

# El poder curativo de la mente

Tulku Thondup

## PRÓLOGO

Uno de los mayores logros de la ciencia moderna ha sido descubrir que la mente y el cuerpo no son cosas separadas e independientes, sino una sola entidad vista desde diferentes ángulos. Descartes se equivocó al separar cuerpo y mente. Y la medicina occidental, que ha seguido sus pasos, se ha equivocado también al dejar de lado la importancia del estado mental de los pacientes a la hora de evaluar su estado de salud,

Un análisis de más de cien estudios que relacionan las emociones y la salud aporta una prueba de la estrecha relación entre la mente y el cuerpo: la gente que padece algún malestar crónico (que está ansiosa y preocupada, deprimida y pesimista, o enojada y hostil) tiene el doble de posibilidades de padecer alguna enfermedad grave en el futuro. El tabaco aumenta el riesgo de padecer alguna enfermedad grave en un 60%; el malestar emocional crónico lo aumenta en un 100%. Así pues, comparado con el tabaco, el malestar emocional es mucho más nocivo para la salud.

Los investigadores del nuevo campo científico de la psiconeuroinmunología, que estudia las relaciones biológicas entre la mente, el cerebro y el sistema inmunológico, están explorando los misteriosos mecanismos que conectan la mente y el cuerpo, y descubriendo que los focos emocionales del cerebro se hallan estrechamente ligados no sólo al sistema inmunológico, sino también al sistema cardiovascular. Cuando sufrimos una tensión nerviosa crónica, cuando el cuerpo se ve continuamente impulsado a «luchar o huir», con la consecuente descarga de hormonas, disminuye la capacidad del sistema inmunológico para defenderse de los virus y atajar cánceres incipientes, al tiempo que el corazón se ve obligado a aumentar la presión sanguínea y bombear desesperadamente a fin de preparar el cuerpo para una emergencia. La consecuencia final de ello es que aumenta nuestra vulnerabilidad frente a enfermedades de todo tipo.

En cambio, una mente que está en paz consigo misma protege la salud del cuerpo. Éste es uno de los principios fundamentales de la medicina tradicional tibetana, un sistema ancestral que nunca ha olvidado la relación crucial entre cuerpo y mente.

Tulku Thondup, adepto de la rama nyingma del budismo tibetano, ha destilado para los occidentales la esencia del enfoque que su cultura da a la salud, no sólo la del cuerpo y la mente, sino también la del espíritu.

Como explica Tulku Thondup, los tres están estrechamente conectados, hasta tal punto que podemos «relajar nuestro apego», es decir, soltar las pequeñas y grandes preocupaciones que limitan y constriñen nuestra visión, y relajarnos dentro de un concepto más amplio y espacioso de nosotros mismos y nuestro lugar en el universo; hasta ese punto podemos dominar el poder curativo de la mente.

Tulku Thondup nos ofrece algo más que un manual teórico sobre la salud: nos

ofrece métodos prácticos, cuya efectividad ha sido demostrada a lo largo de los años por la práctica tibetana. Y al hacerlo diseña un método para curar no sólo el cuerpo, la mente y el espíritu, sino también el corazón. Así pues, este camino del bienestar es una práctica espiritual, una forma de transformar nuestra vida.

Daniel Goleman

#### AGRADECIMIENTOS

Quiero dar las gracias a Harold Talbott por su sabiduría, atención y perseverancia en la edición de este libro, y a Robert Garrett por hacerlo tan accesible gracias a su maestría en el arte de la edición. También estoy en deuda con Emily Hilburn Sell por haberle dado, con su perspicacia profesional, su formato actual, y con Ian Baldwin por sus valiosísimas contribuciones editoriales y su incansable y experta orientación.

Gracias asimismo a Daniel Goleman por redactar el prólogo.

Vaya también mi agradecimiento a Lydia Segal por ayudarme en muchas de las etapas de mis investigaciones y de la redacción de esta obra; a Amy Hertz, Jonathan Miller y Brian Boland por sus valiosas aportaciones; a David Dvore por su ayuda con los ordenadores; a la biblioteca privada de Kyabje Dodrupchen Rimpoché del Templo Mahasiddha Nyingmapa y la Biblioteca Lehman de la Universidad de Columbia por sus indispensables recursos, y a Victor y Ruby Lam por permitirme trabajar en su acogedor apartamento.

Estoy profundamente agradecido a Michael Baldwin por animar nuestros proyectos con su incansable orientación y su infinita inspiración, y a los miembros y patrocinadores de Buddhtayana, bajo cuyo generosísimo patrocinio he tenido la oportunidad de investigar y escribir durante los últimos quince años.

Por último debo expresar mi agradecimiento a Samuel Berholz y al personal de Shambhala Publications por su dedicación para proporcionar a este libro el canal adecuado, y especialmente a Kendra Crossen por pulirlo con su excelente experiencia profesional y su entusiasmo.

#### INTRODUCCIÓN

Nací en el seno de una humilde familia nómada, en una tienda plantada en las inhóspitas y verdes mesetas del este del Tíbet, rodeadas de las montañas más altas del mundo y los ríos más caudalosos. La tierra estaba cubierta de nieve durante casi ocho meses al año. Mi familia pertenecía a un grupo tribal que vivía en tiendas y se dedicaba a la cría de diversos animales domésticos, como yacs, caballos y ovejas. Varias veces al año trasladábamos nuestros campamentos a otros valles en busca de pastos frescos para alimentar a los animales.

Cuando contaba cinco años sucedió algo que cambió drásticamente mi vida: me reconocieron como la reencarnación de un famoso maestro religioso del monasterio de Dodrupclien, una importante institución docente del este del Tíbet. Los budistas aceptan los principios de la reencarnación y del karma, de modo que los tibetanos creen que, al morir, los grandes maestros se reencarnan en otras personas que tendrán grandes dotes para beneficiar a la gente. Mis padres lamentaron mucho tener que separarse de mí, pues yo era su único hijo, pero me

entregaron al monasterio sin dudarlos. Estaban orgullosos y se sentían profundamente privilegiados porque de la noche a la mañana su hijo se había convertido en un personaje respetado en el valle.

De pronto cambiaron todos los aspectos de mi vida. No tuve una infancia normal ni la oportunidad de jugar con otros niños. Unos tutores solemnes cuidaban de mí y me atendían con respeto, pues me habían reconocido como la reencarnación de su maestro. A los niños siempre les resulta más fácil que a los adultos adaptarse a las situaciones nuevas, y yo me sentía como en casa llevando mi nueva vida. Adoraba a mi familia, sobre todo a mi abuela, pero les pedí que no entraran en el monasterio pese a que les habían concedido un permiso temporal especial. La gente interpretó mi gesto como otra prueba de que yo había vivido en el monasterio en mi vida anterior.

Dedicaba el día entero, desde el amanecer hasta el ocaso, al estudio y la oración. En aquel ambiente, la mayor parte del tiempo me sentía invadido de alegría y de paz. Mis tutores eran personas muy compasivas, comprensivas y prácticas. No eran monjes autoritarios ni de mentalidad rígida, como podría parecer, aunque a veces sí se mostraban un tanto estrictos. Eran unos seres humanos amables, humildes, cariñosos, sonrientes y llenos de alegría. Pasado un tiempo dejé de sentir la necesidad de jugar o de ir de un lado para otro sin un propósito determinado. Ni siquiera sentía la necesidad de mirar a mi alrededor, y podía pasarme horas sentado e inmóvil. Primero hice los votos de novicio y luego los de monje. Me rapaban el pelo una vez al mes aproximadamente, y después del mediodía no comíamos nada hasta la mañana siguiente. Nuestros días se regían por los ciclos del sol y de la luna. No vi ningún avión ni ningún automóvil hasta que tuve dieciocho años. Creo que el producto más sofisticado de la tecnología moderna que vi antes de dejar el monasterio fue un reloj de pulsera.

Para nosotros el budismo no sólo era meditación, estudio y ceremonia, sino una forma de vida y de existencia. El budismo enseña que la identidad esencial de todos los seres es la mente, pura, apacible y perfecta por naturaleza. La mente es Buda. Como ya sabemos, cuando nuestra mente se encuentra libre de la presión de las situaciones externas y de las emociones, se vuelve más serena, abierta, sabia y espaciosa.

En el monasterio me inculcaron la importancia de abandonar la actitud que los budistas llaman «aferrarse al yo», de combatir la percepción errónea de que hay una entidad sólida y permanente en nosotros y en los demás seres y cosas. El «yo» es un concepto fabricado por la mente simple, no por la verdadera naturaleza de la mente. El apego al yo, la dependencia de, es la raíz de los trastornos mentales y emocionales, la causa de todos nuestros sufrimientos. Ésta es la clave que nos permite comprender la esencia del budismo, su espíritu y su talante. En este sentido el budismo es radical: afirma que el sufrimiento lo causa algo que nuestra mente está haciendo antes incluso de que lleguemos a mostrar algún comportamiento torpe o problemático, o a realizar algún discurso agresivo; antes de que nos veamos sumidos en el sufrimiento, la enfermedad, la vejez y la muerte, de los que no puede librarse ningún ser humano. El budismo atribuye todos los problemas al hecho de aferrarse al yo. El gran maestro budista Shantideva definió el yo al que nos aferramos como el «monstruo malvado»:

*Toda la violencia, el miedo y el sufrimiento que existen en el mundo proceden del apego al yo.*

*¿Para qué te sirve ese gran monstruo malvado? Si no sueltas el yo, tu sufrimiento nunca tendrá fin, al igual que si no sueltas una llama, nunca dejarás de quemarte.*

Pero ¿cómo podemos despegarnos del yo? En mi caso, la comprensión de mi verdadera naturaleza no era posible a una edad tan tierna y en una etapa tan temprana de mi educación. Sin embargo, a medida que iba alcanzando niveles superiores de disciplina física y mental, la atención, la compasión, la devoción, la contemplación y la percepción pura fueron inspirándome y animándome. De ese modo alcancé niveles progresivos de independencia mental y emocional del yo, y obtuve más fuerza interior, más conciencia y más amplitud. A medida que mi mente conocía gradualmente su naturaleza apacible y yo aprendía a utilizarla para relajarme, la confusión provocada por las circunstancias externas empezó a tener menos impacto en mis sentimientos y resultó más fácil de dominar. Las experiencias de la naturaleza apacible y abierta de la mente me permitieron suavizar los momentos más duros de mi vida y conservar la fuerza y la alegría tanto en las circunstancias positivas como en las negativas.

Debido a los cambios políticos que se produjeron en el Tíbet, a los dieciocho años tuve que viajar durante muchos meses acompañado por mis dos maestros y otros ocho amigos. Recorrimos más de mil millas a través del Tíbet para huir a la India. Cuando estábamos a mitad de camino, en una cueva sagrada situada en un valle perdido, rodeado de altísimas montañas grises, Kyala Khenpo, mi maestro, que me había cuidado desde que yo tenía cinco años y había sido como un padre para mí, exhaló su último suspiro. De pronto me di cuenta de que me había convertido en un huérfano, un fugitivo y un apátrida.

Al fin llegamos a la India, una tierra rica en sabiduría y civilización. Por primera vez en muchos meses pude disfrutar de la sensación de frescor a la sombra de los árboles y descansar en la comodidad de los refugios.

Muchos de los tibetanos que se habían refugiado en la India, cuyo número ascendía a unos cien mil, murieron al no poder adaptarse a los cambios de alimentación, agua, clima o altitud. A los que logramos sobrevivir nos asaltaba día y noche el recuerdo de los seres queridos a los que habíamos dejado atrás en el Tíbet, condenados a una dura existencia.

Durante aquellos tristes días, lo único que me proporcionaba guía y consuelo era la luz de la sabiduría del budismo que llevaba en mi corazón. Si se presentaba un problema que tenía solución y merecía ser atendido, intentaba dedicar mi vida a solucionarlo con una mente apacible, una actitud abierta y un estado de ánimo alegre. Si el problema no tenía solución, procuraba no consumirme ni malgastar tiempo y energías en vano. En cualquiera de esas dos situaciones intentaba despegarme de las emociones y las obsesiones de la mente, no aferrándome a ellas, no ahogándome en ellas ni preocupándome por ellas, pues sabía que con eso sólo conseguiría empeorar la situación. Shantideva dice:

*Si puedes solucionar un problema,  
¿para qué vas a preocuparte?*

Desde que emprendí la huida hacia la India no he vuelto a vivir en una comunidad monástica ni he seguido las disciplinas monásticas. Sin embargo, las tranquilas y alegres imágenes de mi santuario del Tíbet siguen vivas en mi mente. El eco de las amables y dulces palabras de los sabios y compasivos maestros de mi infancia todavía resuena en mis oídos. Y lo que es más importante, la experiencia de amplitud, paz y fuerza que cultivé entonces se ha visto refinada y pulida en mi corazón por las dificultades a que me he enfrentado en la vida, igual que se refina el oro al fundirlo y batirlo. Esas imágenes, palabras y experiencias siempre han sido la luz orientadora y la energía curativa que me han ayudado a superar los momentos de dolor, confusión y debilidad de mi vida.

El propósito de proteger la llama apacible de la mente de las luchas tormentosas de la vida, y de enviar a los demás los rayos de la amplitud y la actitud positiva fue lo que me permitió seguir adelante en los momentos difíciles. En muchos aspectos las grandes tragedias de mi vida se convirtieron en una ventaja, pues ilustraban las enseñanzas budistas sobre la naturaleza ilusoria de la vida, levantando el falso manto de la seguridad. Ya no tenía ninguna duda acerca de los beneficios que aporta desprenderse del yo.

