

Llevar la mente a casa

Tres métodos de meditación

02/10/2009 - Autor: Sogyal Rimpoché - Fuente: Webislam

Tres métodos de meditación

Buda enseñó 84.000 maneras distintas de domesticar y apaciguar las emociones negativas, y en el budismo existen incalculables métodos de meditación. Yo he encontrado tres técnicas de meditación que resultan particularmente eficaces en el mundo moderno y que cualquiera puede utilizar con provecho. Se trata, respectivamente, de *observar* la respiración, utilizar un objeto y recitar un mantra.

1. «Observar» la respiración

El primer método es muy antiguo y se encuentra en todas las escuelas del budismo. Consiste en dejar que su atención repose, ligera y atentamente, en la respiración. La respiración es vida, la expresión más básica y fundamental de nuestra vida. En el judaísmo, *ruah*, el aliento, es el espíritu de Dios que inspira la creación; en el cristianismo también existe una profunda relación entre el Espíritu Santo, sin el cual nada podría tener vida, y el aliento. En la enseñanza de Buda se dice que el aliento, en sánscrito *prana*, es «*el vehículo de la mente*», puesto que es el prana lo que hace que nuestra mente se mueva. Así, cuando se aquieta la mente por medio del trabajo hábil con la respiración, al mismo tiempo y de forma automática se domestica y entrena la mente. ¿No hemos experimentado todos, cuando la vida se llena de tensiones, lo relajante que puede ser quedarnos unos minutos a solas y limitarnos a respirar profunda y calmadamente? Incluso este ejercicio tan sencillo puede sernos de gran ayuda.

Por consiguiente, al meditar respire con naturalidad, como lo hace siempre. Concentre ligeramente su atención en la espiración. Al espirar, déjese ir con el aire que sale hacia fuera. Cada vez que suelta el aire, se afloja y se libera de todo aferramiento. Imagínese que su aliento se disuelve en la extensión de la verdad que todo lo abarca. Cada vez que espire, y antes de volver a inspirar, comprobará que aparece una pausa natural a medida que se disuelve el aferramiento.

Repose en esa pausa, en ese espacio abierto. Y cuando vuelva a tomar aire, de un modo natural, no se concentre especialmente en la inspiración, sino siga reposando su mente en ese hueco que se ha abierto. Cuando esté practicando, es importante que no se enrede en comentarios mentales, análisis ni charla interior. No confunda los comentarios repetidos de la mente («*Ahora estoy inspirando, ahora estoy espirando*») con la atención; lo importante es la pura presencia mental.

No se concentre demasiado en el aliento; concédale aproximadamente

un 25 por ciento de su atención, y deje el 75 por ciento restante callada y espaciosamente relajado. A medida que vaya volviéndose más atento a la respiración, descubrirá que Padmasambhava: *«Se parece a mí»*.

Padmasambhava, el *«Maestro Precioso»*, *«Gurú Rimpoché»* es el fundador del budismo tibetano y el Buda de nuestro tiempo. Se cree que al ver esta estatua que se conserva en Samyé, en Tíbet, donde fue hecha en el siglo vm, comentó: *«Se parece a mí»* después la bendijo y exclamó: *«¡Ahora es igual que yo!»*. vuelve más y más presente, que recoge de nuevo en usted todos sus aspectos dispersos y que se vuelve entero.

Más que *«observar»* la respiración, vaya identificándose gradualmente con ella, como si se convirtiera en ella. Poco a poco, el aliento, la persona que respira y la respiración se vuelven uno; la dualidad y la separación se disuelven.

De esta manera comprobará que este sencillísimo proceso de presencia mental filtra sus pensamientos y emociones. Entonces, como si desechara una piel vieja, algo se desprende y se libera.

Sin embargo, algunas personas no se encuentran cómodas ni relajadas cuando observan la respiración; la situación les parece casi claustrofóbica. Para ellas podría ser más conveniente la técnica siguiente.

