

Bokar Rinpoche, Prólogo Francés, *La Meditación, consejos a los principiantes*, Ediciones Dharma, España, 1990, pp. 67.

- ♦ **Sufrimiento y felicidad dependen de la mente**
- ♦ **Lo externo, son condiciones**

Las personas están afligidas por sufrimientos, angustias y numerosos miedos que son incapaces de evitar. La meditación tiene como fin eliminar estas angustias y sufrimientos.

Generalmente pensamos que la felicidad y el sufrimiento vienen de las circunstancias externas. Estamos continuamente ocupados, de una forma o de otra, en arreglar el mundo. Tratamos de quitar un poco de sufrimiento por aquí, obtener un poco de felicidad por allá, sin conseguir nunca el resultado que esperábamos.

El punto de vista budista, que es también el punto de vista de la meditación, considera por el contrario que tanto la felicidad como el sufrimiento no dependen fundamentalmente de las circunstancias externas, sino de la propia mente.

Bokar Rimpoche, Prólogo Francés, *La Meditación, consejos a los principiantes*, Ediciones Dharma, España, 1990, p. 11.

♦ **Calma mental (shiné)**

♦ **La mente es como un océano de claridad**

La noche sólo permite una percepción muy oscura del mar, mientras que el día deja ver con precisión todos los detalles: los colores, las olas, la espuma, las rocas, el fondo submarino...Nuestra mente es como el mar. La persona que medita debe estar plenamente consciente de su situación interior, y percibirla tan claramente como el mar en día. Deja entonces su mente relajada y las olas se apaciguan de forma natural. Esto es la calma interior, denominada técnicamente pacificación mental (en tibetano shiné).

Bokar Rimpoche, Prólogo Francés, *La Meditación, consejos a los principiantes*, Ediciones Dharma, España, 1990, p. 15.

- ♦ **Meditación : calma y visión**
- ♦ **Importancia de estar dentro y no "fuera"**

El camino de la meditación tiene dos fases: la primera, llamada shiné (pacificación mental), que apacigua gradualmente nuestra agitación interior y la segunda, llamada lagtong (visión superior), que conduce a erradicar el aferramiento egocéntrico, fundamento del ciclo de las existencias. El camino interior, por sí mismo, conduce a la iluminación. Ninguna sustancia ni ningún invento exterior tiene el poder de hacerlo.

Bokar Rinpoche, Prólogo Francés, *La Meditación, consejos a los principiantes*, Ediciones Dharma, España, 1990, p. 17.

♦ **Mente y cielo como analogía**

♦ **Expansión de la mente y yo**

La mente es muy parecida al cielo: sin forma, sin substancia, sin dimensión. Al igual que el cielo, todo el mundo sabe que la mente existe, pero muy pocos son los que saben lo que es verdaderamente. Como el cielo, la mente no tiene centro ni límites. Nosotros no tenemos la experiencia de este estado ilimitado. Por el contrario, reducimos lo infinito a finito y permanecemos en cerrados en los límites estrechos de lo que llamamos "yo".

Bokar Rinpoche, Prólogo Francés, *La Meditación, consejos a los principiantes*, Ediciones Dharma, España, 1990, p. 24.

- ◆ **Ego: apego y aversión, orgullo ignorancia, envidia**
- ◆ **No distingue realidad de ilusión: Cinco venenos**

Nuestra mente es fundamentalmente infinita, no está limitada por las restricciones de una existencia individualizada. El ego no existe. Y aunque no existe, nos identificamos con este ego ilusorio. Es el centro y la piedra de toque de todas nuestras relaciones: todo lo que conforta nuestra existencia, lo que nos es favorable, se convierte en objeto de *apego*. Todo lo que, por el contrario, amenaza nuestra integridad, se convierte en un enemigo, origen de la *aversión*. Además, la presencia misma del ego oculta la verdadera naturaleza de nuestra mente y de los fenómenos, nos vuelve incapaces de discriminar entre lo real y lo ilusorio. Somos, en este sentido, prisioneros de la *capacidad mental*. El ego engendra también la *envidia* cuando estamos frente a cualquiera que podamos considerar un posible rival en el terreno que sea. Finalmente el ego se considera superior a los demás: se trata del *orgullo*.