En 1980 me trasladé a Estados Unidos, la tierra de la libertad y la abundancia. En términos generales, a la mente apacible le resulta más difícil sobrevivir a los asaltos de la sensualidad y las atracciones materiales que a los del dolor y el sufrimiento. Pero, gracias a las enseñanzas budistas, mientras disfruto de la prosperidad material del mundo occidental valoro mucho más la humilde, sencilla y natural vida budista de mi infancia. Además, cuanto más disfruto de mi vida espiritual basada en el budismo, más aprecio la fe, la compasión y la generosidad basada en los valores judeocristianos combinados con la prosperidad material del mundo occidental, que a su vez han enriquecido mi fuerza espiritual. Al amparo de la luz de la sabiduría budista, contemplo los aspectos positivos de todas las circunstancias a través de la ventana de la naturaleza apacible de la mente, en lugar de sucumbir a sus aspectos negativos. Ésta es la esencia del camino del bienestar.

En 1984 tuve ocasión de visitar el Tíbet, mi tierra natal, por primera vez después de veintisiete años. Fue maravilloso ver a unos cuantos familiares y viejos amigos que habían sobrevivido, y por otra parte fue muy triste enterarme de que la mayoría de mis seres queridos, cuyos rostros había conservado en la memoria durante años, y mis respetados maestros, cuyas palabras eran la fuente de mi bienestar, habían perecido. El monasterio, la institución docente de mi infancia, llevaba décadas en silencio, totalmente en ruinas. Recientemente unos cuantos monjes han empezado a reconstruirlo y han reanudado sus actividades monásticas.

La mayoría de ellos fue capaz de aceptar y superar sus desgraciadas experiencias sin necesidad de culpar a terceros. No cabe duda de que uno puede sentirse bien temporalmente culpando a otros de sus desgracias, pero a la larga eso siempre acaba causando mayor dolor y confusión. La clave del bienestar consiste en aceptar las cosas sin culpar a otros. Ése es el poder benéfico de la

mente. Shantideva escribe:

*Aunque no puedas generar compasión  
hacia los que se ven obligados a hacerte daño por culpa de sus aflicciones emocionales [su ignorancia y su ira],  
lo último que debes hacer es enfadarte con ellos.*

En el Tíbet la gente acude a los maestros religiosos en busca de consejos espirituales y bendiciones, para que les enseñen oraciones que les permitan solucionar sus problemas o conseguir sus metas mundanas o espirituales. Pocas veces acuden a ellos para consultarles acerca de sus problemas psicológicos, sociales o físicos. Sin embargo, en la cultura occidental la gente consulta a los clérigos acerca de todo tipo de problemas cotidianos. Desde que llegué a Estados Unidos cuando mis amigos tenían dificultades venían a mí en busca de consejo. Me sorprendió comprobar que yo podía sugerirles soluciones para muchos de sus problemas. El secreto no era que yo estuviera dotado de ninguna habilidad terapéutica, arte curativo o fuerza mística, sino que me he formado en la sabiduría del budismo y he aprendido a solucionar las circunstancias dolorosas de mi propia vida. Este descubrimiento me animó a presentar las ideas y las enseñanzas budistas sobre el bienestar en forma de libro.

Este libro es una guía práctica para todo aquel que quiera encontrar la paz y liberarse de la ansiedad, la tensión nerviosa y el dolor. Es un compendio de enseñanzas sobre las técnicas de meditación que yo he aprendido de las escrituras sagradas del budismo y que grandes maestros me han transmitido con sus tranquilizadoras voces. Esta técnica se convirtió en la fuente más poderosa de curación para mí y muchos de mis amigos. Se trata de las enseñanzas budistas acerca del bienestar, y lo único que pretendo es ofrecéros las a vosotros, sin eclipsarlas con mi propia voz o mis ideas.

El libro tiene tres partes. La primera es un repaso de la vida cotidiana y la meditación, así como de los ingredientes necesarios para conseguir el bienestar. La segunda parte presenta ejercicios concretos para solucionar conflictos mentales, emocionales, sociales y espirituales. Los problemas físicos son los más difíciles de solucionar, pero a menudo también éstos pueden beneficiarse de los ejercicios que generan paz, fuerza y energía positiva, la fuente definitiva de nuestro bienestar físico. La última parte presenta varias meditaciones budistas que, además de estar relacionadas con los problemas cotidianos, están enfocadas a despertar el buda que todos llevamos dentro y a descubrir la infinita fuerza curativa de la mente, que puede beneficiarnos a nosotros mismos y a los demás.

La orientación y los consejos que aparecen en este libro se derivan de las enseñanzas budistas, concretamente de un texto breve pero excelente, titulado *Cómo convertir la felicidad y el sufrimiento en el sendero de la iluminación*, de Dodrupchen, Jigme Tenpe Nyima (1865-1926), uno de los lamas más importantes y de los eruditos más autorizados de la escuela nyingma del budismo tibetano, y de otros como *La guía del Bodhisattva*, de Shantideva (siglo VIII), uno de los grandes maestros hindúes del budismo mahayana,

Però todas las palabras sobre el poder curativo que se encuentran en estas páginas están esencialmente inspiradas en la persona más cariñosa y sabia que

jamás he conocido, mi amable maestro Kyala Khenpo ChiSchog (1892-1957). Él me cuidó durante catorce años y fue como un padre para mí. Si en el libro se ha filtrado algún error, es por culpa de mi mente ignorante, y tengo la obligación espiritual de rezar para que me perdonen todos los maestros iluminados y los lectores compasivos,

Si practicas los ejercicios que se proponen en este libro podrás solucionar tus problemas y liberarte del dolor, devolver a tu vida la alegría y la salud. Como mínimo te ayudarán a reducir la intensidad del dolor y la gravedad de los problemas, y a incrementar la alegría y la salud de que disfrutas. Además, la paz y la fuerza generadas por el poder curativo de la mente te permitirán aceptar más fácilmente el dolor y los problemas y contemplarlos como parte de tu vida, al igual que aceptamos la oscuridad de la noche como parte del ciclo del día.

Espero que este libro ayude a la gente a ser más feliz y a estar más sana. Todo aquel cuya mente esté abierta al poder curativo de la meditación se beneficiará practicando los ejercicios descritos en este libro. Para eso no hace falta ser budista. Sin embargo, los ejercicios no están concebidos como una alternativa a los tratamientos convencionales. La medicina, un comportamiento y una dieta adecuados y el ejercicio físico son elementos básicos para el bienestar.

## PRIMERA PARTE EL CAMINO DE LA CURACIÓN

### 1. FUNDAMENTOS DE LA CURACIÓN

La mente tiene el poder de remediar el dolor y generar placer. Si empleamos ese poder combinado con una forma de vida correcta, una actitud positiva y la meditación, podemos curar no sólo las aflicciones mentales y emocionales, sino también los trastornos físicos.

Cuando nos aferramos a los deseos y las preocupaciones con toda nuestra energía sólo conseguimos crear tensión nerviosa y agotamiento. Adoptando la actitud que los budistas llaman «despegarse del yo» podemos abrirnos a nuestra verdadera naturaleza, apacible e iluminada. Este libro es una invitación a descubrir nuestra sabiduría interior, una fuente curativa que todos poseemos. Podemos abrir la puerta que conduce a esa sabiduría y descubrir la luz, el calor y la suave brisa del bienestar. La fuente de esta energía nos pertenece, podemos tocarla y compartirla en cualquier momento; es un patrimonio universal susceptible de proporcionarnos placer incluso en este mundo de sufrimientos e incesantes cambios.

En el budismo, la sabiduría que enseñan las escrituras está dirigida principalmente a conseguir la iluminación. Sin embargo, los ejercicios espirituales también pueden ayudarnos a hallar la felicidad y la salud en nuestra vida cotidiana. En el budismo hay extensos discursos sobre cómo mejorar la vida cotidiana y conseguir una existencia apacible, alegre y benéfica aquí, en este mundo.

## LOS BENEFICIOS DE LA MEDITACIÓN

El budismo aboga por eliminar la tensión innecesaria y perjudicial que creamos en nuestras vidas, mediante la comprensión de la verdadera naturaleza de las co-

sas. Yo he visto muchos ejemplos del poder curativo de la mente, capaz de solucionar problemas mentales y emocionales, así como de curar enfermedades físicas.

Uno de esos ejemplos lo viví personalmente. Cuando tenía dieciocho años, mi querido maestro Kyala Khenpo y yo decidimos huir del Tíbet debido a la agitación política que reinaba en el país, pese a saber que perderíamos nuestro hogar, nuestra patria, nuestros amigos y nuestro sustento. Kyala Khenpo murió de vejez y enfermedad en un desierto valle sagrado. Él no sólo era mi amable y erudito maestro, sino que había cuidado de mí como un padre desde que yo tenía cinco años. Aquél fue uno de los momentos más tristes y de mayor confusión de mi vida. Sin embargo, mi conciencia de la impermanencia, el hecho de que en la vida todo está cambiando continuamente, me ayudó a aceptarlo. Las experiencias espirituales me permitieron conservar la calma, y la luz de la sabiduría de las enseñanzas que había recibido allanaron el camino de mi vida futura. Dicho de otro modo, reconociendo la naturaleza de lo que estaba pasando, abriéndome a ello y utilizando las fuentes de poder que ya tenía me resultó más fácil sobreponerme. Como veremos más adelante, estos tres pasos básicos (reconocer las dificultades y el sufrimiento, abrirse a ellos y cultivar una actitud positiva) son fundamentales para alcanzar el bienestar.

Otro de mis maestros, Pushul Lima, tuvo problemas psicológicos durante su juventud. Era tan agresivo que su familia tenía que atarlo para protegerlo a él mismo y proteger a los demás de su violencia. Logró dominar su agresividad mediante las meditaciones curativas, en especial la meditación sobre la compasión, y acabó convirtiéndose en un gran erudito y maestro. Actualmente no conozco a nadie más alegre, pacífico y amable.

Cuando vivía en el Tíbet, la curación física mediante la meditación y una actitud correcta era un aspecto corriente de la vida cotidiana. Por eso cuando ahora la gente me pide ejemplos de curaciones físicas no me resulta fácil elegir una historia que contar. Para los nacidos en el Tíbet no es nada extraordinario que la mente pueda curar el cuerpo. La mente dirige las energías del cuerpo. Cuando era joven presencié tantas curaciones que nunca les presté demasiada atención. Sin embargo, conozco un caso reciente que a la gente quizá le resulte asombroso, aunque desde el punto de vista budista no tiene nada de sorprendente.

Hace un par de años, el actual Dodrupchen Rimpoché, un destacado lama, sufrió un ataque de apendicitis aguda mientras viajaba por los remotos campos de Bután. Un importante ministro del país consiguió un helicóptero para trasladar al lama a un hospital. Los médicos temían que se produjese una perforación, pues Rimpoché tenía fuertes dolores. Pero, pese a los consejos de los médicos, éste se negó a ser operado y se curó mediante meditaciones y mantras.

#### **TODOS PODEMOS BENEFICIARNOS**

La capacidad para recuperarse de una enfermedad tan grave mediante la meditación depende del grado de confianza de la persona y de su experiencia espiritual.

La mayoría de nosotros nos alegraríamos mucho, por supuesto, de tener la



oportunidad de operarnos si nuestro apéndice estuviera a punto de estallar. Sólo cuento esta historia verídica para ilustrar el poder de la mente y porque a la gente le interesa mucho conservar su salud física. Entre nosotros hay muy pocos maestros espirituales, pero todos podemos beneficiarnos de la meditación y de la actitud positiva, Empezando desde donde estarnos ahora mismo, podemos llevar una vida más feliz y más sana.

Las enfermedades físicas son uno de los temas que trataré aquí, pero básicamente este libro pretende ser un manual para enfrentarse a las emociones cotidianas. Ése es el mejor punto de partida para la mayoría de nosotros. Si somos capaces de aprender a estar más satisfechos con todo lo que hacemos, las otras ventajas vendrán por sí solas.

Los conceptos y los ejercicios de meditación de este libro están inspirados fundamentalmente en las enseñanzas del budismo nyingma, la escuela más antigua del budismo en el Tíbet, que se remonta al siglo IX y que combina las tres tradiciones budistas más importantes hinayana, mahayana y vajrayana. Sin embargo, no hace falta ser budista para utilizar este libro. Desgraciadamente mucha gente cree que el budismo es una religión difundida por un determinado maestro histórico, Buda Shakyamuni, cuya única finalidad consiste en beneficiar a los seguidores de esa tradición.

El budismo es un camino universal. Su objetivo consiste en alcanzar la verdad universal, el estado de iluminación plena. Según el propio Buda Shakyamuni, un número infinito de seres alcanzaron la iluminación antes de que él naciera, Hay, ha habido y habrá budismo (el camino) y budas (los que han alcanzado la iluminación) en este mundo y en otros, en el pasado, en el presente y en el futuro. Es cierto que hace casi dos mil quinientos años Buda Shakyamuni propagó las enseñanzas que luego se conocieron como budismo. El budismo que enseñaba Shakyamuni es una de Las manifestaciones del budismo, pero no la única, La gente que tenga una mente abierta oirá el camino verdadero, que los budistas llaman dharma, incluso en la naturaleza. El Dharmasangiti afirma: «Los que tienen un buen estado mental, aunque no esté presente el buda oirán el dharma en el cielo, en las paredes y en los árboles. A los que persiguen una mente pura, las enseñanzas y las instrucciones se les aparecerán con sólo desearlas.»

El budismo reconoce las diferencias culturales y religiosas de los distintos pueblos del mundo, así como las diferencias de educación y personalidad. Hay otras muchas culturas y religiones con tradiciones curativas que también ofrecen consejos determinados acerca del sufrimiento. Incluso en el Tíbet existen diferentes enfoques del budismo. El hecho de que haya diferentes enfoques es positivo, aun cuando a veces parezcan contradecirse, porque las personas son diferentes. Lo más importante es satisfacer las necesidades de los individuos.

