

EDICIÓN AMPLIADA

# Aprendiendo de los Lamas

*Una guía práctica para la meditación*

Kathleen McDonald





# *Aprendiendo de los Lamas*



# *Aprendiendo de los Lamas*

*Una guía práctica para la meditación*

**Kathleen McDonald**



EDICIONES DHARMA  
[www.edicionesdharma.com](http://www.edicionesdharma.com)

Título original: How to Meditate. A Practical Guide

© 1984 Wisdom Publications Inc.

361 Newbury Street  
BOSTON MA 02115 USA

Traducido del inglés por: Basili Llorca Martínez

Ilustraciones: Robert Beer (págs. 141, 144, 148, 174 y 201)  
Andy Weber (pág. 215 y lamas de la contraportada)

© Ediciones Dharma, 2010  
Apartado 218  
[www.edicionesdharma.com](http://www.edicionesdharma.com)  
03660 Novelda (Alicante)

© Primera edición 1987  
© Segunda edición 1992  
© Tercera edición 1995  
© Cuarta edición 1997  
© Quinta edición 2004

© Sexta edición revisada y ampliada 2010

© Foto de la portada: Milarepa. (Colección de Ediciones Dharma)

ISBN: 978-84-96478-54-1

Depósito Legal: A-366-2010

Impreso por AGUADO Impresores, S. L.  
Almoina, 21 - Novelda

Impreso en España. *Printed in Spain*

Todos los derechos reservados. No está permitida la reproducción total ni parcial de este libro, ni la recopilación en un sistema informático, ni la transmisión por medios electrónicos, mecánicos, por fotocopias, por registro o por otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor o el propietario del Copyright.

*A mis padres  
que me han ayudado tanto.  
Que descubran la paz suprema  
en ellos mismos.*

*A todos los seres:  
Que cese su confusión.  
Que crezca el amor y la compasión en ellos.  
Que logren su plenitud y su libertad.*



# Índice

Prólogo .....	11
Agradecimientos .....	13
 I LA MENTE Y LA MEDITACIÓN	
1. ¿Por qué meditar? .....	17
2. ¿Qué es la meditación? .....	20
 II CÓMO ESTABLECER UNA PRÁCTICA MEDITATIVA	
1. Consejos para principiantes .....	29
2. La sesión de meditación .....	33
3. La postura .....	36
4. Problemas más comunes .....	39
 III MEDITACIONES SOBRE LA MENTE	
1. Meditación en la respiración .....	47
2. Meditación sobre la claridad de la mente .....	51
3. Meditación sobre la continuidad de la mente .....	53
 IV MEDITACIONES ANALÍTICAS	
Sobre la meditación analítica .....	59
1. Meditación sobre la vacuidad .....	61
2. Apreciar la vida humana .....	65
3. Meditación sobre la impermanencia .....	70
4. Meditación sobre la conciencia de la muerte .....	73
5. Meditación sobre el karma .....	81
6. Purificar el karma negativo .....	89
7. Meditación sobre el sufrimiento .....	95
8. Meditación sobre la ecuanimidad .....	102
9. Meditación sobre el amor .....	106
10. Meditación sobre la compasión y el <i>Tong-len</i> (dar y recibir) .....	110
11. Cómo tratar con la energía negativa .....	115

<b>V MEDITACIONES CON VISUALIZACIÓN</b>	
Sobre la visualización .....	133
1. Meditación del cuerpo de luz .....	136
2. Meditación sencilla de purificación .....	137
3. Meditación de Tara, el buda de la actividad iluminada .....	139
4. Meditación de Avalokitesvara, el buda de la compasión .....	142
5. Meditación sobre el calor interno .....	146
<b>VI ORACIONES Y OTRAS PRÁCTICAS DEVOCIONALES</b>	
Sobre la devoción .....	153
1. Oraciones .....	156
2. Explicación de las oraciones .....	160
3. Una meditación abreviada sobre el Camino Gradual a la Iluminación ..	167
4. Meditación sobre el Buda .....	169
5. Meditación sobre el Buda de la Medicina .....	176
6. Meditación sobre los “ocho versos para transformar el pensamiento” ..	180
7. Oración a Tara .....	189
8. Purificación de Vajrasatva .....	195
9. Los Ocho Preceptos Mahayana .....	202
10. Postraciones a los Treinta y Cinco Budas .....	210
<b>APÉNDICE</b>	
Fonética de las oraciones en tibetano .....	219
<b>GLOSARIO</b> .....	229

## *Prólogo de la edición revisada*

Cuando se publicó el libro “*How to Meditate*” hace más de veinte años, la meditación no se conocía ampliamente ni se practicaba en Occidente, y existían pocos libros al respecto. Sorpresivamente, el libro fue un éxito: reimpresso diecisiete veces, y traducido a nueve idiomas. Y aún hoy sigo encontrándome con personas que me confiesan cómo les ha ayudado en su práctica y comprensión del budismo y la meditación.