2. Utilizar un objeto

Un segundo método, que a muchos les resulta útil, consiste en reposar ligeramente la mente sobre un objeto. Para ello puede utilizar un objeto de belleza natural que le induzca una sensación especial de inspiración, como una flor o un cristal; pero algo que represente la verdad, como una imagen de Buda o de Cristo, o especialmente de su maestro, es todavía más poderoso. Su maestro es su lazo viviente con la verdad, y debido a la relación personal que tiene con él o con ella, el mero hecho de ver su rostro le conecta con la inspiración y la verdad de su propia naturaleza.

Muchas personas han encontrado una conexión especial con la imagen de la estatua de Padmasambhava llamada *«Se parece a mí»* que fue hecha del natural y bendecida por él mismo en el siglo VI H en Tíbet. Por el enorme poder de su personalidad espiritual, Padmasambhava llevó la enseñanza de Buda a Tíbet.

Los tibetanos lo conocen como *«el segundo Buda»* y le llaman afectuosamente *«Gurú Rimpoché»*, que significa *«Maestro Precioso»* Dilgo Khyentsc Rimpoché dijo: *«Ha habido muchos maestros increíbles e incomparables en el noble país de la India y en Tíbet, el País de las Nieves, pero de entre todos ellos, el que ofrece mayor compasión y bendiciones a los seres de esta era difícil es Padmasambhava, que encarna la compasión y la sabiduría de todos los budas. Una de sus cualidades es que tiene el poder de dar su bendición instantáneamente a quienquiera le dirija sus oraciones, y sea cual sea el motivo de la oración, tiene el poder de conceder nuestro deseo inmediatamente»*.

Inspirado por esto, fije una reproducción de esta fotografía a la altura de los ojos y pose

ligeramente la atención en su rostro, especialmente en su mirada. Hay una profunda quietud en la inmediatez de esa mirada, que casi salta de la fotografía para transportarnos a un estado de percepción sin aferramiento, el estado de la meditación. Acto seguido, deje su mente callada y en paz, con Padmasambhava.

3. Recitar un mantra

Una tercera técnica, muy utilizada en el budismo tibetano (y también en el sufismo, el cristianismo ortodoxo y el hinduismo) es la de unir la mente con el sonido de un mantra. La definición de mantra es «aquello que protege la mente». Aquello que protege la mente de la negatividad, o que le protege a usted de su propia mente, se llama *mantra*.

Cuando está usted nervioso, desorientado o emocionalmente frágil, cantar o recitar un mantra de un modo inspirado puede cambiar por completo el estado de su mente, al transformar su energía y su atmósfera. ¿Cómo es posible? Mantra es la esencia del sonido y la encarnación de la verdad en forma de sonido. Cada sílaba está impregnada de poder espiritual, condensa una verdad espiritual y vibra con la bendición del habla de los budas. También se dice que la mente cabalga sobre la energía sutil del aliento, o prana, que circula por los canales sutiles del cuerpo y los purifica. Así, cuando entona usted un mantra, carga su respiración y su energía con la energía del *mantra*, trabajando así directamente sobre su mente y su cuerpo sutil.

El *mantra* que yo recomiendo a mis estudiantes es OM AH HUM VAJRA GURÚ PADMA SIDDHI HUM (los tibetanos lo pronuncian: *Om Ah Hung Benza Gurú Pema Siddhi Hung*), que es el *mantra* de Padmasambhava, el mantra de todos los budas, maestros y seres realizados, y es por ello especialmente potente para la paz, la curación, la transformación y la protección en esta era violenta y caótica.⁷ Recite el *mantra* para sus adentros, con profunda atención, y deje que la respiración, el mantra y su conciencia se vayan fundiendo en uno. O también puede cantarlo de un modo inspirador, y reposar en el profundo silencio que a veces se sigue.

Aun después de toda una vida de estar familiarizado con su práctica, a veces todavía me asombra el poder del *mantra*. Hace unos años estuve en Lyon (Francia), dirigiendo un taller para unas trescientas personas, la mayoría amas de casa y terapeutas. Llevaba todo el día enseñando, pero al parecer los asistentes estaban decididos a aprovechar el tiempo al máximo y no dejaban de hacerme preguntas, implacablemente, una tras otra. A la caída de la tarde estaba completamente agotado, y sobre la sala había descendido una atmósfera pesada y apagada. Así que empecé a entonar un *mantra*, este *mantra* que acabo de enseñarle.

