempo que las cosas de su alrededor que les distraen. Significa que la sensación de distracción se termina de manera natural. Realmente no es necesario cerrar los ojos o taparse los oídos. Sin hacer todas estas cosas, pueden poner en orden sus problemas con la técnica de la meditación. Si creemos que debemos bloquearnos para hacer de nosotros unos buenos meditadores, esa es una actitud inmadura.

Al ver las cosas, tanto las hermosas como las desagradables se van a distraer, pero esto es ser inmaduro. Como meditador, uno tiene que atravesar esto, no se puede evitar. Uno no puede decir “¡Oh no!, no quiero ver esto porque yo deseo meditar”. Deben afrontar cualquier desafío. Esto es al mismo tiempo una práctica. Es lo que se llama meditación. De otra manera, ¿qué es la meditación?

La gente piensa que la meditación es sentarse y cerrar los ojos. No creo que esa sea una auténtica meditación. Pienso que puede ser un buen método para comenzar, no lo estoy criticando. Para las personas que no saben nada, es bueno sentarse y obtener un poco de paz mental. Tan sólo un poco, ya es bueno. lo respeto, pero si se trata de ser un meditador muy bueno, esa no es la idea mas correcta.

Espero que entiendan lo que digo: el pensamiento es la piedra y el apego que acompaña al pensamiento es la persona traviesa y nosotros somos el perro. Espero que sea un perro listo. Esto es lo que deberíamos entender sobre como funciona.

Normalmente no digo estas cosas porque la gente no entiende lo que estoy diciendo. De manera que no pierdo mi tiempo, pero mi amigo Carlos dijo que todos ustedes son unos practicantes muy avanzados... ¡por lo menos, como perros listos!

Esto es muy sencillo, pero muy importante y conciso. No quiero hablar más porque les confundiría. Si alguno de ustedes realmente está en la meditación, deberían saber estas cosas. Son muy importantes. Creo que la mayoría de nosotros estamos realmente interesados en la meditación pero en cuanto a la técnica, realmente no sabemos lo que estamos haciendo. Algunas personas piensan “¡Oh! Sí, estamos haciendo meditación samadhi especialmente dentro del Mahamudra”. Otros piensan que el Dzogchen es lo más grande “¡Oh! Sí, yo estoy haciendo dzogchen”. Pero muchos de nosotros ni siquiera hemos rozado esta pequeña técnica. Una técnica muy pequeña, muy diminuta pero que funciona.

En una pequeña radio o una pequeña televisión o una pequeña calculadora que tiene algo descompuesto, si es un defecto mayor, se puede ver con facilidad, pero si el defecto es pequeño, algo que tenga que ver con los circuitos, no podremos hacer nada. Tendremos que tirar el aparato y comprar uno nuevo. Algo similar sucede con la meditación. Los sucesos burdos son muy comprensibles y podemos hablar sobre ellos y afrontarlos, pero las pequeñas cosas no las podemos poner en orden si no sabemos cómo. En la meditación, si no lo hacemos, pueden ser un bloqueo enorme, un gran obstáculo para toda la vida.

Los rituales

No sé cuántos de ustedes practican rituales budistas o de cualquier otra religión. En el Budismo existen muchas escuelas y muchas órdenes, pero cualquier clase de práctica ritual que hagan, debe llevarse a cabo con dos pensamientos:

□ En primer lugar, la motivación debe ser una, la bodhicitta, y tiene que estar muy bien desarrollada. No importa que se sea budista o no, la bodhicitta se puede practicar igualmente. aunque no se la llame bodhicitta Es compasión y amabilidad amorosa.

□ El segundo pensamiento cuando se lleva a cabo un ritual, es que deben hacerlo como parte de su propio entendimiento. No debe hacerse como algo

que se hace con otros, sea el gurú, dakini o daka, un santo o quien sea. Tiene que hacerse con el entendimiento de que ellos tienen que ver con ustedes mismos, con su naturaleza.

Algunos rituales dicen lo que hacer con la naturaleza, te informan muy bien. Pero muchos de los rituales no informan realmente sobre la naturaleza. En general están escritos como si hablaran de otra cosa, pero deben saber que siempre que digan algo o hagan algo, tiene que ver con el desarrollo propio, con la naturaleza propia. Por ejemplo, la visualización de Gurú Padmasambhava o Amitabha, lo visualizan como si estuviera enfrente y le oran como si estuviera presente y se arrodillan frente a él.