Las cosas en la actualidad son bien distintas. Millones de personas practican la meditación de manera regular; los médicos la prescriben a sus pacientes, como una técnica para tratar el dolor, las enfermedades del corazón, el cáncer, la depresión y otros problemas; y los científicos están estudiando sus efectos en el cerebro y en el sistema inmunitario. Hay docenas de libros, cintas, discos compactos y páginas en la red sobre meditación, y en muchas ciudades se ofrecen clases de meditación.

El propósito de este libro permanece inalterable con respecto a su primera aparición: ofrecer a las personas que viven hoy en el mundo un puente que les conecte con el arte de la meditación enseñado por el Buda y desarrollado en Asia durante los últimos 2.500 años. A pesar de los avances modernos en el campo de la tecnología, las herramientas del Buda para desplegar nuestras capacidades internas y obtener un bienestar genuino y duradero aún conservan su poder y relevancia. La mayor parte de las técnicas descritas aquí provienen de la tradición budista mahayana del Tíbet, algunas de la tradición teravada del sudeste asiático y otras, las menos, constituyen improvisaciones propias sobre temas budistas.

He intentado explicarlas de manera sencilla y clara, evitando el lenguaje técnico, ya que me propongo mostrar que el budismo es algo práctico y realista, y no una filosofía pasada ni un culto exótico. Se acentúa siempre la experiencia, utilizando la meditación para proporcionar cambios reales en nuestros pensamientos, sentimientos y acciones.

En la primera parte: La mente y la meditación, se exponen los fundamen-

tos, explicando por qué se medita y qué beneficios se obtienen. En la segunda parte: Cómo establecer una práctica meditativa, se ofrece una información básica y unos consejos para principiantes. Y en lo que resta del libro, presento los métodos de meditación propiamente dichos. Los he dividido en cuatro partes: Meditaciones sobre la mente, meditaciones analíticas, meditaciones con visualización y prácticas devocionales. A cada técnica le precede un preámbulo que proporciona los antecedentes de esa meditación, explica sus beneficios, cómo utilizarla adecuadamente y su aplicación práctica.

Por último, se ha incluido la fonética de las oraciones tibetanas al final del libro, así como un glosario de términos.

Para la presente edición, he revisado muchas de las meditaciones y he añadido otras nuevas: las relacionadas con el karma, la purificación con los cuatro poderes, la compasión y el *tong-len*, y la del Buda de la Medicina. Esto no quiere decir que las meditaciones incluidas en la edición original fuesen erróneas; sencillamente pensé que se podían mejorar, basándome en los veinte años más de práctica y enseñanza de la meditación que han pasado desde aquel entonces.

## *Agradecimientos*

**T**odo lo que sé sobre budismo y meditación lo he aprendido de mis amables y compasivos maestros, especialmente de Lama Thubten Yeshe (1935-1984) y de Lama Thubten Zopa Rimpoché, de Su Santidad el Dalai Lama, de Gueshe Ngawang Dhargyey, de Gueshe Jampa Tegchog, y de Ribur Rimpoché.

Agradezco de todo corazón a estos preciados maestros que comparten con nosotros su conocimiento y discernimiento, y elevo sinceras plegarias para que su obra tenga una continuidad en el futuro.

Mucha gente ha trabajado para que este libro sea una realidad. Doy también las gracias a Wendy Finster por su “Manual de prácticas mahayana”, de donde ha surgido este libro; a Thubten Angmo, John Landaw y T. Yeshe por su trabajo de preparación y traducción; a Nick Ribush, Yeshe Khadro, Thubten Pende, Steve Carlier, Lorraine Rees, Peter Rees, James Payne, Tim Young, Jan Courtin, Marshall Harris, Sarah Thresher, Karin Zeitvogel y a las otras monjas del Monasterio de Dorje Pamo por sus inestimables sugerencias; a David Kittelstrom, Tim McNeill y a todos en Wisdom Publications; y por último a mi editora, Robina Courtin, que ha trabajado conmigo de principio a fin para escribir y dar forma de nuevo a este libro, en un intento de hacerlo tan claro y práctico como fuera posible.