Su efecto me sorprendió: a los pocos minutos, noté que recobraba toda mi energía, la atmósfera que nos rodeaba se transformó y todos los presentes volvieron a mostrarse animados y encantadores. He tenido experiencias semejantes en numerosas ocasiones, y por eso sé que no se trata de un *milagro* ocasional.

La mente en meditación

Entonces, ¿qué hemos de *kacer* con la mente durante la meditación? Nada en absoluto. Déjela estar, sencillamente, tal como es. Un maestro describió la meditación como *«la mente, suspendida en el espacio, en ninguna parte»*.

Hay un dicho muy conocido: *«La mente es espontáneamente dichosa si no se la fuerza, lo mismo que el agua es por naturaleza transparente y clara si no se la agita»*. Con frecuencia suelo comparar la mente en meditación con un jarro de agua fangosa: cuanto más dejemos el agua sin tocarla ni removerla, más se hundirán hacia el fondo las partículas de tierra, permitiendo que resplandezca la claridad natural del agua. La naturaleza de la mente es tal que, si la deja usted en su estado natural no adulterado, encontrará por sí misma su verdadera naturaleza, que es dicha y claridad.

Procure, pues, no imponerle nada a la mente ni forzarla. Cuando medite, no ha de hacer ningún intento de controlar ni ningún esfuerzo por estar en paz. No se muestre excesivamente solemne ni piense que está participando en un rito especial; abandone incluso la idea de que está meditando. Deje que su cuerpo permanezca como está y su respiración como la encuentre. Imagínese como el cielo, que contiene todo el universo.

Un equilibrio delicado

En la meditación, como en todas las artes, tiene que haber un delicado equilibrio entre relajación y atención. En cierta ocasión, un monje llamado Shrona estudiaba meditación con uno de los discípulos más cercanos de Buda. A Shrona le costaba encontrar la actitud mental adecuada. Tras grandes esfuerzos por concentrarse, sólo conseguía que le doliera la cabeza. Después logró relajar la mente, pero la relajaba tanto que se quedaba dormido. Finalmente le pidió ayuda a Buda. Sabiendo que Shrona había sido un famoso músico antes de hacerse monje, Buda le preguntó:

—¿No tocabas la vina cuando eras laico?

Shrona asintió.

—¿Y cómo obtenías el mejor sonido de tu vina? ¿Cuando las cuerdas estaban muy tensas o cuando estaban muy flojas?

—De ninguna de las dos maneras. Cuando tenían la tensión justa, ni demasiado tensas ni demasiado flojas.

—Bien, pues con tu mente sucede exactamente lo mismo.

Una de las más grandes entre las numerosas maestras de Tíbet, Ma Chik Lap Drón, dijo: *«Alerta, alerta; pero relajado, relajado. Este es un punto esencial para la Visión durante la meditación»*. Alerta su atención, pero al mismo tiempo permanezca relajado, tan relajado, en realidad, que ni siquiera piense en la idea de relajación.

Pensamientos y emociones: las olas del Océano

Las personas que empiezan a meditar suelen decir que sus pensamientos se alborotan, que se vuelven más indómitos que nunca. Pero yo las tranquilizo diciéndoles que esa es una buena señal. Lejos de significar que sus pensamientos se han vuelto más frenéticos, significa que usted se ha vuelto más sereno y por fin se da cuenta de lo ruidosos que han sido siempre sus pensamientos.

No se desaliente ni se rinda. Surja lo que surja, usted siga estando presente, siga regresando a la respiración aun en medio de toda la confusión. En las antiguas instrucciones para la meditación se dice que al principio los pensamientos llegan uno tras otro ininterrumpidamente, como una catarata. Poco a poco, a medida que se va perfeccionando la meditación, los pensamientos se parecen más al agua de una estrecha y profunda garganta que discurre entre altas montañas; después, al agua de un río ancho y caudaloso que avanza lentamente hacia el mar, y, por último, la mente es como un océano, un mar tranquilo y plácido, agitado sólo por alguna que otra ondulación.