Bokar Rimpoche, Prólogo Francés, *La Meditación, consejos a los principiantes*, Ediciones Dharma, España, 1990, p. 25.

- ♦ **Sufrimiento: tomar las apariencias como reales**
- ♦ **La vacuidad comprende la verdad última**

Tomamos las apariencias como si fueran reales. La meditación nos lleva a comprender su carácter ilusorio: son como un reflejo en un espejo. Igual que la percepción de la naturaleza ilusoria de los sonidos, que son como eco. Nuestros pensamientos, tomados erróneamente como algo real, son de hecho semejantes a un espejismo. Admitir y conceder una existencia real e inherente a las apariencias, los sonidos y los pensamientos, crea el sufrimiento. Percibir la irrealdad de las apariencias, los pensamientos no significa que cese su manifestación pero sí implica la comprensión de que la manifestación está desprovista de una realidad intrínseca. Así, pierde todo su poder de generar sufrimiento.

Bokar Rimpoche, Prólogo Francés, *La Meditación, consejos a los principiantes*, Ediciones Dharma, España, 1990, p. 33.

♦ **Mahamudra: practica de la meditación**

♦ **Importancia de las cuatro reflexiones**

A través de la practica del mahamudra, es indispensable al principio tomar profunda conciencia:

- De la naturaleza transitoria de todos los fenómenos manifestados,
- De la dificultad de obtener una existencia humana entre todas las posibilidades de renacimiento,
- Del carácter ineludible de los efectos de nuestros actos, que condicionan la felicidad o el sufrimiento de nuestras vidas futuras,
- Del sufrimiento inherente a todas las clases de existencia condicionadas.

Bokar Rinpoche, Prólogo Francés, *La Meditación, consejos a los principiantes*, Ediciones Dharma, España, 1990, p. 35.

♦ **Meditación y pensamientos**

♦ **Dejar de fluir y no juzgarlos**

Cuando por el contrario, uno ha comprendido bien en lo que consiste la meditación, ve desfilar los coches pero sin ningún rechazo, sin haber decidido que la autopista tenía que estar vacía. No se espera la ausencia de vehículos ni se asusta uno de su presencia. Los coches pasan y se les deja pasar, no son ni malos ni buenos. Si los pensamientos aparecen, se les deja pasar con neutralidad, sin aferrarse a ellos ni condenarlos; si no aparecen, tampoco tenemos que considerarlos un motivo de satisfacción particular. Una actitud sana ante los pensamientos da lugar a una buena meditación.

Bokar Rimpoche, Prólogo Francés, *La Meditación, consejos a los principiantes*, Ediciones Dharma, España, 1990, pp. 44-45.

- ◆ **Mente y Cuerpo son separables**
- ◆ **Mente como conciencia individualizada**

Frente a estos puntos de vista materialistas, el conocimiento espiritual muestra que el cuerpo y la mente no están ligados por una relación indisoluble. El cuerpo es, desde luego, el producto surgido de los elementos genéticos físicos de los padres, pero la mente no viene de la mente de los padres. La mente existe, en el campo de las existencias condicionadas, desde el tiempo sin principio, como conciencia individualizada, inmaterial y sin discontinuidad.

El cuerpo y la mente son esencialmente distintos.

Bokar Rimpoche, Prólogo Francés, *La Meditación, consejos a los principiantes*, Ediciones Dharma, España, 1990, p. 47.

- ◆ **Eliminar el sufrimiento mental**

- ◆ **Los objetos externos solo aumentan el sufrimiento**

Disipar el sufrimiento de la mente es de hecho más importante que eliminar las causas aparentes del sufrimiento exterior. Pero nos equivocamos de objetivo: creyendo conseguir la felicidad nos hemos lanzado perpetuamente a la reorganización del mundo que nos rodea. En vano. Los bienes materiales, los objetos externos, lejos de ser capaces de librarnos del sufrimiento interior, la mayoría de las veces son la causa de que se incremente todavía más.