**Kathleen McDonald (Sangye Khadro)**  
*Monasterio de Dorje Pamo - Lavaur, Francia*  
*Junio de 1984*



# I

## La mente y la meditación



## 1. ¿Por qué meditar?

**T**odo el mundo quiere ser feliz, pero muy pocos encuentran la felicidad. En nuestra búsqueda de satisfacción, cambiamos de una amistad a otra, de un trabajo a otro, de un país a otro. Estudiamos arte y medicina, intentamos ser jugadores de tenis, aprendemos a escribir a máquina o a conducir coches, tenemos hijos, escribimos libros y cultivamos flores. Nos gastamos el dinero en modernos lectores de DVD y equipos de alta fidelidad, teléfonos móviles, reproductores de mp3, ordenadores portátiles, en muebles cómodos y en vacaciones al sol. También intentamos regresar a la naturaleza, comer alimentos integrales o practicar yoga y meditar. Casi todas las cosas que hacemos son un intento para conseguir la felicidad y evitar el sufrimiento. No hay nada malo en querer ser feliz; no hay nada reprochable en cualquiera de esos intentos por serlo. El problema en tener amistades y posesiones es que consideramos que las cosas, las relaciones, las posesiones y las aventuras tienen en sí mismas la capacidad de satisfacernos; creemos que son la causa de la felicidad. Pero no pueden serlo porque, sencillamente, no son duraderas.

Todo lo que existe, debido a su propia naturaleza, cambia constantemente y tarde o temprano desaparece: nuestro cuerpo, los amigos, todas nuestras pertenencias y nuestro medio natural. Depender de cosas transitorias y aferrarse a una felicidad ilusoria sólo conduce a la desilusión y a la tristeza, no a la satisfacción y al contento.

Experimentamos felicidad con las cosas externas, pero no nos satisface plenamente ni nos libera de nuestros problemas. Esta felicidad es de escasa calidad, inestable y efímera. Esto no quiere decir que debamos dejar a nuestros amigos y renunciar a nuestras posesiones para ser felices; lo que debemos dejar son nuestras ideas equivocadas sobre ellos y nuestras expectativas irrazonables sobre lo que nos pueden proporcionar.

No sólo imaginamos las cosas como permanentes y capaces de satisfacernos, sino que, en la base de nuestros problemas, se encuentra nuestra opinión fundamentalmente equivocada de la realidad (pág. 55). Instintivamente, creemos que las personas y las cosas existen en y por sí mismas, por su propio lado; que tienen una naturaleza y una sustancia inherentes. Esto significa que vemos que las cosas poseen ciertas cualidades que existen de forma natural en ellas; que son por sí mismas buenas o malas, atractivas o repulsivas. Esas cualidades parecen estar ahí, en los mismos objetos, con independencia de nuestras opiniones y de las demás cosas.

Creemos por ejemplo, que el chocolate es delicioso inherentemente, o que el éxito es, por sí mismo, satisfactorio; pero si esto fuera así, nunca dejarían de aportarnos placer o satisfacción y todo el mundo obtendría la misma experiencia.

Esta idea errónea está profundamente arraigada en nosotros y se ha hecho habitual; colorea todas nuestras relaciones personales y nuestra relación con el mundo. Probablemente, muy pocas veces nos preguntamos si la forma en que vemos las cosas es en la que existen verdaderamente. Sin embargo, cuando lo hacemos, observamos que nuestra imagen de la realidad es exagerada y parcial; que las cualidades buenas y malas que vemos en las cosas las crean y proyecta nuestra propia mente.

El budismo nos dice que existe una felicidad duradera y estable y que todo el mundo tiene el potencial para experimentarla. Las causas de la felicidad están en nuestra propia mente y los métodos para conseguirla pueden ser practicados por cualquier persona, en cualquier lugar y con cualquier estilo de vida; viviendo en la ciudad, trabajando ocho horas, manteniendo una familia o descansando los fines de semana.

Con la práctica de estos métodos –la meditación–, podemos aprender a ser felices en cualquier instante, en cualquier situación, incluso en las más difíciles y dolorosas. Así podremos liberarnos, tarde o temprano, de problemas como la insatisfacción, la ira y la ansiedad.