A veces se piensa que cuando uno medita no tendría que tener pensamientos ni emociones en absoluto, y al verlos surgir la persona se preocupa y se irrita consigo misma y cree que ha fracasado. Nada más lejos de la verdad. Dice un proverbio tibetano: «*Pedir carne sin huesos y té sin hojas es mucho pedir*».

Mientras tengamos mente, habrá pensamientos y emociones. Tal como el océano tiene olas y el sol tiene rayos, el resplandor propio de la mente son sus pensamientos y emociones.

El océano tiene olas, pero no le molestan especialmente. Las olas son la naturaleza propia del océano. Surgen olas, pero ¿adonde van? De vuelta al océano. ¿Y de dónde vienen? Del océano. Del mismo modo, los pensamientos y las emociones son el resplandor y la expresión de la naturaleza propia de la mente. Surgen de la mente, pero ¿dónde se disuelven? De vuelta en la mente.

Surja lo que surja, no lo considere un problema especial. Si no reacciona impulsivamente, si es usted paciente, volverá a asentarse de nuevo en su naturaleza esencial. Cuando haya alcanzado esta comprensión, los pensamientos que puedan surgir sólo mejorarán su práctica. Pero si no comprende lo que son intrínsecamente —el resplandor de la naturaleza de su mente—, entonces sus pensamientos se convierten en semilla de confusión. Así pues, adopte una actitud amplia abierta y compasiva hacia sus pensamientos y emociones, puesto que, de hecho, sus pensamientos son de su familia, la familia de su mente. Sea ante ellos, como decía Dudjom Rimpoché, «*como un anciano sabio viendo jugar a un niño*»

Muchas veces nos preguntamos qué podemos hacer respecto a la negatividad o a ciertas emociones conflictivas. En la espaciosidad de la meditación, puede usted contemplar sus pensamientos y emociones con una actitud completamente libre de prejuicios. Cuando cambia su actitud, cambia toda la atmósfera de su mente, incluso la misma naturaleza de sus pensamientos y emociones. Cuando usted se vuelve más afable, ellos también lo hacen; si no les pone dificultades, ellos tampoco se las pondrán a usted.

Por consiguiente, sean cuales fueren los pensamientos y emociones que se presenten, permítalos surgir y desvanecerse como las olas del océano. Cuando se sorprenda pensando cualquier cosa, deje que ese pensamiento surja y se desvanezca sin ninguna coerción. No se quede con él, no lo alimente ni favorezca; no se le apegue ni trate de solidificarlo. No siga los pensamientos, no los invite. Sea como el océano que contempla sus propias olas o como el cielo que mira desde lo alto las nubes que lo cruzan.

No tardará en descubrir que los pensamientos son como el viento: vienen y van. El secreto está en no *pensar* sobre los pensamientos, sino permitir que circulen por la mente sin dejarse arrastrar por ellos. En la mente ordinaria percibimos la corriente de los pensamientos como una sucesión continua e ininterrumpida, pero en realidad no es así. Usted mismo descubrirá que hay un intervalo entre pensamiento y pensamiento. Cuando el pensamiento pasado ya ha pasado y el futuro aún no ha surgido, siempre encontrará un espacio en el que se revela Rigpa, la naturaleza de la mente. Así pues, el objeto de la meditación es permitir que los pensamientos se hagan más lentos para que ese espacio se haga cada vez más evidente.

Mi maestro tenía un alumno llamado Apa Pant, distinguido escritor y diplomático indio que había sido embajador de India en diversas capitales del mundo. Había estado incluso en Lhasa, la capital de Tíbet, como representante del gobierno indio, y durante algún tiempo estuvo destinado en Sikkim. Practicaba la meditación y el yoga, y cada vez que veía a mi maestro le preguntaba «¿Cómo hay que meditar?» En eso se atenía a una tradición oriental, en la cual el discípulo le formula repetidamente al maestro una pregunta sencilla y básica, siempre la misma.