Esto se ve como muy dualista, pero en realidad no lo es. De hecho deben entender el estado de la realidad de Gurú Padmasambhava, cuál es la realidad de Amitabha y cuál es la realidad del gurú mismo. El gurú se sienta en un trono frente a uno, pero en el instante en que lo ven o la ven, se debe ver como un reflejo, una manifestación de nuestra naturaleza búdica. Esto es lo que deben practicar al hacer el ritual.

La práctica ritual no debe llevarse a cabo como algo externo. Algunas personas se dejan llevar por la práctica ritual. Se vuelven fanáticos, más iracundos, más egoístas, más avariciosos y se vuelven peores personas que nosotros. He visto esto con frecuencia pero nosotros no deseamos ser así.

Fanatismo

Una de las cosas más peligrosas es el sectarismo, los pensamientos sectarios. Me enteré de que en México no existe tanto este problema, por lo menos hasta el momento, que la gente se mantiene en equilibrio y dentro de una atmósfera cálida. Estas son buenas noticias. Siento esta calidez extraordinaria de parte de ustedes. Pienso que se debe a que tienen una manera armónica de vivir, pero debemos ser cautos y cuidadosos con el sectarismo.

Ustedes pueden practicar lo que deseen, no existe ninguna estructura que les pueda decir lo que pueden hacer o dejar de hacer, ni siquiera un padre o un

maestro. Pueden practicar cualquier cosa. Los maestros van a venir con diferentes enseñanzas y los hombres de negocios van a venir con diferentes artículos para vender. En este mundo existen muchos tipos de cosas, pero la elección final es suya y pueden elegir lo que quieran. Ahora bien, después de elegir, no debería existir ningún conflicto porque todas las religiones, escuelas y maestros son grandiosos. Una vez han elegido lo que mejor les acomoda. No deberían criticar a los demás, porque realmente no los conocen. Simplemente suponen que son buenos o malos, que el linaje de uno es mejor, etc. Simplemente suponen. No deberían criticar ninguna otra religión. Uno elige la suya y presta servicio a su linaje, pero sin necesidad de criticar a nadie en este planeta.

Nadie debería ser criticado por un practicante budista. El Buda no está de acuerdo con criticar otras religiones. Si alguien les motiva la crítica, simplemente ignórenlo, simplemente no lo sigan. Porque hay gente que fomenta esto. Promueve reuniones y pláticas y asociaciones y sociedades que tratarán de atraerte diciendo que harán lo mejor, que la demás gente no es buena, que nuestra asociación será la mejor. Deben de ser listos, no sólo como un perro, sino como una persona lista. Tengan mucho cuidado con esto.

Vamos a hacer cinco minutos de meditación, que es más que suficiente...

Preguntas

¿Como hacer para no perseguir la piedra en el ejemplo del perro?

Simplemente se deben dar cuenta, sin atacar nada. Simplemente observen. Eso es la concentración. Eso es en lo que se han de concentrar. Hacia ahí es hacia donde deben enfocar su mente. Primero hacer Samatha o sea permanecer en calma. Esto limpia la mente. Después toma refugio y genera bodhicitta, a continuación, el ritual. Por supuesto que la concentración siempre debe estar ahí, pero la principal concentración debe darse cuando estén practicando un ritual. Después de terminar el canto o la recitación, justo después se reposa en el espacio donde no hay fabricación o donde se sientan en calma. Al final la dedicatoria. Pero no necesariamente ha de ser exactamente de esa manera.

Criticar es una enorme pérdida de energía. Porque la espiritualidad requiere mucha energía. Hablar demasiado es también un desperdicio de energía.

¿Como podemos ser devotos hacia nuestro gurú sin tener apego hacia él?

O si, tú puedes. De hecho, la devoción es exactamente lo opuesto del apego. Mientras tengas apego, simplemente no hay espacio para la devoción ni para la compasión. El apego es un malentendido y la devoción no puede surgir donde hay malentendidos porque la devoción se alcanza por medio de la comprensión, a fuerza de comprender a fondo a tu gurú. La devoción llega cuando no hay apego.

Si tienes apego, un sentimiento de simpatía o un sentimiento de cercanía o un sentimiento de bondad hacia el gurú, esto es lo que tú sientes, pero eso es apego y obstruye la devoción. La devoción surge después de que estos pensamientos se han ido. La devoción tiene la forma de entendimiento y paz total.

El apego también origina el problema del sectarismo. La devoción nunca causa un problema de sectarismo. Cualquier cosa que tenga que ver con el sectarismo, tiene que ver con el apego.

Cientos de estudiantes pueden ser devotos de un maestro, pero eso nunca ocasionará un problema de sectarismo en la sociedad. Ahora bien, si cientos de personas están emocionalmente apegadas al maestro, o, ni siquiera cientos, con sólo cinco personas que estén apegadas, será suficiente para crear un problema en la sociedad.