#### LA MEDITACIÓN, EL CUERPO Y LA MENTE.

La curación mediante la meditación no está limitada a una creencia religiosa determinada. Hoy en día muchos médicos educados según la ciencia médica convencional de Occidente recomiendan métodos tradicionales de meditación como medio para recobrar y mantener la salud física y mental. Estas prácticas raramente reconocen la experiencia de lo que los budistas llaman la verdadera naturaleza de la gran amplitud, pero sí recomiendan la visualización y el

desarrollo de una actitud positiva y de la energía positiva. La hipertensión arterial, en muchos casos provocada y agudizada por la tensión nerviosa, es una de las enfermedades que mejor responde a estos tratamientos alternativos. Algunos médicos recomiendan concentrar la mente en los músculos que tenemos en tensión y luego distender a conciencia esos músculos para obtener alivio y relajación. Esta técnica se basa en el principio budista de reconocer un problema y despegarse de él.

La curación es más eficaz si va acompañada de alguna creencia espiritual o experiencia en la meditación. El doctor Herbert Benson, de la Facultad de Medicina de Harvard y creador de la Respuesta Relajante, dice: «Si usted cree profundamente en su filosofía personal o en su fe religiosa, si está comprometido en mente y alma con su visión del mundo, tiene más posibilidades de conseguir metas destacadas con el cuerpo y la mente sobre las que nosotros sólo podemos especular»

El doctor Bernie Siegel, cirujano y catedrático de la Universidad de Yale, describe algunos de los beneficios de la meditación: «Tiende a disminuir o normalizar la presión sanguínea, el pulso y el nivel de las hormonas del estrés en la sangre. Produce cambios en los esquemas de las ondas cerebrales, que presentan menor excitación... La meditación también aumenta el umbral del dolor y reduce la edad biológica del individuo... Es decir, reduce el desgaste de la mente y el cuerpo, ayudando a la gente a vivir mejor y más tiempo.»

Muchos periodistas, como Bill Moyers, han destacado la relación del cuerpo y la mente con la salud, Esto es lo que dice Moyers en su introducción al libro *Healing and the Mind*, basado en una serie de televisión:

Creo que siempre me ha interesado la relación de la mente y el cuerpo porque me crié en una cultura que los separaba claramente... Sin embargo, en este mundo dividido entre la mente y el cuerpo, el lenguaje traicionaba continuamente las limitaciones de nuestras categorías. «La viuda Brown debe de haber muerto de pena; jamás estuvo enferma hasta que murió su marido.» Mis padres hablaban de nuestro amigo el tendero, que «había enfermado por culpa de las preocupaciones», y mi tío Carl creía que reír podía aliviar las molestias mucho antes de que Norman Cousins publicara su relato sobre cómo combatía su grave enfermedad viendo películas de los Hermanos Marx y vídeos de *Objetivo Indiscreto*.

Últimamente la medicina occidental ha empezado a estudiar con mayor atención la relación entre cuerpo y mente, a examinar la conexión entre la mente, las emociones y la salud. En los años setenta los investigadores encontraron pruebas de la existencia de lo que llamaron neurotransmisores, unos mensajeros químicos que transportan información al cerebro. Algunos neurotransmisores, los llamados endorfinas y encefalinas, actúan como analgésicos naturales. Otros parecen estar relacionados con determinados estados mentales, como la ira, la alegría o la enfermedad mental.

Los investigadores siguen trabajando sobre las relaciones biológicas entre el cerebro, el sistema nervioso y el sistema inmunológico. La medicina occidental no es el tema de este libro, pero los descubrimientos en esta materia son muy interesantes. Los nuevos descubrimientos acerca de la mente y el cuerpo siempre son reveladores, y podrían beneficiar a mucha gente. Sin embargo, la

idea central que hay detrás de esas investigaciones es en realidad muy antigua. El budismo ha creído en la importancia de la mente desde hace siglos, mucho antes de que se desarrollaran las teorías modernas sobre la biología molecular.

#### LA CURACIÓN ESPIRITUAL SEGÚN LA MEDICINA TIBETANA

Según el budismo, la mente genera energías curativas, mientras que el cuerpo, que es sólido y estable, las domina, las concentra y las refuerza. El texto principal de la medicina tibetana son los Cuatro Tantras (Gyud zhi), que los tibetanos consideran un terma (revelación mística) descubierto por Trawa Ngonshey en el siglo XI. Según esos textos ancestrales, la raíz de todas las enfermedades de la mente y el cuerpo es el apego al yo. Los venenos que destila la mente como consecuencia de ese apego son la ignorancia, la aversión y el deseo.

Las enfermedades físicas se dividen en tres grandes grupos. La falta de armonía del viento o energía, que generalmente se centra en la parte inferior del cuerpo y es de naturaleza fría; su causa es el deseo. La falta de armonía de la bilis, que suele situarse en la parte superior del cuerpo y es caliente; su causa es la aversión. La falta de armonía de la flema, que se concentra en la cabeza y es de naturaleza fría; su causa es la ignorancia. Estas tres categorías, deseo, ignorancia y aversión, así como las temperaturas asociadas a ellas, todavía pueden ser muy útiles hoy en día para determinar qué ejercicios de meditación resultan más convenientes, según la naturaleza y el estado emocional de cada individuo.

Según la medicina tibetana, el mejor método para conseguir una buena salud física y mental consiste en llevar una vida apacible, libre de aflicciones emocionales, y combatir el apego al yo.

Pero ¿qué es ese «yo» que ya he mencionado varias veces? El concepto budista del yo no siempre es fácil de entender para quienes desconocen esta tradición. Aunque se puede meditar sin saber lo que es, tener una idea general sobre el yo facilitará la realización de los ejercicios presentados más adelante.

Cuando hablamos sobre las grandes verdades el lenguaje puede ser muy traicionero. A lo largo del día pronunciamos continuamente las palabras «yo» y «tú». Creo que todo el mundo estará de acuerdo en que el conocimiento de uno mismo es positivo y en que el egoísmo puede hacernos desgraciados. Pero vayamos un poco más lejos y examinemos el concepto del yo tal como lo entiende el budismo.

#### POR QUÉ SUFRIMOS

Nuestra mente crea la experiencia de la felicidad y el sufrimiento; la capacidad para hallar la paz depende de nosotros. La mente, en su estado puro, es apacible e iluminada. Todo aquel que comprenda esta idea se encuentra ya en el camino de la sabiduría.

El budismo se basa en el principio de dos verdades: la verdad absoluta y la verdad relativa. La verdad absoluta es que, en estado puro, nuestra mente y el universo están iluminados, son apacibles y perfectos. El estado puro de la mente, según el budismo Nyingrna, significa la unión de la conciencia y la amplitud.

La verdad relativa o convencional es que en todo el espectro de la vida diaria, la

vida terrenal, pasajera e impermanente que transcurre desde el nacimiento hasta la muerte y que los budistas llaman samsara, percibimos el mundo como un lugar lleno de sufrimiento, continuos cambios y decepciones, porque la cara de la verdadera naturaleza de las cosas ha quedado oscurecida por nuestros hábitos mentales y aflicciones emocionales, obligándonos a aferrarnos al yo.

Para los occidentales el yo suele significar la persona, la conciencia del ego. El budismo también incluye ese concepto del yo, pero además entiende el yo como cualquier fenómeno u objeto al que nos aferremos como si fuera una entidad con existencia verdadera. Puede tratarse del yo de otra persona, del yo de una mesa, del yo del dinero o del yo de una idea.

Si nos aferramos a esas cosas, las percibimos dualmente, como un sujeto que sostiene un objeto. Entonces la mente empieza a discriminar, a separar y etiquetar las cosas.; pensamos: «a mí» me gusta «esto», o no me gusta «esto». Podemos pensar: «esto» es «bueno», y entonces empezamos a apegarnos, o «eso» es «malo», y entonces empezamos a sufrir. Podemos desear algo que no tenemos, o temer la pérdida de lo que tenemos, o deprimirnos por haberlo perdido. A medida que nuestra mente se va tensando, nuestra emoción o nuestro dolor aumentan, y así se inicia el ciclo del sufrimiento.

Con nuestra mente «relativa» y ordinaria, nos aferramos al yo como si fuera algo firme y concreto. Sin embargo, el yo es una ilusión, porque en la experiencia del samsara todo es transitorio, cambiante y perecedero. Nuestra mente ordinaria concibe el yo como algo que existe realmente con entidad independiente. Pero según el budismo el yo no existe en realidad. No es una cosa sólida ni fija, sino una mera etiqueta fabricada por la mente. El yo tampoco es una entidad independiente. Desde el punto de vista del budismo todo funciona interdependientemente, de modo que no hay nada que tenga una naturaleza o un carácter verdaderamente independiente.

En la tradición budista la ley de la causalidad se llama karma. Toda acción tiene un efecto proporcionado; todo es interdependiente. Las semillas se convierten en brotes verdes, luego en árboles, luego en frutos y flores que vuelven a producir semillas. Ese es un ejemplo muy sencillo de la causalidad. Debido al karma, nuestras acciones dan forma al mundo de nuestras vidas. Vasubandhu, el más destacado escritor metafísico de la doctrina mahayana, decía; «Debido a las acciones del karma nacen varios mundos,»

El apego al yo crea karma negativo, costumbres y tendencias negativas. Pero no todo el karma es negativo, aunque algunas personas cometen el error de pensar así. También podemos crear karma positivo, y eso es lo que pretende la meditación. Si nos aferramos al yo con todas nuestras fuerzas creamos karma negativo. El karma positivo nos ayuda a despegarnos del yo, y cuando nos relajamos encontramos el equilibrio y nos volvemos más sanos y felices.

#### **TODOS SOMOS BUDA**

Los budistas creen que todos los seres son budas en potencia. En estado puro todos somos Buda. Sin embargo, el karma y sus rastros, producidos por el apego al yo, oscurecen nuestro carácter de buda igual que las nubes tapan el sol.

Todos los seres son iguales y comparten el hecho de ser perfectos en su estado

puro. Todos sabemos que cuando nuestra mente está relajada, natural y libre de presiones y situaciones mentales o emocionales que nos molestan, experimentamos paz. Eso demuestra que la naturaleza incontaminada de la mente es apacible, y no dolorosa. A pesar de que esta sabiduría, la verdadera naturaleza que hay en todos nosotros, ha quedado cubierta por manchas mentales, sigue siendo perfecta y clara. Nagarjuna, fundador de la escuela de la Vía Intermedia del budismo Mahayana, escribe:

*El agua se conserva limpia en la tierra.  
Del mismo modo la sabiduría se conserva limpia en nuestras aflicciones emocionales.*

Nagarjuna habla de la paz y la libertad como nuestra «esfera esencial», algo que está en nuestro interior esperando a que lo descubramos:

*En el útero de una mujer embarazada  
hay un bebé aunque no podamos verlo.  
Del mismo modo no podemos ver nuestra «esfera esencial»,  
que está cubierta por nuestras aflicciones emocionales.*

La paz está dentro de nosotros; no hace falta que la busquemos en ningún otro sitio. Mediante lo que el budismo llama «métodos diestros», que incluyen los ejercicios de meditación, podemos destapar ese santuario esencial. Nagarjuna describe la esfera esencial, la gran amplitud, la unión de la mente y el universo, de este modo:

*Al igual que cuando batimos la leche aparece la mantequilla inmaculadamente,  
cuando purificamos nuestras aflicciones mentales se manifiesta la «esfera esencial» inmaculadamente.  
Al igual que la llama metida en un jarrón no se manifiesta,  
tampoco podemos ver la «esfera esencial» escondida en el jarrón de las aflicciones mentales.  
Si haces un agujero en cualquier parte del jarrón,  
por ese agujero saldrá, la luz de la llama.  
Cuando destruimos el jarrón de las aflicciones  
mentales mediante la meditación vajra,  
la luz brilla hasta alcanzar los límites del espacio.*

Shakyamuni, el buda histórico, dice en Haivajra:

*Los seres vivos en estado puro son budas,  
pero las aflicciones casuales o repentinas oscurecen su naturaleza.  
Cuando se eliminan las aflicciones, cada ser vivo es un buda.*

La iluminación es la «ausencia de yo». Es la paz, la amplitud, el desinterés, la unidad y la felicidad totales, eternas y universales. Para la mayoría de la gente, la perspectiva de la realización total de la iluminación es algo extraño y difícil de entender. El propósito de este libro no es ni ir más allá del yo ni alcanzar la iluminación plena, sino simplemente reducir un poco nuestro apego al yo, y ser más felices y más sanos. De todas formas, podría ser útil tener una idea de lo que significan la amplitud y la unidad totales,

Las historias que hemos oído contar sobre personas que han estado al borde de la muerte, o que han estado prácticamente muertas y han vuelto a la vida, pueden ayudarnos a comprenderlo. Mucha gente que ha sobrevivido al proceso de la muerte describe la sensación de viajar por un túnel en cuyo extremo los esperaba una luz blanca que los tocaba, proporcionándoles una sensación de

gran alegría y paz. Sin embargo, la luz no es algo separado de esa experiencia. La luz es la paz. Y ellos son la luz. No perciben la luz de la típica forma dualista, como alguien que ve una luz, como un sujeto y un objeto, sino que la luz, la paz y la persona son una misma cosa,

Muchas de las personas que han tenido experiencias de este tipo afirman haber visto brevemente un resumen de toda su vida, desde el nacimiento hasta la muerte; no un suceso después de otro, sino su vida entera de una sola vez. Y no sólo lo ven con los ojos, o lo oyen con los oídos, o lo entienden con la mente, sino que tienen una conciencia vívida y pura de ver, entender y sentir sin distinciones. En esos casos, cuando los límites y las restricciones han desaparecido, aparece la unidad. Cuando hay unidad no hay sufrimiento ni conflictos, porque los conflictos sólo existen donde hay más de uno.