El propio Apa Paul me contó esta anécdota. Un día, nuestro maestro Jamyang Khyentse asistía a una «Danza de Lamas» ante el palacio-templo de Gangtok, la capital de Sikkim, y contemplaba divertido las ocurrencias del atsara, el payaso que entretiene al público entre danza y danza. Apa Pant no dejaba de atosigarlo, preguntándole sin cesar cómo había que meditar, así que esta vez, cuando mi maestro le contestó, lo hizo de manera que entendiera que se lo decía de una vez por todas:

—Verás, la cosa es así: cuando el pensamiento pasado ya ha pasado y el pensamiento futuro aún no ha surgido, ¿no hay un intervalo?

—Sí —reconoció Apa Pant.

—Pues bien, prolongalo: eso es la meditación.

Las experiencias

A medida que se practica, es posible tener toda clase de experiencias, tanto buenas como malas. Así como una habitación con muchas puertas y ventanas deja entrar el aire desde muchas direcciones, cuando la mente se abre es natural que dé cabida a toda clase de experiencias. Se pueden experimentar estados de dicha, de claridad o de ausencia de pensamientos. En cierto modo, estas experiencias son muy buenas, y son señal de progreso

en la meditación.

Cuando se experimenta dicha, es señal de que el deseo se ha disuelto temporalmente. Cuando se experimenta una auténtica claridad, es señal de que la agresividad ha cesado temporalmente. Cuando se experimenta un estado de ausencia de pensamientos, es señal de que la ignorancia ha muerto temporalmente. De suyo son buenas experiencias, pero si uno se apega a ellas pueden convertirse en obstáculos. Las experiencias en sí no son la realización, pero si permanecemos libres de apego a ellas se convierten en lo que en realidad son, es decir, materiales para la realización.

Las experiencias negativas suelen ser las que más despistan, porque normalmente las interpretamos como una mala señal. Sin embargo, lo cierto es que las experiencias negativas que se presentan en nuestra práctica son una bendición disfrazada. Intente no reaccionar a ellas con aversión, como quizá sería lo normal, y procure reconocerlas como lo que realmente son, nada más que experiencias, ilusorias y de la misma naturaleza que un sueño. El conocimiento de la verdadera naturaleza de la experiencia libera del daño o peligro de la experiencia en sí, debido a lo cual hasta una experiencia negativa puede convertirse en fuente de gran bendición y logro. Existen innumerables relatos acerca de cómo los maestros trabajaron de este modo con sus experiencias negativas y las transformaron en catalizadores de la realización.

Dice la tradición que para un auténtico practicante no son las experiencias negativas, sino las positivas, las que representan un obstáculo. Cuando las cosas van bien, hay que tener especial cuidado y estar muy atento para no volverse complaciente o excesivamente confiado. Recuerde lo que me dijo Dudjom Rimpoché cuando yo me hallaba en mitad de una experiencia muy poderosa: *«No te excites demasiado. En último término, no es ni bueno ni malo»* Él sabía que estaba empezando a apegarme a la experiencia: ese apego, como cualquier otro, debe ser superado. Lo que hemos de aprender, tanto en la meditación como en la vida, es a estar libres de apego a las experiencias buenas y libres de aversión hacia las negativas.

Didjom Rimpoché nos advierte contra otro peligro: *«Por otra parte, es posible que en la práctica de la meditación experimente un estado turbio, semiconsciente, vagaroso, como si tuviera la cabeza cubierta por una capucha; una pesadez soñolienta. En realidad, no es nada más que una especie de estancamiento borroso y sin mente. ¿Cómo se sale de ese estado estancado, no evolucionará; así pues, siempre que surja este obstáculo, elimínelo una y otra vez. Es importante que esté lo más atento posible y tan vigilante como pueda»*.