Ayer usted habló sobre la transformación vajrayana. ¿Cuál es la diferencia o cuál es el siguiente paso entre esta transformación vajrayana como práctica y el dzogchen o el mahamudra? ¿Cuál es la diferencia entre la transformación o el efecto que debemos experimentar en la práctica dzogchen? Esta es la primera pregunta. La siguiente pregunta es: usted dijo que no existe práctica dzogchen sino que existen practicantes

dzogchen...

¿Que fue lo que dije sobre transformación?

Usted dijo que en Vairayana se debe empezar a realizar la caja y entonces transformar todo lo que es...

Muy bien, bien. ¿Y qué más dije? ¿Que cuál es la diferencia entre la transformación vairayana y la práctica dzogchen y?

¿Cuál es la razón por la que el dzogchen se considera una práctica superior o es una visión diferente?

Es una pregunta hermosa. Trataré de darle una respuesta hermosa. Esencialmente, el Dzogchen y el Vairayana son visiones diferentes. El Dzogchen tiene una visión Dzogchen, cualquiera que ésta sea, y el Vairayana tiene su propia visión. Son visiones diferentes y esto hace que la meditación sea diferente y también que la transformación sea diferente. Pero el camino es el mismo, porque tiene que ser transformado.

La visión del apego, la visión que está construida por el apego que tenemos aquí y ahora, debe ser transformada. En el Vairayana existen diferentes niveles. Por ejemplo el desarrollo del estado de meditación tiene su propia manera de transformar. Por ejemplo: este cuarto debe transformarse en, digamos, el mandala de Chakrasamvara, y todos los seres deben transformarse en Chakrasamvara. O los hombres deben transformarse en Chakrasamvara y las mujeres deben ser Vairavarahi. Este es el estado de generación. En un nivel más elevado, un poco mas avanzado, la transformación cambia y todas las cosas que vemos, como las montañas, etc. deben transformarse en una manifestación de tu propia mente. Todos los hombres y las mujeres son Nirmanakaya. La transformación varía de acuerdo con los niveles.

El Dzogchen tiene su propia transformación también, pero la transformación dzogchen es más directa porque el practicante dzogchen no cree que exista la necesidad de transformar algo, porque ya está primordialmente transformado o ni siquiera transformado sino primordialmente perfecto, Ok. Ésta es la belleza del Dzogchen.

Por supuesto que esto tiene sentido, pero para mucha gente esto no tiene ningún sentido, porque... primordialmente perfecto... ¿qué es Ok? Es una gran confusión, pero desde el punto de vista del Dzogchen, así son las cosas. Existe una gran diferencia en ese nivel, pero el enfoque final, la meta final, será la misma. No existe diferencia entre Madyamaka, Mahamudra y Dzogchen. Es lo mismo, el mismo fruto.

Eso es todo por hoy. Les deseo que todos ustedes tengan mucha suerte con sus prácticas. Además la práctica no debe ser considerada como práctica. ***¡La práctica debe ser considerada como VIDA!***

Muchas gracias.

A continuación, la bendición de las tankas. Todas las tankas deben ser abiertas por ustedes mismos. Las tankas se deben enrollar de la parte de abajo hacia la parte de arriba. Estas cosas se deben llevar a cabo de acuerdo con el ritual. Porque algunas veces tiene sentido. Como los molinos de oración, que se tienen que girar en el sentido de las manecillas del reloj, no al revés. He visto películas en el cine donde se los hace girar al contrario que las manecillas del reloj.

La bendición de las tankas es un ritual pero tiene sentido. Uno de los maestros de mi maestro estaba en Tíbet y uno de sus amigos, su hijo, fue a Nepal para reparar una stupa. Llevaron a cabo la reparación a lo largo de dos años. Cuando terminaron le pidieron a su padre, un gran yogi, que viniera. El padre ya estaba muy anciano y dijo que no podría ir porque estaba muy lejos, pero que le dijeran cuando iba a ser la ceremonia de inauguración y él haría un ritual desde donde se encontraba.

Entonces le dieron la fecha y hora y él llevó a cabo el ritual que yo estoy haciendo ahora. Hizo con el arroz lo mismo, pero mi arroz llegó tan solo a unos pocos metros, en cambio su arroz viajó hasta Nepal y llegó a la parte superior de la Stupa. Todavía hay allí parte de ese arroz que había sido coloreado con azafrán. La gente lo recogió y lo guardó como un amuleto de protección. Todavía en la actualidad mucha gente lo conserva como protección y tiene algo de misterio. De cualquier manera estas cosas no se pueden entender porque están más allá de nuestra imaginación.