Para los budistas esas experiencias son particularmente interesantes porque podrían ofrecer un atisbo del «luminoso bardo del estado puro», un periodo transitorio después de la muerte en que, para la gente que tiene alguna comprensión de la verdad, se trasciende el reino del tiempo, el espacio y los conceptos ordinarios. Esas historias, sin embargo, no hablan sólo de la experiencia de la muerte, sino también de la iluminación que es posible alcanzar mientras estamos vivos.

En realidad la mente iluminada no es tan extraña. La amplitud está dentro de nosotros, aunque no siempre podamos reconocerla. Todos podemos percibirla en algún momento importante de nuestra vida, o incluso intuirlo en nuestra vida cotidiana. No hace falta que nos halleemos al borde de la muerte. Las experiencias de personas que han estado a punto de morir pueden resultar inspiradoras e interesantes, pero la iluminación no se limita a eso. La iluminación no es una experiencia determinada, ni una determinada forma de ser. La amplitud total está más allá del «existir» o «no existir»; tampoco es «existir» y «no existir» a la vez. En otras palabras, la amplitud total escapa a los conceptos y las descripciones.

#### EL CAMINO DEL BIENESTAR

La iluminación es unidad, más allá del apego al yo, más allá de la dualidad, más allá de la tristeza o la alegría, más allá del karma positivo o negativo. Sin embargo, cuando hablamos del bienestar, como en este libro, no hace falta que nos preocupemos demasiado de la iluminación. La verdadera curación consiste en comprender la verdadera naturaleza de nuestra mente, si bien la mente ordinaria también tiene poderes curativos. La mente cotidiana y dualista puede servirnos de ayuda. La mayoría de los ejercicios descritos en este libro parten de ese enfoque cotidiano para estar más relajado y ser más feliz.

Así, nuestro objetivo consiste simplemente en ir de lo negativo a lo positivo, del malestar al bienestar. Si ya tenemos un estado positivo actualmente, podemos aprender a conservarlo y disfrutarlo. Cuanto más nos despeguemos del yo, mejor nos sentiremos.

Cuando realizamos un viaje largo, es posible que pensemos únicamente en el destino final, pero es conveniente tomárselo con calma y descansar por el camino. Si queremos despegarnos del yo, no debemos esforzarnos exageradamente. Es mejor ir despacio. Por muy pequeños que sean nuestros progresos, lo más

importante es saber valorarlos; entonces se vuelven poderosos. Debemos valorar siempre lo que somos capaces de hacer, en lugar de lamentarnos por lo que no hemos conseguido.

Ser un poco más abierto, un poco más positivo, un poco más relajado. Ése es el objetivo de este libro. Si se trata de nuestro primer contacto con la meditación y el aprendizaje espiritual, es importante que seamos prácticos, que utilicemos nuestro conocimiento de nosotros mismos para ver cuál es el camino correcto. Si adoptamos una actitud abierta, las sugerencias acerca de cada una de las meditaciones curativas nos ayudarán a avanzar deprisa por ese camino. La mejor guía es la sabiduría que llevamos dentro. Estamos limitados a unos cuantos métodos de meditación. En cambio, todo en la vida —pensar, sentir, las actividades y experiencias cotidianas— puede ser un método curativo.

## **2. EL PODER CURATIVO DE LA MENTE**

Cuando era niño solía jugar con mis amigos en los vastos y verdes campos donde viven los tibetanos nómadas. Recuerdo aquellos hermosos y soleados días de verano en el norte de la meseta tibetana. La tierra estaba cubierta por una ininterrumpida alfombra verde de hierba hasta donde alcanzaba la vista, salpicada de flores de un colorido espectacular. No soplaban viento, los pájaros entonaban sus dulces cantos y las mariposas revoloteaban por el aire. Las abejas trabajaban recogiendo néctar de las flores. En el cielo, de un maravilloso azul intenso, aparecía de vez en cuando alguna nube que intentaba ensombrecer la hechizante belleza de la madre tierra. La brisa era tan suave que no había sensación que pudiera compararse con ella, La atmósfera estaba completamente nítida y en calma, sin rastro de contaminación ni alteración. Lo único que se oía era la dulce y tranquilizadora música de la naturaleza. Las cosas sucedían naturalmente, sin ninguna prisa. No había relojes que nos condicionaran; tan sólo los ciclos del sol y de la luna daban ritmo y medida a nuestra vida.

Se respiraba una atmósfera de libertad, de amplitud y de una paz sobrecogedora. Yo no me acordaba del gélido y despiadado invierno que pronto se cerniría sobre nosotros. Rodaba por el acogedor y tolerante regazo de la madre tierra y corría descalzo por el campo, disfrutando de las sensuales caricias de la hierba húmeda. Toda mi existencia, tanto mental como corporal, estaba concentrada en una sola sensación: la alegría.

Un día, mientras jugaba con mis amigos en aquel entorno, sentí de pronto un intenso dolor en el pie derecho y todo mi cuerpo se contrajo. Entonces todo lo que sentía y veía se transformó en sensación de dolor. Al principio no me di cuenta de lo que había pasado. Luego oí un zumbido procedente de mi pie. Una enorme abeja había quedado atrapada entre los dedos, pero yo no lograba separarlos para liberarla. Cuanto más me picaba la abeja, más apretaba yo los dedos. La abeja, sintiéndose atrapada, seguía picándome, y mi dolor era cada vez mayor. Finalmente uno de mis amigos se acercó y me separó los dedos del pie para liberar a la abeja. Sólo entonces cesó el dolor.

Ojalá pudiéramos comprender con esta claridad que el apego mental es la causa de nuestros problemas. Cuando nos aferramos al yo, sólo conseguimos

que aumente el dolor físico, mental y espiritual. Aturdidos, nos aferramos a él cada vez con más fuerza, iniciando el ciclo del sufrimiento que caracteriza el mundo del samsara, El dolor puede asaltarnos en cualquier momento, incluso cuando estarnos contentos y satisfechos por eso tendemos a aferrarnos fuertemente a lo que tenemos, por miedo a perderlo.

Según la filosofía del budismo Mahayana, todos vagamos por este mundo a la deriva, sin ver la fuerza interior que puede liberarnos. Nuestra mente fabrica deseos y aversiones, y bailamos alocadamente, como un borracho, al son que marcan la ignorancia, el apego y el odio. La felicidad es fugaz; la insatisfacción nos persigue. Todo es como una pesadilla. Mientras estemos convencidos de que el sueño es real, seremos sus esclavos,

Para despertar de la pesadilla, tenemos que eliminar las nubes que tapan la verdadera naturaleza de nuestra mente. Hace muchos siglos, un príncipe indio llamado Siddhartha Gautama renunció a sus derechos al trono y, tras largas y profundas meditaciones, comprendió la verdad de la vida. Al hacerlo se convirtió en Buda. En sánscrito, la palabra «buda» significa «despierto». Nosotros también podemos despertar. El proceso curativo es el despertar al poder de la mente.

#### LA MENTE ES EL FACTOR PRINCIPAL

Tenemos que diagnosticar la enfermedad, como si fuéramos médicos, abandonar la causa del problema y aplicar la medicina que conduce a la buena salud. Asanga, el fundador de la escuela budista Sólo Mente, escribe:

*Del mismo modo que es necesario diagnosticar la enfermedad, abandonar su causa, conseguir la felicidad de la buena salud y administrar una medicina para conseguirla, deberíamos reconocer el sufrimiento, deberíamos abandonar la causa que lo produce, deberíamos aplicar un remedio para eliminarlo y conseguir que desaparezca.*

En el budismo, el diagnóstico y el remedio están contenidos en las cuatro nobles verdades: la verdad de que sufrimos, la verdad de por qué sufrimos, la verdad de que podemos poner fin a nuestro sufrimiento y la verdad del camino que conduce a la liberación del sufrimiento. Nosotros podemos optar por seguir ese camino. Podemos mejorar nuestra vida incluso mientras luchamos contra las dificultades cotidianas. La clave es la mente. Si guiamos e instruimos nuestra mente correctamente, podemos experimentar el poder curativo. El Dharmapada dice:

*La mente dirige los fenómenos.  
La mente es el factor principal y la precursora de todas las acciones.  
Si alguien habla o actúa con crueldad,  
después viene la desgracia, igual que el carro va detrás del caballo,  
Los fenómenos están dirigidos por la mente.  
La mente es el factor principal y la precursora de todas las acciones.  
Si alguien habla o actúa con una mente pura, después viene la felicidad, igual que la sombra va detrás del objeto que la produce.*

La felicidad real y duradera no proviene de circunstancias materiales ni externas, sino de la satisfacción y la fuerza mentales. Dodrupchen escribe:

*Los instruidos saben que la felicidad y el sufrimiento dependen de la mente y, por lo tanto, buscan la felicidad en la propia mente. Como comprenden que las causas de la felicidad están dentro de nosotros, no confían en las fuentes externas. Si entendemos esto, aunque nos enfrentemos a problemas provocados por otros seres o por una causa física, éstos no conseguirán herirnos. Es más, esa misma fuerza mental estará también con nosotros*



En su estado puro, la mente es apacible. Si aprendemos a evitar preocupaciones y tensiones innecesarias, damos a la alegría la posibilidad de brillar, Todo depende de nuestra mente. Los budistas creen que las emociones se pueden transformar, que la alegría no sólo es posible, sino que tenemos derecho a ella. No tenemos por qué vivir dominados por las tensiones. Este propósito de evitar las tensiones no es una actitud extraña, limitada a una religión o una filosofía particular. En la Nueva Biblia de Jerusalén leemos:

*No te abandones a la pena,  
no te atormentes con tus problemas.  
La alegría del corazón es vital para todos, la alegría es lo que alarga la vida.  
Deja de lado tus preocupaciones, consueta tu corazón,  
aleja de ti la pena;  
pues la pena ha sido la desgracia para muchos y a nadie le hace ningún bien.  
Los celos y la ira acortan tu vida,  
y las preocupaciones te hacen envejecer prematuramente.  
El que tiene un corazón afable se convierte en un comilón,  
en uno que sabe disfrutar de una buena comida.*

### CÓMO VIVIR EN EL MUNDO

Hay gente que cree que el budismo es una religión para personas que quieren alcanzar un estado de beatitud para luego desaparecer del mapa y vivir alejados del resto de los mortales. Pero ésa no es una descripción correcta del budismo. Los budistas creen en la necesidad de participar activamente en la vida. El camino del bienestar no excluye los problemas ni las dificultades de hecho, los acepta como una forma de comprender nuestra verdadera naturaleza.

Podemos enfocar los problemas que parecen completamente negativos de una forma práctica. Si nos hallamos en una situación tensa, hemos de reconocerla y reconciliarnos con ella pensando: «Esto es malo, pero no pasa nada.» Si no nos obsesionamos con esa situación, componiendo una cadena de percepciones negativas respecto a ella, su impacto irá desapareciendo, pues, como todo en la vida, esa situación no es permanente y tarde o temprano cambiará. Sabiéndolo, podemos dar un paso más hacia el bienestar, tranquilamente, con la seguridad de que las situaciones externas no pueden vencer nuestra sabiduría interior.

Según el budismo, en realidad las emociones no son ni buenas ni malas. Deberíamos aceptar y reconocer todos nuestros sentimientos. Al mismo tiempo, no debemos dejarnos llevar por las emociones violentas o destructivas. Si se es vulnerable al anhelo, al apego, a la confusión o al odio, es mejor pensar en lo que «es correcto hacer» en lugar de en lo que «uno quiere hacer».

Al iniciar el camino del bienestar, deberíamos fortalecer nuestras intenciones. Hay que dejar que la mente guíe las emociones.

Si confiamos en factores externos a nosotros mismos como fuente de satisfacción, nos sentiremos como si estuviéramos montados en una montaña rusa de gratificación e insatisfacción. El deseo nos deja a merced de la incesante rueda del samsara, el mundo pasajero de dolor y placer. Cuando soltamos el yo y encontramos nuestro propio equilibrio, vemos que no es necesario aferrarse a los conceptos de bueno y malo, feliz y triste, esto y aquello, yo y ellos. Muchas religiones y filosofías advierten sobre el peligro de identificarse demasiado con el

yo. Las famosas escrituras hindúes, los Upanishad, comparan esa identificación con una trampa: «Cuando pensamos "Éste Soy yo" y "Esto es mío", quedarnos atrapados en nuestro yo, como el pájaro en el cepo.».

La clave para alcanzar la felicidad es preocuparnos de nuestras verdaderas necesidades y las de los demás, y para hacerlo podemos y a menudo deberíamos implicarnos en el mundo. La lucha no es necesariamente mala. Podemos aprender a ver las luchas de la vida como desafíos interesantes. Sin embargo, debemos tener en cuenta que cuando perseguimos algún objetivo, sea mundano o espiritual, el apego nos agotará y nos conducirá a la trampa del egoísmo. La habilidad de vivir de forma equilibrada resulta más fácil cuando sabemos qué es lo que verdaderamente necesitamos para vivir.

### ¿QUÉ NECESITA EL SER HUMANO?

Todos los seres humanos necesitan comida, ropa, cobijo, salud, cariño y educación para vivir. Como miembros de una sociedad humana, necesitamos respetarnos unos a otros y respetar las necesidades y las instituciones básicas que benefician a los demás. Por lo demás, no hay ninguna otra cosa externa que merezca nuestro tiempo, nuestra paz, nuestra energía y nuestra sabiduría, los grandes dones de la vida. Las otras comodidades de la vida son básicamente herramientas para satisfacer nuestra mente anhelante. A medida que vamos acumulando placeres mundanos, aumenta nuestro anhelo de conseguir más. El Lalitavistara-sutra advierte:

*Tu disfrute de los placeres del deseo,  
como beber agua salada, nunca te proporcionarán satisfacción.*

Ricos y pobres sufren por culpa de las preocupaciones externas relacionadas con el deseo. Hasta los millonarios padecen ira, desesperación, depresión. Disfrutan de poco descanso y poca paz verdaderos, sólo les preocupa perder lo que tienen o conseguir lo que todavía no han conseguido. No pueden disfrutar de quiénes son, y no pueden vivir sino por lo que los atrae o los esclaviza. Esto no quiere decir que ganar dinero tenga que causar necesariamente sufrimiento, pero entregar la vida a la tiranía de las posesiones externas acaba con la alegría y la paz.