Sea cual sea el método que haya elegido, abandónelo, o deje sencillamente que se disuelva por sí mismo, cuando vea que ha llegado de manera natural a un estado de serenidad alerta, expansiva y vibrante. A partir de ahí, siga sentado tranquilamente, sin distraerse y sin utilizar forzosamente ningún método en particular. El método ya ha cumplido su objetivo. Si, no obstante, se distrae o empieza a divagar, regrese otra vez a la técnica que le resulte más adecuada para traerlo a usted de

vuelta. La auténtica gloria de la meditación no depende de ningún método, sino que reside en su experiencia continua y viva de estar presente, en su dicha, claridad y paz, y, lo más importante, en la completa ausencia de apego. La disminución del apego es señal de que se está volviendo usted más libre de sí mismo. Y cuanto más experimente esa libertad, más clara será la señal de que el ego, junto con las esperanzas y los temores que lo mantienen vivo, se está disolviendo, y más se acercará a la infinitamente generosa «*sabiduría de la ausencia de ego*». Cuando more en ese hogar de sabiduría, ya no encontrará ninguna barrera entre *yo*» y *tú*», *esto*» y *aquello*», *dentro*» y *fuera*»; habrá llegado por fin a su verdadero hogar, el estado de no dualidad. 8

Haga pausas

A menudo me preguntan: «¿Cuánto rato hay que meditar? ¿Y cuándo? ¿Debo practicar veinte minutos por la mañana y por la noche o es mejor que haga varias prácticas cortas a lo largo del día?» Sí, es bueno meditar durante veinte minutos, aunque eso no significa que veinte minutos sea el límite. No he visto en ningún lugar de las escrituras que se hable de veinte minutos.

Creo que es una idea que ha surgido en Occidente, y yo la llamo «*Meditación según el horario occidental*». La cuestión no es cuánto tiempo dura la meditación; la cuestión es si la práctica le lleva efectivamente a cierto estado de presencia mental, en el que se encuentra usted un poco abierto y capaz de conectar con la esencia de su corazón. ¡Cinco minutos de práctica atenta son mucho más valiosos que veinte minutos de dormir!

Dudjom Rimpoché solía decir que los principiantes deben practicar en sesiones cortas. Practique cuatro o cinco minutos y a continuación haga una breve pausa de apenas un minuto. Durante la pausa, abandone el método, pero no abandone en absoluto su estado de presencia mental. A veces, cuando se ha estado esforzando en la práctica, en el preciso instante en que se toma un descanso del método (si no se deja de estar alerta y presente) es cuando realmente se produce la meditación. Por eso la pausa es una parte de la meditación no menos importante que el estar sentado. A los alumnos que encuentran problemas en la práctica suelo decirles a veces que practiquen durante la pausa y hagan una pausa durante la meditación...

Siéntese un breve rato y a continuación haga una pausa, una pausa cortísima de treinta segundos o un minuto. Pero esté atento a lo que hace y no pierda la presencia con su tranquilidad natural. Después alértese y vuelva a sentarse. Si hace muchas sesiones cortas de este tipo, las pausas harán más real e inspiradora su meditación; eliminarán de la práctica la solemnidad, la artificialidad y la rigidez torpe y molesta, aportándole cada vez más concentración y naturalidad. Poco a poco, por medio de esta alternancia de pausas y meditación sentada, la barrera entre la meditación y la vida cotidiana se irá disolviendo y se encontrará usted cada vez más en su pura presencia natural, sin distracciones. Entonces, como decía Dudjom Rimpoché, «*aunque el meditador pueda dejar la meditación, la meditación no dejará al meditador*».

Integración: meditación en acción

Me he dado cuenta de que los modernos practicantes espirituales desconocen la manera de integrar su práctica meditativa en la vida cotidiana. No podría insistir lo suficiente: integrar la meditación en la acción es todo el objetivo, el sentido y la base de la meditación. La violencia y la tensión, los desafíos y las distracciones de la vida moderna hacen aún más urgentemente necesaria esta integración.

Hay personas que se me acercan a lamentarse: «Hace doce años que medito y no he cambiado nada. Sigo siendo el mismo. ¿Por qué?». Porque hay un abismo entre su práctica espiritual y su vida cotidiana. Es como si existieran en dos mundos independientes que no se influyen mutuamente. Me recuerdan a un maestro que conocí cuando iba a la escuela en Tíbet: sabía explicar las reglas de la gramática tibetana con gran brillantez, pero apenas era capaz de escribir una frase correcta.