Y al final, al comprender la forma verdadera en que existen las cosas, eliminaremos completamente la fuente de todos los estados mentales que nos perturban, por lo que no volverán a surgir nunca más.

### *¿Qué es la mente?*

La mente o conciencia es el núcleo de la teoría y la práctica budista. Durante los últimos dos mil quinientos años, los meditadores han estado investigándola y utilizándola como un medio para trascender la existencia insatisfactoria y alcanzar la paz perfecta. Se dice que toda la felicidad, ya sea ordinaria o sublime, se logra al comprender y transformar nuestra propia mente.

La función de la mente –un tipo de energía que no es física– es conocer, experimentar. Es la conciencia misma. Su naturaleza es clara y refleja todo lo que ésta experimenta, al igual que un lago tranquilo refleja los bosques y montañas de los alrededores.

La mente cambia por momentos. Es un proceso continuo que no tiene principio, como un torrente sin fin. El instante mental previo da lugar al instante mental actual, y éste dará lugar al siguiente y así sucesivamente. La mente es el nombre genérico con el que se designan todas nuestras experiencias conscientes e inconscientes: cada uno de nosotros es el centro de un mundo de pensamientos, percepciones, sensaciones, recuerdos y sueños; todos éstos constituyen la mente.

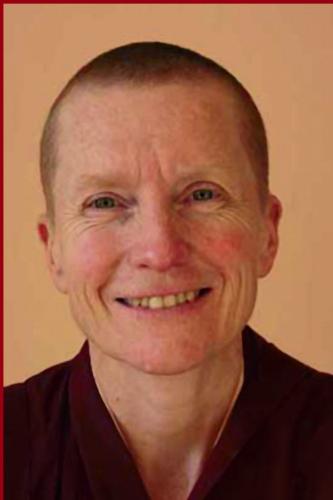
La mente no es algo físico que tiene pensamientos y sensaciones; la mente es esas mismas experiencias. Al no ser material, es diferente del cuerpo. No obstante, la mente y el cuerpo están interrelacionados y dependen el uno del otro. La mente

o conciencia se mueve por nuestro cuerpo gracias a ciertas energías físicas sutiles (pág. 146) que, además, controlan nuestros movimientos y funciones vitales. Esta relación explica, por ejemplo, que la enfermedad física y el malestar puedan ser causa y a la vez remedio de nuestros problemas físicos.

La mente puede compararse a un océano, y los acontecimientos mentales momentáneos como la felicidad, la irritación, las fantasías y el aburrimiento, a olas que se suceden en la superficie. De la misma manera que las olas pueden cesar para revelar la quietud de las profundidades del océano, también es posible calmar las turbulencias de nuestra mente para que nos dejen ver su prístina claridad natural.

La habilidad para conseguir esto reside en la propia mente, y la llave de la mente es la meditación.





*Kathleen McDonald  
Nació en California en 1952, realizó su primer curso de meditación en Dharamsala (India) en 1973 y fue ordenada como monja budista tibetana un año más tarde. Vivió en el Monasterio de Kopán (Nepal) durante dos años, estudiando y haciendo retiros de meditación.*

*En 1978 se trasladó a Escocia y comenzó sus estudios de gueshe (Doctor en Filosofía Budista) en el Instituto Manyushri. Tres años más tarde viajó a Lavaur (Francia) para fundar junto con otras monjas occidentales budistas el Monasterio de Dorje Pamo, el único existente para monjas budistas en Occidente.*



● Qué es la meditación? ¿Por qué practicar la meditación? ¿Cuál es la mejor técnica para mí? ¿Cómo puedo meditar? Las respuestas a todos estos interrogantes están incluidas en este libro, escrito y recopilado por una monja budista occidental con una sólida experiencia tanto en la práctica como en la enseñanza de la meditación.

Contiene una gran riqueza de consejos prácticos que provienen de una variedad de técnicas auténticas y ampliamente probadas: ejercicios de respiración y concentración, meditaciones sobre la vacuidad, sobre la muerte y el sufrimiento, meditaciones utilizando visualizaciones, mantras, canales psíquicos, meditaciones de análisis; cubriendo un gran abanico de técnicas utilizadas por los budistas tibetanos. Se incluyen también algunas oraciones relacionadas con la práctica Mahayana.

Este libro está escrito especialmente para personas que quieran practicar la meditación, pero también es apropiado para cualquier persona que simplemente quiera saber qué es la meditación.



**Ediciones Dharma**

ISBN: 978-84-96478-54-1



9 788496 478541