De forma parecida, los pobres quedan atrapados por la lucha por la supervivencia. Ni siquiera se atreven a disfrutar de lo poco que tienen por miedo a sufrir más dolor. Cuando la Madre Teresa recibió el premio Nobel de la Paz, contó la siguiente historia. Un día las hermanas misioneras de Calcuta acogieron a un niño huérfano y le dieron un trozo de pan. El niño se comió la mitad, pero dejó el resto. Cuando le preguntaron por qué no comía más, el niño contestó: «Si me como ahora todo el pan, no me quedará nada para después. Hasta que no le aseguraron que le darían más pan, el niño no pudo comerse la otra mitad.

Pese al progreso y el desarrollo material de la civilización moderna, mucha gente lleva una vida sin sentido. Tanto si somos ricos como si somos pobres o estamos en un cómodo punto medio, hemos de tener cuidado y no desear placeres materiales a costa de nuestra verdadera naturaleza. Si gastamos todas nuestras energías pensando únicamente en cosas mundanas y en cómo obtener más (mejor comida, una casa más grande, más dinero, fama y reconocimiento, cualquier cosa que no esté dentro de nosotros mismos), perdemos lo más valioso que tenemos.

Concentramos toda nuestra atención en todo lo que está lejos de nosotros mismos; cuanto más lejos está de nuestra verdadera naturaleza, más importante

creemos que es. Valoramos nuestro cuerpo y nuestras posesiones más que nuestra mente, nuestro aspecto más que nuestra salud, nuestra profesión más que nuestro hogar.

Nos identificamos con el cuerpo y contemplamos nuestra mente como una mera herramienta del cuerpo («el hongo del cerebro» como alguien la describió burlescamente); nos separamos de la verdadera fuente de la felicidad. Acumulamos posesiones para nuestras casas, pero no nos ocupamos de nuestra mente ni de nuestro cuerpo a pesar de que las condiciones más importantes para un hogar dichoso son una mente feliz y un cuerpo sano.

Cuando era pequeño y vivía en el Tíbet, un amigo mío que estaba cortando leña se rasgó un zapato con el hacha. Afortunadamente no se hizo daño en el pie, pero la piel de los zapatos es muy valiosa en un país pobre como el Tíbet. Mi amigo hizo el siguiente comentario: «Si no hubiera llevado los zapatos, me habría cortado el pie y la herida se habría curado. ¡Mala suerte! He cortado mi zapato nuevo, y eso nunca se curará.» Es una forma muy curiosa de ver las cosas. Muy a menudo la gente coloca los objetos materiales en primer lugar, luego el cuerpo y por último la mente; exactamente al contrario de como debería ser.

Aunque digamos: «Quiero ser pacífico y fuerte» en realidad valoramos la agresividad que nos permitirá obtener nuestras necesidades materiales (y los demás nos recompensan por ello), en lugar de ser equilibrados o pacíficos para cultivar nuestra fuerza interior. Emplearnos más tiempo y más energía en nuestra carrera profesional que en construir un hogar y una familia, pese a que afirmamos trabajar para tener un hogar feliz,

Vivimos como las abejas, que dedican toda su vida a recoger miel y al final se la entregan a otro, quien recibe el fruto de su arduo trabajo. Valoramos más la cantidad de dinero que hemos ganado —y el pomposo estilo de vida que conseguimos con ese dinero— que el propósito del trabajo, y no nos paramos a pensar si el trabajo nos beneficia a nosotros y a nuestros seres queridos. Ponemos en peligro nuestra preciosa vida para ganar dinero, y acabamos bebiendo para aliviar la tensión producida por el trabajo o con una úlcera de estómago. Para mucha gente el dinero se ha convertido en el dueño, el significado y la meta única de la vida.

Si intentamos ocuparnos de la mente para mejorar nuestra actitud y nuestras virtudes, la sociedad moderna nos tacha de egoístas, poco prácticos y perezosos. Las personas materialmente productivas están muy bien consideradas, pero los que buscan el camino espiritual no. Si nos quedamos en casa, ocupándonos del centro y el refugio de la vida, la gente nos considera ineptos, poco profesionales e inexpertos. El hogar se ha convertido en una especie de pensión, un sitio que sólo sirve para pasar la noche.

Tenemos que abandonar ciertas cosas para obtener otras. ¿Cómo se nos ocurre abandonar nuestro precioso y pacífico hogar, y la vida feliz que irradia naturalmente de él, para vivir una vida llena de problemas? Al parecer ahora no sólo la gente corriente, sino también muchos maestros espirituales se ven obligados a participar en la cultura materialista moderna. Hay una vieja historia que expresa la ironía de esta situación:

Una vez, en la India, unos adivinos predijeron que pasados siete días caería una

fuerte lluvia y que quien bebiera agua de esa lluvia se volvería loco. Cuando empezó a llover, el rey había recogido suficiente agua pura para él, de modo que no se volvió loco. Pero la gente no tardó en quedarse sin agua pura y todo el mundo enloqueció. Pronto empezaron a acusar al rey de estar loco. El rey, para entender a su pueblo y sentir lo mismo que él, bebió agua de la lluvia y enloqueció como sus súbditos.

No estoy insinuando que podamos ni debemos ignorar el sistema de la vida moderna. No podemos sobrevivir si no satisfacemos las necesidades básicas, y es importante que seamos prácticos y que respetemos los puntos de vista de los demás. Pero deberíamos intentar situarlo todo en la perspectiva adecuada. Es fundamental que entendamos quiénes somos, dónde estamos, qué es lo verdaderamente valioso y cómo vivir en el mundo.

Si nos volvemos imprudentes y dejamos que nuestra mente ansiosa se ponga rígida y tensa, nuestros hábitos negativos aniquilarán la sensación de paz. El Udanavarga dice:

*El hierro genera herrumbre,  
y la herrumbre se come el hierro.  
Nuestros actos imprudentes,  
debido al karma, nos conducen a una vida infernal.*

En una ocasión, en mis primeros tiempos de refugiado, viví un incidente que me causó una gran impresión. Había llegado con unos amigos a Kalimpong, una hermosa ciudad india situada en las montañas del Himalaya. Alcanzarnos la cima de una montaña, cerca de un cementerio, y nos detuvimos para preparar té, pues estábamos cansados y hambrientos y no teníamos dinero para ir a un restaurante.

Fui a buscar unas cuantas rocas y leña para hacer una hoguera. Cuando llegué al otro lado de la colina vi a un anciano monje de unos ochenta años, de cara ancha y ojos pequeños y brillantes. Comprendí, por su rostro redondo y sus pronunciados pómulos, que debía de ser un lama de Mongolia. Estaba sentado en una habitación muy pequeña, en la parte trasera de una vieja casa con la puerta y la ventana abiertas de par en par. La habitación debía de medir unos cuatro metros cuadrados. En aquel reducido espacio el monje meditaba, leía, cocinaba, dormía y hablaba con la gente durante todo el día, sin moverse de la cama, donde estaba sentado con las piernas cruzadas. Tenía un pequeño altar con unos cuantos objetos religiosos, y algunas escrituras en un pequeño estante de la pared. Junto a su cama había una diminuta mesa que utilizaba para comer y trabajar. Cerca de la mesa había una pequeña cocina de carbón en la que estaba cocinando su comida.

El monje esbozó una amable y alegre sonrisa y me preguntó: «¿Qué buscas?» Le contesté: «Acabamos de llegar y estoy buscando leña para preparar té.» Con una dulce voz, el monje me dijo: «No me sobra comida, pero si quieres compartiremos lo que estoy preparando.» Le di las gracias, pero rechacé la invitación porque mis amigos me estaban esperando. Luego me dijo: «Entonces espera un momento. Cuando acabe de hacer la comida puedes utilizar mi cocina. Todavía hay suficiente carbón para preparar un té.»

Lo que vi me impresionó profundamente. Aquel hombre era muy anciano, y

daba la impresión de que no estaba en condiciones de cuidarse solo. No obstante, sus diminutos ojos estaban llenos de amabilidad, sus afables y dignos rasgos rebosaban alegría, su corazón estaba dispuesto a compartirlo todo, y tenía una mente apacible. Hablaba conmigo como si fuéramos viejos amigos, pese a que era la primera vez que me veía. Una sensación de felicidad, paz, alegría y asombro recorrió mi cuerpo. Pensé que, debido a su naturaleza mental y a su fuerza espiritual, aquel hombre parecía una de las personas más ricas y felices del mundo. Sin embargo, según los parámetros del mundo materialista no tenía ni hogar ni empleo ni esperanza. No tenía ahorros, ni ingresos, ni familia que lo ayudara, ni subsidio, ni país, ni futuro. Además, como refugiado en un país extranjero, apenas podía comunicarse con los nativos. Todavía ahora, cuando me acuerdo de él, no puedo evitar sacudir la cabeza con asombro y alegrarme por aquel hombre. Me gustaría añadir que aquel lama no es la única persona de esa naturaleza que he visto. Hay muchos seres sencillos pero maravillosos.

#### EMPRENDER EL CAMINO DEL BIENESTAR

Si reducimos nuestro apego al yo obtendremos paz mental, y con ella nada podrá hacernos daño. Incluso si sufrimos, la actitud correcta nos ayudará a soportar nuestras emociones. Para beneficiarnos de las técnicas de meditación pensadas para fortalecer la mente es importante que escuchemos desde el principio lo que se nos enseña, sin ideas preconcebidas ni prejuicios. Si encontramos algo que nos parece comprensible, sensato y adecuado para nuestras necesidades, debemos concentrar todo nuestro sentimiento y toda nuestra intención en practicar esa técnica, sin vacilaciones, sin expectativas y sin dudas. La confianza es un poderoso agente benéfico. Nos sorprenderá la fuerza que descubriremos en nuestro interior con sólo abrir la mente.

La educación de la mente desarrolla la cordialidad del espíritu, y puede guiarnos hacia una conciencia más abierta y flexible. Aunque no todas las técnicas que presentaré en este libro corresponden a la forma tradicional de aprendizaje que se enseña en las escrituras, todas las sugerencias están basadas en los principios y la sabiduría del budismo. El objetivo es alcanzar la paz interna desarrollando cualidades como la percepción positiva, la habilidad para convertir todo cuanto nos pasa en un apoyo y no en un obstáculo.

Otra cualidad importante es la devoción, necesaria en cualquier práctica espiritual, aunque no es imprescindible tomarla en un sentido religioso. Para quien prefiera un enfoque laico, la devoción podría significar sencillamente el cultivo de la sabiduría interna y la profunda valoración de nosotros mismos, los demás y el mundo en general. La oración es una forma de canalizar la energía en una expresión piadosa, en lugar de malgastarla en una charla insulsa. La versión laica de la oración consiste en expresar, bien para nuestros adentros o bien en voz alta, los sentimientos felices y alegres en nuestras propias palabras.

Los budistas mahayana, interesados en transformar los problemas y disolver el yo, consideran la compasión una herramienta particularmente beneficiosa. Cuando nos acercamos a los demás, la rigidez del yo empieza a ceder. Aunque el objetivo final del aprendizaje espiritual consiste en liberarse de la dependencia de todo cuanto está fuera de nuestra mente, el budismo recomienda implicarse en el mundo como práctica positiva a lo largo del camino de la verdad. Eso

incluye servir al prójimo, crear organizaciones e instituciones para prestarle ayuda, proporcionar protección, hacer regalos, rezar y ser respetuoso. Hasta los más insignificantes encuentros pueden resultar muy provechosos si aprendemos a disfrutarlos y a respetar a la persona con la que estamos. Shantideva escribe:

*Cuando hables, hazlo con calma, pertinencia, claridad y simpatía,  
sin deseo ni aversión,  
en tono moderado y sin extenderte demasiado. Cuando mires, hazlo con amabilidad y  
sinceridad, pensando:  
«Si confío en esta amable persona,  
alcanzaré la iluminación.»*

Si dejamos que nuestra mente sea amable y apacible y esté relajada, las actividades cotidianas y el trabajo (incluso respirar) podrán formar parte de nuestra práctica curativa y obtendremos fuerza espontáneamente. Si nos abrimos a ella, nuestra vida cotidiana se convertirá en una vida benéfica. Así, aunque no pasemos horas meditando en una postura determinada, la vida misma será meditación.

La mayoría de los ejercicios que propongo en este libro están pensados para transformar las emociones visualizando los problemas y yendo de lo negativo a lo positivo. Otro enfoque de la meditación es ir más allá de lo positivo y lo negativo, abriéndonos a nuestros sentimientos y percibiendo nuestra mente «tal como es». De hecho, la meditación pensada para transformar problemas resulta más eficaz cuando incorpora sentimientos positivos y amplitud. Primero nos concentramos, y luego acabamos el ejercicio relajándonos y fundiéndonos con lo que estamos percibiendo.

Cuando hayamos aprendido algunas meditaciones y ejercicios tradicionales, podemos aprender a aplicar nuestros propios remedios a los problemas cotidianos. Es posible que el concepto del «yo» sea más flexible de lo que habíamos imaginado. Podemos experimentar y aprender a ser más alegres y a estar menos obsesionados con nuestras expectativas. Por ejemplo, cuando se nos presente un problema que parece grave, podemos aliviarnos descubriendo algo de humor en él. O si estamos sometidos a tensión en el trabajo, podemos relajarnos y adquirir más amplitud. Como las palabras tienen un gran poder, podemos decirnos: «La tensión existe, pero yo estoy completamente relajado». Podemos concentrarnos relajadamente en nuestra respiración, y percibir y sentir el espacio y el aire que nos rodean; de esta forma sentiremos que tenemos menos tensión y más espacio.