¿Cómo, entonces, podemos lograr esta integración, esta fusión de la vida cotidiana con el humor sereno y el espacioso desprendimiento de la meditación? No hay nada que pueda sustituir la práctica cotidiana, pues sólo mediante la verdadera práctica empezaremos a saborear ininterrumpidamente la calma de nuestra naturaleza de la mente y seremos capaces así de continuar la experiencia en nuestra vida diaria.

Siempre les digo a mis alumnos que no salgan de la meditación demasiado deprisa. Deje un periodo de unos cuantos minutos para que la calma de la meditación impregne su vida. Como decía mi maestro Dudjom Rimpoché: *«No te levantes de un salto para salir corriendo; mezcla tu presencia mental con la vida cotidiana. Sé como un hombre que se ha fracturado el cráneo, siempre vigilante por si alguien lo toca».*

Luego, después de la meditación, es importante no ceder a la tendencia que tenemos de solidificar nuestra manera de percibir las cosas. Cuando regrese a la vida cotidiana, deje que la sabiduría, la visión, la compasión, el humor, la fluidez, la espaciosidad y el desprendimiento obtenidos en la meditación se infiltren en su experiencia diaria. La meditación nos despierta la percepción de la naturaleza ilusoria de todas las cosas; mantenga esa conciencia incluso en pleno *samsara*. Un gran maestro ha dicho: *«Después de la práctica de la meditación, uno debería convertirse en hijo de la ilusión».*

Dudjom Rimpoché aconsejaba: *«En cierto sentido, todo es ilusorio y comparable a un sueño, pero aun así, uno sigue haciendo cosas con buen humor. Si, por ejemplo, vas caminando, camina alegremente hacia el espacio abierto de la verdad, sin solemnidad ni timidez innecesarias. Cuando estés sentado, sé la fortaleza de la verdad. Al comer, alimenta con tus negatividades e ilusiones el vientre de la vacuidad, disolviéndolas en el espacio que lo abarca todo. Y cuando vayas al retrete, piensa que desechas y expulsas todos tus obscurecimientos y bloqueos».*

Así pues, lo verdaderamente importante no es sólo la práctica de sentarse, sino mucho más el estado mental en que uno se encuentra después de la meditación. Es ese estado mental sereno y centrado el que debemos prolongar en todo lo que hacemos. Me gusta aquel relato zen en que el discípulo le

pregunta al maestro:

—*Maestro, ¿cómo se lleva la iluminación a la acción? ¿Cómo se practica en la vida cotidiana?*

—*Comiendo y durmiendo* —responde el maestro.

—*Pero, maestro, todo el mundo come y todo el mundo duerme.*

—*Pero no todos comen cuando comen ni todos duermen cuando duermen.*

De aquí proviene el famoso proverbio zen: «*Cuando como, como; cuando duermo, duermo*».

Comer cuando se come y dormir cuando se duerme significa estar completamente presente en todos los actos, sin que ninguna de las distracciones del ego le impida estar ahí. Eso es integración. Y si de veras quiere conseguirlo, lo que ha de hacer no es simplemente practicar a modo de terapia o medicina ocasional, sino como si se tratara de su alimento diario. Por eso una manera excelente de cultivar ese poder de integración es la de practicar en un ambiente retirado, lejos de las tensiones de la vida urbana moderna.

Con demasiada frecuencia las personas van a la meditación con la esperanza de obtener resultados extraordinarios, como visiones, luces o algún milagro sobrenatural. Y cuando eso no se produce, quedan muy decepcionadas. Pero el auténtico milagro de la meditación es mucho más ordinario y mucho más útil.

Es una transformación sutil, y esa transformación ocurre no sólo en la mente y las emociones, sino también en el cuerpo. Es una transformación muy curativa. Los médicos y los científicos han descubierto que cuando uno está de buen humor, hasta las células de su organismo están más alegres, y cuando su mente está en un estado más negativo, las células pueden volverse malignas.