Bokar Rinpoche, Prólogo Francés, *La Meditación, consejos a los principiantes*, Ediciones Dharma, España, 1990, p. 48.

- ♦ **Meditación: calma mental y visión superior**
- ♦ **Diferencia entre estabilizar y conocer**

Cuando se deja reposar el recipiente, la superficie del agua se queda en calma y lisa. Esta fase corresponde a la pacificación mental mediante la cual la mente se desprende de la agitación de los pensamientos. Una vez que el agua está perfectamente en calma, se puede ver en ella lo que se refleja y se puede reconocer su forma tal y como realmente es. Igualmente, habiendo sido apaciguada la mente por el ejercicio de la participación mental, la visión superior es la que permite después reconocer su naturaleza.

Bokar Rimpoche, Prólogo Francés, *La Meditación, consejos a los principiantes*, Ediciones Dharma, España, 1990, pp. 50-51.

- ♦ **El pensamiento no es real**
- ♦ **Su presencia real produce sufrimiento**

Cuando no conocemos la naturaleza de la mente, vivimos en la convicción de que los pensamientos existen realmente. Al tomarlos como reales, se convierten en causa de sufrimiento. Se puede ver a personas hasta tal punto atormentadas por un pensamiento que dejan de comer y se quedan pálidas y demacradas, con los ojos hundidos y sin expresión. Estas repercusiones físicas ilustran bien la fuerza de los pensamientos que son tomadas como reales.

Nos inventamos, como hacen los niños, animales de peluche que, a veces, se parecen muchísimo a los auténticos.

Bokar Rinpoche, Prólogo Francés, *La Meditación, consejos a los principiantes*, Ediciones Dharma, España, 1990, p. 55.

♦ **Visión superior de la realidad**

♦ **Los pensamientos no existen por sí mismos**

Lagtong reconoce simultáneamente las manifestaciones mentales y su ausencia de existencia real. No se trata en absoluto de borrar la manifestación, ni de negar la facultad creadora de la mente si no de ver su carácter desprovisto de existencia propia. Un falso tigre no lo parece menos por tener una forma: es le aspecto manifestación. Saber, por otra parte, que no es real, corresponde al aspecto vacuidad. La visión superior reconoce al mismo tiempo la forma del tigre y su irrealidad, la unión de la manifestación y la vacuidad.

Bokar Rimpoche, Prólogo Francés, *La Meditación, consejos a los principiantes*, Ediciones Dharma, España, 1990, pp. 55-56.

♦ **Karma: definición y explicación**

♦ **La ley de los efectos de las acciones**

La ley de Karma, que significa literalmente ley de la causalidad de los actos, dice que cualquier acto realizado en la dualidad de un sujeto y un objeto, ya sea este acto físico, verbal o mental, conlleva un efecto para aquel que lo realiza. Este efecto al principio es completamente invisible e imperceptible, como una impresión o una semilla que se depositará en las zonas más recónditas y sutiles de la conciencia individualizada más allá incluso que el subconsciente de los psicoanalistas, en el *alayavijñana*, es decir en el depósito o, más bien, en el potencial de la consciencia.

Bokar Rimpoche, Prólogo Francés, *La Meditación, consejos a los principiantes*, Ediciones Dharma, España, 1990, p. 62.

◆ **Apariencias ordinarias impuras**

◆ **Definición de su conocimiento y su presencia**

Las apariencias ordinarias que percibimos son llamadas impuras porque son el fruto de nuestros condicionamientos Kármicos y, como consecuencia, del funcionamiento de la mente contaminada por los diferentes velos que la entorpecen: la ignorancia, el aferramiento dualistas, las emociones conflictivas y el karma. Por el contrario, todo objeto de carácter sagrado tiene su origen en la total pureza de la mente iluminada. Es expresión de su gracia y de su compasión.

Bokar Rinpoche, Prólogo Francés, *La Meditación, consejos a los principiantes*, Ediciones Dharma, España, 1990, pp. 65-66.