Cuando las emociones parecen abrumadoras, a mucha gente le resulta útil practicar la amplitud en lugar de intentar transformar el problema. En el siguiente capítulo hablaremos de la amplitud, pero a nadie que haya leído las páginas anteriores le sorprenderá que el principio que hay detrás de ese enfoque sea despegarse del yo.

Si una persona que no sabe nadar se cae al mar, se aferrará al agua y se hundirá como una piedra. Un nadador experto es capaz de relajarse y fundirse con el vasto océano. Aprender a nadar lleva tiempo, y al principio resulta útil tener a alguien que nos oriente. Lo mismo ocurre con la educación de la mente, que es de lo que trata el resto de este libro.

### **3. PRIMEROS PASOS**

A lo largo de los siglos el budismo ha desarrollado un amplio bagaje de conocimientos acerca de la mente. Cuando nos iniciamos en el estudio de la meditación, la cantidad de sugerencias e ideas puede resultarnos abrumadora. Lo mejor será que simplifiquemos las cosas, que nos marquemos metas razonables y las persigamos con energía positiva. No debemos preocuparnos por las dificultades, sino alegrarnos de los pequeños beneficios que obtengamos. Hasta las experiencias negativas o los pequeños defectos pueden resultar beneficiosos si los contemplamos desde una postura positiva.

Cuando meditemos debemos relajarnos y soltarnos, en lugar de perseguir nuestras preocupaciones y nuestros deseos. Generalmente, para meditar nos sentamos, pero gran parte de lo que aprenderemos sobre la meditación podremos practicarlo mientras realizamos otras actividades cotidianas. Las palabras son necesarias para describir cómo hay que meditar y cómo adoptar una actitud vital correcta; sin embargo, lo más importante es practicar y sentir, sin preocuparnos excesivamente de los conceptos, las categorías o las normas. Hay que tener paciencia y estar abierto, y trabajar con lo que nuestra propia vida nos proporciona.

#### **LA ELECCIÓN DEL LUGAR**

El mejor lugar para practicar la meditación es un sitio tranquilo y agradable donde nada nos distraiga, donde la mente pueda estar sosegada y el cuerpo cómodo, y donde podamos sentirnos despiertos, espaciosos y felices.

En el pasado los sabios elogiaban diferentes lugares, dependiendo del carácter del individuo, el ejercicio y la época del año. Entre las localizaciones solitarias preferidas figuran los paisajes extensos y despejados, como la cima de una elevada montaña o la depresión de un próspero valle. Algunos practicantes encuentran alivio en el bosque, entre los árboles, los animales salvajes y los pájaros que cantan su eterna canción de alegría y juegan sin ningún temor. Otros recomiendan practicar la meditación junto al mar, con su sinuoso e incesante oleaje, o a orillas de un río, con su corriente poderosa y natural. Otros prefieren meditar en las cuevas rocosas de valles desiertos, donde reina una atmósfera de paz sublime.

Si no tenemos la suerte de vivir en escenarios tan naturales, podemos buscar un rincón agradable en nuestra propia casa, adaptarlo lo mejor posible y disfrutarlo.

Elige la habitación, o un rincón de la habitación más tranquila de tu casa, y un momento en el que haya pocas posibilidades de que el teléfono, los niños, los compañeros de piso, el cónyuge o los amigos te interrumpen. Siéntete alegre: alegre con el sitio, con el momento y con la oportunidad de tener ese lugar y ese momento. Alégrate de tener ocasión de percatarte del significado espiritual de tu vida.

En general es mejor que los principiantes practiquen a solas, en un lugar que no ofrezca obstáculos. Una vez que hayamos avanzado en el aprendizaje, podemos

buscar situaciones más difíciles que requieran mayor tolerancia y disciplina (con obstáculos como interrupciones de la gente o del ruido del tráfico) para perfeccionarnos en el dominio de las dificultades que vayan surgiendo. Por último, cuando ya estemos preparados, podremos practicar en medio de las situaciones más adversas, con todo tipo de tentaciones mentales y agitación emocional. Si practicamos con diligencia de esta forma, llegará un momento en que podremos enfrentarnos a cualquier situación y transformarla en una fuente de fortaleza sin perder la paz mental. Así, sea cual fuere el lugar donde vivamos, éste se convertirá en un palacio de iluminación y pureza. Todos los sucesos serán una enseñanza. Después el lugar dejará de importar; lo único importante será elegir el lugar donde mejor podamos servir a los demás.

#### LA ELECCIÓN DEL MOMENTO

Aunque cualquier momento es bueno para meditar, al principiante le sirven de gran ayuda la paz y la tranquilidad. Las primeras horas de la mañana son muy adecuadas, porque el día aún no ha empezado y la mente está despejada. Sin embargo, es posible que algunos se sientan más relajados y dispuestos a meditar por la noche. Elige un momento, dedícalo a meditar con regularidad y alégrate de tenerlo. Si puedes, no dejes que nada interrumpa tu práctica regular.

Sea cual fuere la meditación o el ejercicio curativo que hagamos, debemos entregarnos a él. No debemos soñar en el futuro ni hacer planes mentalmente. No debemos hurgar en el pasado ni aferrarnos al presente. Seguramente surgirán todo tipo de ideas o experiencias mentales durante la sesión de meditación, pero en lugar de aferrarnos a ellas debemos dejar que vayan y vengan.

Practica un rato cada día. Aunque practiques durante un espacio breve de tiempo, la perseverancia mantendrá viva la experiencia contemplativa y te guiará por el camino del bienestar.

¿Cuánto rato debemos meditar? Tu mente es la que te proporcionará el bienestar, de modo que la respuesta depende de tus necesidades y de tu capacidad. Puedes meditar unos minutos, media hora o una hora entera. Puedes meditar varias horas descansando de vez en cuando. No le prestes demasiada importancia al tiempo; límitate a sentirte cómodo.

Es conveniente practicar cuando nos sintamos felices, sanos y relativamente libres de problemas. De este modo, cuando nos enfrentemos al sufrimiento (que sin duda llegará) estaremos preparados. Desgraciadamente, muchos de nosotros necesitamos pasar por la experiencia del sufrimiento para interesarnos por las soluciones espirituales. Cuando estemos angustiados por el dolor y la confusión, es probable que tengamos menos claridad, energía y ocasión de meditar. Dodrupchen advierte:

Es muy difícil practicar el camino del bienestar cuando nos encontramos cara a cara con situaciones difíciles. Por lo tanto, es importante practicar los ejercicios espirituales para estar preparados cuando surjan circunstancias desfavorables. La situación cambia mucho si empleamos una técnica que ya hemos practicado.

#### LA POSTURA

El propósito principal de las diversas posturas de meditación es relajar los



músculos y abrir los canales del cuerpo para que la energía y la respiración puedan fluir naturalmente por ellos. Cualquier postura en que nuestro cuerpo esté recto y relajado, pero no tenso, permitirá el flujo natural de la energía y hará que la mente esté tranquila y flexible. Este refrán popular tibetano resume la intención de la postura física:

*Si tu cuerpo está recto, tus canales estarán rectos.*

*Si tus canales están rectos, tu mente estará recta.*

Una de las posturas más famosas de la meditación budista es la postura del loto, en la que la persona se sienta en el suelo con las piernas cruzadas, apoyando el pie derecho sobre el muslo izquierdo y el pie izquierdo sobre el muslo derecho. A los occidentales les resulta más fácil la postura del medio loto, con un tobillo apoyado en la pierna contraria. Si os sentáis sobre un cojín pequeño, el tronco se elevará ligeramente y os sentiréis un poco más abiertos y relajados.

Colocad las manos sobre el regazo, la derecha encima de la izquierda, con las palmas hacia arriba y las yemas de los pulgares tocándose. Los codos deben estar ligeramente separados del cuerpo, en una postura natural, no encogidos ni apretados hacia dentro. Hay que bajar la barbilla para permitir que el cuello se incline ligeramente, de modo que la mirada se fije sin esfuerzo en el suelo, a uno o dos metros de distancia. La punta de la lengua se apoya suavemente en el paladar superior. Lo más importante es mantener la espalda erguida.

Algunas personas tal vez encuentren esta postura muy incómoda si tienen problemas de espalda. Quien lo prefiera puede meditar sentado en una silla, pero debe asegurarse de que la silla le permite mantener la espalda recta y no doblada. Sea cual fuere la postura elegida, recuerda que el propósito no es estar incómodo. El propio Buda tras años de experimentar con prácticas ascéticas, abandonó la mortificación del cuerpo. Debes sentirte lo bastante cómodo como para que tu mente pueda relajarse y concentrarse.

Lo ideal es meditar sentado, pero en realidad nuestra mente es capaz de proporcionarnos bienestar dondequiera que estemos y en cualquier circunstancia, siempre que estemos atentos.

## LA RELAJACIÓN

Para eliminar las luchas mentales (las presiones conceptuales y emocionales que nos oprimen), cuando meditamos debemos relajar la tensión muscular. Si notas tensión acumulada en alguna parte del cuerpo, concéntrate en esa zona y afloja los músculos. La relajación proporciona una atmósfera tranquila en la que podemos encender la vela de la energía curativa. Sin embargo, la relajación no significa ceder a un estado mental perezoso, despreocupado, semiconsciente ni adormilado. Es posible que a veces necesitemos descansar y estar adormilados, pero la meditación resulta más eficaz cuando estamos despiertos, alerta y atentos. Así es como alcanzaremos una naturaleza apacible y feliz.

Durante la transición de la meditación a la rutina cotidiana, mantente relajado. Levántate lentamente y dirige la mente hacia tus actividades. De este modo trasladarás la amplitud de tu mente a la vida.

Muy poca gente sabe entregarse por completo a lo que está haciendo. Generalmente nos llevamos los problemas del trabajo a casa y no tenemos ocasión de disfrutar de la vida hogareña. Luego nos llevamos los problemas domésticos al trabajo y no podemos concentrarnos en el trabajo. Cuando intentamos meditar, conservamos imágenes mentales y sentimientos, y eso nos impide concentrarnos. El resultado es que nunca vivimos plenamente porque siempre estamos pensando en el pasado o en el futuro.

Si abarrotáramos nuestra casa de muebles, no tendríamos espacio para vivir. Si nuestra mente está abarrotada de planes, preocupaciones, pensamientos y aspectos emocionales, no queda espacio para nuestro verdadero yo.

Mucha gente cree que está demasiado ocupada para meditar. Incluso cuando están en casa y tienen tiempo para meditar, les parece que están demasiado distraídos. Para dirigir toda nuestra atención y energía a nuestra vida interna y a la meditación, necesitamos espacio mental.

Podemos crear conscientemente espacio para nosotros mismos. Podemos decidir dejar de lado las preocupaciones del trabajo. Si eso nos ayuda, podemos visualizar dichas preocupaciones como papeles y ordenadores que hemos dejado en el despacho. Incluso podemos imaginar fronteras que separan la vida profesional de la vida doméstica. También podemos crear en nuestra mente una tienda protectora de energía o de luz, que nos mantenga encerrados en casa y nos garantice intimidad absoluta para hacer lo que estemos haciendo en ese momento.

La meditación puede ser un refugio cálido y acogedor, pero es posible que nos sintamos reacios a meditar o que pensemos en la meditación como una obligación. Para crear un sentimiento de amplitud y relax podemos volver a la atmósfera de nuestra infancia.

Desde la infancia hemos aprendido y experimentado muchas cosas maravillosas. No obstante, quizás el frenético estilo de vida de hoy en día nos atrape. Podemos convertirnos en gusanos de seda atrapados en el capullo que ellos mismos han tejido. Llega un momento en que nos ahogamos a nosotros mismos con nuestros sentimientos, opiniones, costumbres y reacciones.

Si volvemos la vista atrás recordaremos que cuando éramos niños los días parecían larguísimos. Un año era tan largo que no tenía fin. Poco a poco nuestra percepción fue cambiando. Nuestras preocupaciones, conceptos y apegos iban creciendo día tras día. Ahora ya no nos quedan espacios abiertos en la mente. A medida que crecíamos, el tiempo era cada vez más breve, y ahora un año pasa en un abrir y cerrar de ojos. Y no es porque el tiempo pase más deprisa ahora, sino porque ya no tenemos el espacio mental suficiente para sentirnos abiertos y libres. Vamos de un lado para otro a toda velocidad, y llenamos nuestra mente de ideas, conceptos y emociones. Cuando nuestra mente está tranquila, apreciamos cada minuto que pasa, pero si nuestra mente persigue todo lo que está ocurriendo a nuestro alrededor, tenemos la impresión de que el día ha concluido antes de haber empezado.

Rememorar la infancia puede ayudarnos a abrirnos. Como ejercicio de meditación, regresa a un recuerdo positivo de cuando eras joven y tenías pocos

problemas, pasiones o presiones. Lo importante no es el recuerdo en sí, sino la sensación de espacio y libertad. En lugar de pensar en el recuerdo desde fuera, haz que la sensación se extienda y extiéndete con ella. Experimenta esa sensación y consévala, sin pensar en nada más. Siéntete plenamente niño. El pasado y el presente, el niño y el «yo» son una sola cosa, en una espaciosa unión. Contempla esta sensación de amplitud una y otra vez. Por último, traslada dicha sensación al presente.