Todo nuestro estado de salud tiene mucho que ver con nuestro estado mental y nuestra forma de ser.

La inspiración

He dicho antes que la meditación es el camino hacia la Iluminación y la mayor empresa de esta vida. Cuando les hablo a mis alumnos sobre la meditación, siempre insisto en la necesidad de practicarla con resuelta disciplina e indivisa devoción; al mismo tiempo, también les digo lo importante que es practicarla de la manera más inspirada y creativa posible. En cierto modo, la meditación es un arte, y hay que dedicarse a ella con el placer de un artista y fecundidad de invención.

Llegue a ser tan rico en recursos para inspirarse a entrar en su propia paz como lo es para actuar de forma neurótica y competitiva en el mundo. Existen muchas maneras de hacer la meditación lo más gozosa posible. Puede buscar la música que más le exalte y utilizarla para abrir su mente y su corazón. Del mismo modo, puede coleccionar composiciones poéticas y citas o versículos de las enseñanzas que a lo largo de los años le hayan conmovido y tenerlas siempre a mano para

elevant su espíritu. A mí siempre me han gustado mucho las pinturas *thangka* tibetanas, y su belleza me proporciona fuerzas. Puede buscar reproducciones de pinturas que induzcan en usted el sentido de lo sagrado y colgarlas en las paredes de su habitación.

Escuche cintas de enseñanzas de algún gran maestro, o música sacra. Con una flor, una varilla de incienso, una vela, una fotografía de un maestro iluminado o una estatua de una deidad o un buda, puede convertir el lugar donde medita en un sencillo paraíso. Puede transformar la habitación más corriente en un espacio íntimo y sagrado, en un lugar en el que cada día va al encuentro de su verdadero ser con toda la alegría y la ceremonia feliz de dos viejos amigos que se saludan.

Y si encuentra que no le resulta fácil meditar en su domicilio de la ciudad, sea creativo y salga a la naturaleza. La naturaleza es siempre una fuente infalible de inspiración. Para sosegar la mente vaya a dar un paseo por el parque al amanecer o contemple el rocío en una rosa de un jardín. Tiéndase en el césped y alce la mirada hacia el cielo, y deje expandir la mente en su espaciosidad. Deje que el cielo exterior despierte un cielo dentro de su mente.

Párese junto a un arroyo y funda la mente con su fluir; hágase uno con su incesante rumor. Siéntese junto a una cascada y permita que su risa sanadora le purifique el espíritu. Pasee por una playa y reciba de pleno en la cara el dulce aire del mar. Celebre la belleza de la Luna y utilícela para sosegar su mente. Siéntese a orillas de un estanque o en un jardín y, respirando sosegadamente, deje que se haga el silencio en su mente mientras la Luna se alza lenta y majestuosa en la noche despejada.

Todo puede utilizarse como una invitación a la meditación: una sonrisa, una cara en el metro, la imagen de una pequeña flor que crece en una grieta de la acera, un hermoso corte de tela en el escaparate de una tienda, el modo en que el Sol ilumina las macetas de un alféizar. Esté atento a cualquier signo de belleza y gracia. Ofrezca todas las alegrías, esté despierto en todo momento a *«las noticias que siempre llegan del silencio»*

Poco a poco se convertirá en señor de su propia dicha, en farmacéutico de su propia alegría, con toda clase de remedios siempre a mano que lo eleven, lo animen, lo iluminen e inspiren todos sus actos, hasta su misma respiración.

¿Quién es un gran practicante espiritual? Una persona que vive siempre en presencia de su verdadero ser, una persona que ha encontrado y que utiliza constantemente los manantiales y fuentes de la profunda inspiración. Lewis Thompson, escritor británico moderno, escribió: *«Cristo, poeta supremo, vivió la verdad tan apasionadamente que cada uno de sus gestos, a un tiempo Acto puro y Símbolo perfecto, encarna lo trascendente»*.¹⁰ Para encarnar lo trascendente es por lo que estamos aquí.