Si surgen experiencias desagradables de tu infancia en lugar de sentimientos apacibles y espaciosos, entonces utiliza el enfoque descrito más adelante, en los ejercicios para purificar, cuidar y curar la imagen herida y visualizar que el niño que hay en ti se ha convertido en un niño feliz, sano y alegre.

Podemos atraer esa sensación de amplitud en cualquier momento; por ejemplo, cuando se nos haga cuesta arriba sentarnos a meditar, o cuando queramos llevar una sensación de libertad y satisfacción a nuestras vidas. Para llegar al niño que hay dentro de nosotros también podemos practicar actividades infantiles, como jugar al yoyó, saltar a la cuerda o hacer juegos malabares, o contemplar los árboles, las flores, el agua y la belleza de la naturaleza. Podemos contemplar el cielo nocturno y las estrellas con la admiración que sentíamos cuando éramos niños, y disfrutar de la magia de la noche como hacíamos entonces. Esas sensaciones pueden ser nuestras ahora que nos hemos convertido en adultos si las atraemos hasta el momento presente. Eso nos ayudará a olvidar las preocupaciones por un tiempo y a sumergirnos de nuevo en el útero de la infancia.

Pasar algún tiempo a solas con la naturaleza, sobre todo observando el espacio infinito del cielo desde la cima de una montaña, nos ayudará a hacer que la mente sea más espaciosa.

Pero la forma más eficaz de abrir un espacio apacible en la mente es la meditación. Si en lugar de llenar nuestra mente de imágenes y sentimientos negativos, logramos volver a la naturaleza celestial de la mente, surgirá un amanecer de paz y sabiduría.

## LA RESPIRACIÓN

En cualquier tipo de meditación es importante respirar con naturalidad y calma. Contemplar la respiración, tener conciencia de la inspiración y la espiración, es uno de los factores fundamentales para comprender nuestra verdadera naturaleza. Las personas que tienen experiencia en la meditación utilizan este enfoque para comprender la vacuidad del yo. Aunque en nuestros ejercicios curativos no nos preocuparemos de ir más allá de los conceptos del yo, la conciencia de la respiración puede ser muy útil para otros propósitos. Por ejemplo, es una buena manera de serenarnos, concentrar la mente y establecer un flujo de energía que facilite el camino hacia el bienestar.

Al principio te parecerá imposible concentrarte plenamente en el simple hecho de inspirar y espirar. Es increíble lo rápido que se mueve la mente. No te preocupes por la aparición y desaparición de ideas e imágenes. Concéntrate suavemente en la respiración, sin prestar atención a nada más. Si dejamos que la mente se acerque y se una al proceso natural de la respiración, podemos liberar

la tensión y sentirnos más relajados.

Debido a su importancia en las meditaciones más elaboradas, la contemplación de la respiración será tratada con más detalle en el capítulo 12. De momento, considera el uso de la contemplación de la respiración como un elemento preliminar de cualquier meditación. Observar la respiración también es un método muy eficaz para eliminar cualquier emoción difícil que nos oprima. Como veremos en los ejercicios de meditación, una técnica particularmente eficaz consiste en concentrarse en las espiraciones relajadas. De esta forma se reduce la opresión.

## LA VISUALIZACIÓN

Una de las mejores herramientas de la meditación es la visualización, capaz de transformar nuestros esquemas mentales negativos. Algunos principiantes contemplan la visualización como una actividad mental difícil o extraña, pero en realidad es bastante natural, pues todos nos valemos continuamente de las imágenes para pensar. Cuando pensamos en nuestros amigos o familiares, o cuando nos imaginamos que estamos en una hermosa playa o en un lago en la montaña, vemos esas imágenes mentalmente, con bastante claridad. En la meditación visualizamos con un propósito concreto, pero el proceso mental es el mismo. Con la práctica podemos obtener excelentes resultados.

Aunque la visualización tiene una larga tradición en el budismo tibetano, a mucha gente que no conoce el budismo ni se interesa por él, esta técnica le ha resultado sumamente útil. Algunos atletas profesionales, por ejemplo, visualizan que mejoran su actuación y que dan lo mejor de sí.

Las imágenes positivas inspiran a todo tipo de personas en toda clase de actividades. Conozco a una profesora de música de Boston que superó el miedo escénico empleando su propia técnica improvisada. Se trata de una cantante con mucha experiencia y una voz estupenda, pero que sentía pavor cada vez que tenía que cantar en la sinagoga de su barrio. Un sábado, antes de los oficios, se puso a llorar con tanta desesperación que de pronto se dio cuenta de lo terribles que se habían vuelto sus miedos. Entonces decidió solucionar el problema y disfrutar en lugar de sufrir. Para conseguirlo, se sentaba en un lugar tranquilo y se imaginaba que dirigía la oración con éxito, cantando de una forma que a ella le gustaba pero sin preocuparse demasiado por las melodías que tan difíciles parecían en los ensayos.

Se imaginaba que estaba satisfecha de su forma de cantar. Oía mentalmente el hermoso sonido de su propia voz, con la que deleitaba a los fieles. Se imaginaba toda la escena de la oración y sentía una profunda alegría por poder compartir la música con los demás.

Ahora es feliz cantando, y no le importa sentirse un poco nerviosa antes de las actuaciones. En las clases que imparte, anima a sus alumnos a utilizar su imaginación para aprender a estar más relajados y disfrutar más cantando.

Durante la meditación es conveniente mantener los ojos abiertos o entornados para permanecer alerta y no desconectar de este mundo. Sin embargo, a algunos principiantes puede resultarles útil cerrar los ojos. Lo más importante de la visualización es invocar las imágenes positivas con convicción y entusiasmo. Presta toda tu atención al objeto mental, concéntrate intensamente en él. Deja

que la mente y el objeto se conviertan en una sola cosa. Si vemos la imagen en nuestra mente sin entusiasmo o distraídamente, no podemos concentrarnos del todo. Entonces es como si contempláramos fijamente un objeto sólo con los ojos, pero no con todo nuestro ser. Tsongkhapa, el fundador de la escuela gelug del budismo tibetano, escribió: «El maestro Yeshe De tenía razón al descalificar esa forma que algunos tienen de meditar sobre la vacuidad contemplando sólo con los ojos la imagen que tienen ante sí. La contemplación debe realizarse con la mente, y no exclusivamente con los sentidos.»

Para los principiantes la clave consiste en sentir la presencia de lo que se está imaginando. No hace falta que la visualización sea muy elaborada ni detallada; lo que importa es que la mente esté abierta y que los sentimientos sean afectuosos.

## LA CONCENTRACIÓN

La concentración es necesaria para cualquier ejercicio espiritual o actividad mental. Aprendiendo a concentrarnos hacemos que la mente sea más fuerte, más clara y más tranquila. La concentración protege nuestra sabiduría interior como la mano protege del viento la llama de una vela.

Según los budistas, concentrarse en un objeto con significado espiritual genera energía positiva, bendiciones y karma positivo. Sin embargo, podemos enseñar a nuestra mente a concentrarse en cualquier cosa, tanto si se trata de un objeto físico como de una imagen mental, aunque no tenga significado espiritual.

Las enseñanzas budistas para fortalecer la concentración incluyen dos métodos: el interno y el externo. El método interno consiste en concentrarse en el propio cuerpo, por ejemplo, viéndolo como una deidad o como un grupo de huesos. También podemos concentrarnos en algún elemento del cuerpo, como la respiración, o en el cuerpo visto como luz o energía. El método externo consiste en concentrarse en imágenes, «tierras puras» u otras visualizaciones.

Si no logramos concentrar nuestra mente, por más que nos esforcemos y practiquemos durante años jamás alcanzaremos nuestro propósito. Shantideva nos recuerda:

*El Buda que descubrió la verdad dijo:*

*Todas las oraciones y las prácticas ascéticas que habéis practicado durante tanto tiempo, si las habéis, realizado con una mente distraída, darán escasos frutos.*

El primer paso para desarrollar la concentración consiste en dominar nuestra inquieta mente. En los ejercicios de meditación que se presentan más adelante, veremos algunas técnicas para enfocar la mente dispersa que pueden mejorar nuestra capacidad para meditar y nuestro panorama emocional.

Una vez que nos sintamos asentados mentalmente, podemos perfeccionar nuestra capacidad de concentración. Las personas con experiencia en la meditación suelen hacerlo visualizando una tubería larga y estrecha y utilizando su imaginación para mirar por ella. Otro ejercicio mental consiste en concentrarse en un punto diminuto en lugar de hacerlo en una imagen mayor.

Si necesitamos trabajar en la concentración, despertar la mente o aguzar los sentidos, debemos ocuparnos de desarrollar nuestra disciplina mental. Sin

embargo, la mente suele ser demasiado fina y sensible. Si notáis que vuestra mente está atascada o anulada, es mejor no obligarla a concentrarse con una rigidez excesiva. A las personas angustiadas por la tensión mental y las preocupaciones puede resultarles muy tranquilizador abrir su conciencia en lugar de enfocar la mente mediante la concentración.

#### ABRIRSE

Para superar la sensación de asfixia emocional podemos dirigirnos a un lugar elevado desde donde tengamos una vista extensa, como la cima de una montaña o el último piso de un edificio. Si el cielo está muy despejado, siéntate de espaldas al sol. Concéntrate en la profundidad del cielo abierto sin mover los ojos. Espira lentamente y siente la amplitud, la inmensidad y el vacío.

Siente que el universo entero se ha fundido en esa extensa amplitud. Piensa que todos los fenómenos (los árboles, las montañas, los ríos) se han disuelto espontáneamente en el cielo abierto. Tu mente y tu cuerpo también se han disuelto en él. Todo se ha esfumado, como las nubes que desaparecen del cielo. Relájate sintiendo la amplitud, libre de fronteras y limitaciones. Este ejercicio no sólo sirve para tranquilizar la mente, sino que también puede hacernos descubrir verdades más elevadas.

Si no puedes ir a un sitio así, elige cualquier lugar desde donde tengas una buena vista del cielo o desde donde al menos puedas visualizar el cielo abierto.

#### FUNDIRSE EN LA UNIDAD

Fundirse en la unidad significa ser una sola cosa con lo que estamos experimentando. Al principio resulta útil describir la unidad con palabras; por ejemplo, decir que podría compararse a ser un nadador que se funde con el vasto océano. Pero en realidad las palabras no son necesarias para experimentar la unidad y la amplitud. Basta con olvidar nuestras luchas y la necesidad de poner etiquetas como «bueno» o «malo» a las experiencias, con dejar de lado las expectativas de cómo deberíamos sentirnos o querríamos sentirnos, y acoger el sentimiento. Fundiéndonos con las experiencias o los sentimientos, el carácter de la experiencia puede cambiar. Si nos permitimos estar como estamos en este momento, los muros de nuestras discriminaciones y nuestras desconfianzas se ablandan o se desmoronan. La mente y el corazón se abren, y la energía fluye libremente. Así avanzamos hacia el bienestar.

#### LA ATENCIÓN

Aprender a vivir cada momento es una fabulosa habilidad que nos ayudará en todo lo que hagamos. «Estar aquí y ahora», relajados y concentrados en lo que estamos haciendo, significa estar vivo y sano. En el budismo, la conciencia de lo que está ocurriendo ahora mismo se llama atención,

En la vida cotidiana, la atención es una mente alerta que tiene conciencia de cada aspecto de lo que está sucediendo y de lo que hay que hacer, sin dispersarse. En la meditación, la atención significa entregarse plenamente a la respiración o a cualquier otro ejercicio,

La atención consiste en atender únicamente al presente, sin preocuparse del

pasado o el futuro. El futuro nos preocupa; pensamos constantemente en lo que podría ocurrirnos mañana en lugar de ocuparnos del día a día.

El budismo pone énfasis en el momento actual. Podemos enseñar a nuestra mente a vivir en el presente, Para hacerlo tenemos que establecer firmemente el hábito de prestar una atención total a lo que estamos haciendo ahora. Cada vez que vayamos a hacer algo, deberíamos apartar conscientemente de nuestra mente cualquier otra idea, sentimiento o actividad, y entregarnos a nuestra tarea actual.

Estar atento no significa intensificar nuestras emociones ni agitar montones de conceptos para ver lo que estamos pensando o haciendo. Al contrario: la mente está relajada y tranquila, y por lo tanto consciente de todo lo que sucede tal como es, sin luchas conceptuales ni emocionales. Sin embargo, cuando advirtamos que nuestra mente se desvía, debemos obligarnos a volver al presente y a lo que estamos haciendo, con suavidad pero con firmeza. La mayoría de nosotros, sobre todo al principio, tendremos que hacerlo constantemente. Como dice Shantideva:

*Examina una y otra vez  
cada aspecto de tus actividades mentales y físicas.  
En eso consiste estar atento.*

Aunque estemos bien entrenados en la meditación y los ejercicios espirituales, necesitamos atención y conciencia; de otro modo la mente echará a correr como una fiera salvaje, incapaz de concentrarse ni de descansar siquiera un momento. Y ¿qué conseguiríamos participando sólo físicamente en la meditación? Para Shantideva la atención es fundamental:

*Suplico con todas mis fuerzas  
a los que desean cuidar su mente:  
«Por favor, preservad la atención y la conciencia incluso a costa de vuestra propia vida.»*

El fruto de la atención es la protección que nos proporciona en todo tipo de confusiones y dificultades, Según Shantideva:

*Guardaré y vigilaré  
mi mente correctamente.  
Sin la disciplina de vigilar la mente, ¿de qué sirven las otras disciplinas?  
Si me hallara en medio de una multitud  
incontrolada,  
estaría alerta para no resultar herido. Mientras viva entre gente indisciplinada, vigilaré mi mente para que no resulte herida.*

Gracias a la atención y la conciencia aprendemos a ser pacientes o a actuar, según las exigencias del momento. Entonces la paciencia se convierte en una energía transformadora.

Shantideva dice:

*Cuando quieras moverte o quieras hablar, primero examina tu mente  
y luego, con firmeza, actúa correctamente. Cuando descubras deseo u odio en tu mente, no actúes ni hables;  
quédate inmóvil.*

La práctica de la atención no debe causarnos tensión nerviosa. Si la causa, puede ser una señal de que nos estamos esforzando demasiado, de que nos

estamos aferrando a la atención, de que necesitamos relajarnos un poco y desinhibirnos. Ven. W. Rahula escribe:

*La atención, o la conciencia, no significa que haya que pensar y ser consciente: «Estoy haciendo esto» o «Estoy haciendo lo otro». No. Al contrario. En cuanto piensas: «Estoy haciendo esto», te cohibes, y entonces no vives en la acción, sino en la idea de «Yo estoy», y por lo tanto malgastas la energía. Debes olvidarte por completo de ti mismo y perderte en lo que haces.*

Si mantenemos un estado de ánimo relajado y amplio, podemos vivir en una corriente espontánea de atención y conciencia. Nuestra mente se volverá más firme, en lugar de fragmentarse constantemente en pensamientos dispersos y perseguir alocadamente el pasado o el futuro. Después de un tiempo, nuestra concentración mejorará y nos resultará más fácil meditar. Si aprendemos a disfrutar y a estar en el momento presente, conseguiremos amplitud y tiempo inagotables. Si estamos atentos, encontraremos la paz en nosotros mismos.

#### LA ACTITUD ILUMINADA

En el budismo mahayana, las prácticas espirituales se perfeccionan mediante la compasión. Debemos desarrollar esta actitud: «Realizo este entrenamiento espiritual para el servicio, la felicidad, el beneficio y la iluminación de todos los seres», o bien: Practico a fin de convertirme en una buena herramienta para servir a todos los seres y satisfacer sus necesidades». En las escrituras esto se llama la actitud iluminada.

Esta intención de dedicar nuestro aprendizaje a los demás es una poderosa forma de abrir nuestros cerrados y limitados corazones. Produce una fuerte energía espiritual (una bendición) y siembra en nosotros la semilla de la iluminación. Si desarrollamos y conservamos esta «mente iluminada», cualquier cosa que hagamos se convertirá espontáneamente en un entrenamiento espiritual y en una forma de beneficiar a todos nuestros semejantes. Aunque no seamos religiosos, nos será muy útil reflexionar sobre nuestra familia, nuestros amigos, vecinos e incluso los desconocidos, en lugar de practicar meramente para conseguir metas egoístas.

Abrirse a la compasión puede ser difícil, y es posible que estemos sujetos a emociones y actitudes negativas. No obstante, la intención es importante en sí misma. Desarrollando la compasión, la corriente del mérito puede fluir día y noche y conducirnos a la plena comprensión de nuestra verdadera naturaleza. Shantideva dice:

*En cuanto empieces a desarrollar esa actitud, aunque estés dormido o distraído  
la fuerza de tus méritos aumentará incesantemente.*

Cuando hayamos desarrollado una mente así, debemos percatarnos y celebrarlo para aumentar su fuerza y poder. Shantideva proclama:

*Hoy mi vida ha dado fruto,  
pues ha alcanzado la esencia de la vida humana.  
Hoy he nacido en la familia de los budas  
y ahora soy uno de los hijos de los budas.*



#### **4. CÓMO DESARROLLAR LA SEGURIDAD EN UNO MISMO**

Si queremos aprender a dominar nuestra mente y aprovechar la fuerza que poseemos, la seguridad es nuestra mejor aliada. Necesitamos confianza en nosotros mismos y en el camino que estamos siguiendo. Si nos falta esa seguridad, nuestra mente no estará plenamente comprometida y los resultados no serán los que esperábamos.

Muchas personas no confían en sí mismas. Se sienten desamparadas e insatisfechas, demasiado débiles para perseguir cualquier meta importante. La falta de seguridad puede ser resultado del carácter o de la educación que uno ha recibido. Si se debe al carácter, es posible que cueste más remediarla, pero si es la educación la que ha impedido el desarrollo correcto de la personalidad, no resultará muy difícil corregir la situación.

Un obstáculo muy común para el aprendizaje espiritual es la actitud de culpa. La civilización moderna nos ha aportado muchas ventajas notables, pero al parecer mucha gente, sobre todo en las sociedades competitivas, se siente culpable o indigna. Es posible que algunos digan: «No merezco la felicidad; la felicidad es para otros, más afortunados», o bien: «Puede que esto les funcione a otras personas, pero a mí no», o bien: «No es justo que yo experimente la paz cuando hay tantos otros luchando»

Si de verdad nos preocupa ser egoístas, deberíamos ser alabados por nuestra maravillosa actitud. Respetar a los demás y preocuparse más por ellos que por uno mismo es la esencia de la práctica budista, y una actitud que nos proporcionará naturalmente más fuerza y amplitud. Pero la mayoría de los sentimientos de culpa son simples disfraces de nuestra propia inseguridad, otra forma de dependencia del yo, una excusa para no esforzarnos por mejorar nuestra vida. La inseguridad y la resistencia a conseguir la felicidad y la paz son tan irracionales como decir: «No quiero comer porque tengo hambre.»

La atmósfera competitiva que nos rodea puede ser uno de los motivos de la falta de confianza en nosotros mismos. Ya en el jardín de infancia, muchos niños se acostumbran a creer que no son lo bastante buenos porque en su clase hay alguien mejor que ellos y se le recompensa por ello. Ser el mejor es una cualidad muy valorada en el mundo moderno.

Los niños a los que los adultos acosan con reprimendas y recriminaciones sufren una enorme presión psicológica y desarrollan sentimientos de culpa. Hay padres que acusan de torpes a sus hijos, y que incluso cuando los animan los presionan, pues no les ofrecen un amor incondicional.

Sea cual fuere la causa de nuestra inseguridad, un poderoso remedio consiste en comprender que en estado puro somos perfectos. Si entendemos esto, la seguridad y la satisfacción nacerán espontáneamente dentro de nosotros. Es fundamental que comprendamos la importancia de este hecho, por lo menos conceptualmente. De este modo, si tenemos alguna virtud, por pequeña que sea, podemos aprender a descubrirla y a alegrarnos por ella. Así es como se cultiva el hábito de una mente positiva. Cuando percibimos y aceptamos la energía positiva, aunque surja de una experiencia muy sencilla, esa energía nos proporciona un sentimiento de satisfacción que nos permitirá desarrollar la alegría

y la satisfacción.

Hace muchos siglos el hambre azotaba un valle del Tíbet. Un padre se dio cuenta de que él y sus hijos no podrían sobrevivir mucho tiempo porque se les había acabado la comida, de modo que llenó unos sacos de ceniza, los ató con cuerdas al techo y dijo a sus hijos: «Tenemos mucho tsampa guardado en esos sacos, pero debemos reservarlo para el futuro.» (El tsampa es harina de cebada tostada, el elemento básico de la dieta de los tibetanos.) El padre murió de hambre, pero los niños sobrevivieron hasta que alguien fue a rescatarlos. Aunque estaban más débiles que su padre, sobrevivieron porque estaban convencidos de que les quedaba comida. Su padre murió porque había perdido la esperanza.

La moraleja de la historia, evidentemente, es que la seguridad proporciona fuerza a la mente y al cuerpo. Sin embargo, hay un detalle muy importante: a diferencia de los sacos de tsampa, nuestra verdadera naturaleza no es una simple ficción que nos proporciona seguridad, sino una realidad.

Puede que nos resulte difícil desarrollar confianza en nosotros mismos y en los ejercicios de meditación porque nos asaltan miles de dudas y de temores. Pero si conseguimos abandonar nuestros hábitos y entregarnos a los ejercicios, aunque sea por un breve tiempo, notaremos los beneficios,

Debemos dedicarnos a perfeccionar nuestra habilidad y a desarrollar la compasión y la amplitud sin fijarnos en nuestros sentimientos de culpa. Cuando hayamos practicado un poco, comprobaremos que nuestra tranquilidad y nuestra actitud positiva han mejorado.

#### OBSERVEMOS NUESTROS PROGRESOS

Si nos percatamos de nuestros progresos sentiremos una seguridad espontánea en nuestras capacidades. Así, la mejor manera de obtener seguridad es darnos una oportunidad sin ceder a las dudas y los temores.

Cuando llevemos un tiempo meditando, si nos sentimos desanimados o cansados porque todavía estamos muy lejos de la meta de nuestro viaje espiritual, podemos mirar atrás, pensar en cómo era nuestra vida antes de que empezáramos a entrenarnos y felicitarnos por los progresos que hemos hecho. Podemos felicitarnos por nuestros progresos incluso cuando tengamos la impresión de que hemos dado un paso atrás. Los pasos atrás, los desvíos, las pruebas y los errores también forman parte del proceso de maduración. Los dolores producidos por el crecimiento tal vez parezcan negativos, pero podemos verlos como algo positivo si pensamos: «He dado un paso atrás, pero esto forma parte del viaje hacia delante.»

Pensar positivamente constituye un buen ejercicio espiritual; además, es de sentido común. Cuando construimos una casa, si sólo nos fijamos en el trabajo que queda por hacer, nos sentiremos desanimados, frustrados y agotados. Pero si pensamos más en la cantidad de trabajo que ya está hecho que en el que queda por hacer, nos sentiremos felices, y eso nos dará energía e inspiración para seguir trabajando.

Cuando realizamos un largo viaje, si miramos hacia nuestro lejano destino puede que nos desanime ver el camino que nos falta por recorrer. Pero si nos sentarnos y descansamos mirando hacia el punto del que partimos, seguramente

la visión será satisfactoria y alentadora.

### VALOREMOS LOS PEQUEÑOS PROGRESOS

En todo aprendizaje, la ayuda generosa de los estímulos puede mejorar los resultados y llevarnos más lejos. Nuestra capacidad se extiende mucho más allá de nuestro esfuerzo inicial, como el capital que crece y se multiplica cuando hacemos una buena inversión, al contrario de lo que ocurre con el dinero que no se invierte en nada.

Por pequeños que parezcan nuestros progresos, si nos felicitamos por ellos como algo importante y valioso se convierten en un poderoso logro. Reconoced vuestras virtudes y los pequeños pasos que deis. Decíos:

«¡Es fantástico! ¡He conseguido esto!» Así, los progresos aumentarán espontáneamente y los obstáculos disminuirán.

Valorar los progresos y alegrarse por haberlos realizado fortalece la paz y la satisfacción y nos permite minimizar los problemas. Supongamos, por ejemplo, que hay un fuerte ruido en la casa del vecino y que llevamos horas sin poder dormir, pero al cabo de un rato el volumen del ruido disminuye. Si apreciamos esa disminución del volumen y nos alegramos de que se haya producido en lugar de preocuparnos porque el ruido continúa, sentiremos alivio y podremos conciliar el sueño gracias al valor del reconocimiento.

El aprecio y la gratitud, la capacidad de alegrarnos por todas las cosas, grandes o pequeñas, es una de las grandes enseñanzas del budismo. Por eso el aprendizaje de la gratitud es una de sus metas fundamentales. El Dharmapada dice:

*La buena salud es el mejor logro.*

*La gratitud es la mejor riqueza.*

*Un amigo armonioso es el mejor amigo.*

*El Nirvana es la mejor felicidad.*

### LA PERCEPCIÓN PURA

El hábito de ver las cosas como algo positivo o negativo lo crea nuestra mente. La cadena de emociones que hay en nuestra mente (gustar y detestar, desear y odiar) produce más dolor y más deseos. Para transformar nuestras reacciones habituales hemos de adoptar una actitud positiva ante todas las situaciones y sentir profundamente la energía positiva.

La percepción pura significa verlo todo como algo puro, perfecto, apacible, alegre e iluminado. Puede que nos parezca que nuestra vida cotidiana está llena de problemas. Sin embargo, el budismo afirma que, en su estado puro, los problemas son como las olas de la superficie del mar. Cuando una tormenta agita las aguas se producen olas, pero el fondo del océano continúa en calma.

Podemos encontrar la paz incluso cuando estemos atravesando una experiencia difícil y ver algo como positivo aunque en su superficie esté muy agitado. Si vemos algo como una cosa apacible, aunque su apariencia sea muy negativa, estaremos capacitados para reconocer conscientemente el sentimiento de serenidad en nuestra mente y descansar en plena experiencia.

El hecho de que una percepción sea positiva o negativa depende de nuestra

mente. Si vemos algo como positivo, aunque sea una simple taza de té, ésta puede convertirse en un objeto de alegría debido a nuestra percepción. Si vemos la misma taza de té como algo negativo, se convertirá en algo desagradable.

En lugar de imponer siempre nuestro punto de vista habitual a las cosas, puede ayudarnos recordar lo abierto que está el mundo a la interpretación. Tomemos el ejemplo de la contemplación de un árbol. Un médico puede verlo como una fuente de medicinas o de veneno; un comerciante calculará su precio; un carpintero cavilará sobre lo que se podría construir con él; un científico analizará su composición química; un borracho lo verá como una rueda que da vueltas por encima de su cabeza; un poeta puede abstraerse en su belleza; un cristiano rezará una oración para dar gracias a Dios por haberlo creado; un budista puede verlo como una manifestación de la causalidad interdependiente o como una expresión de la paz verdadera.

Si ampliamos nuestros puntos de vista podemos despegarnos del yo y comprender que nuestras invenciones mentales y nuestros hábitos ocultan nuestra naturaleza apacible. Tsultrim Lodró escribió:

*Liberarse de los hábitos de las tres ocultaciones,  
del cuerpo, de la mente y de los objetos,  
hace que éstos aparezcan como los cuerpos de  
Buda, la sabiduría y las tierras de Buda.*

Ahora deberíamos recordar que el objetivo de las enseñanzas budistas no es dejar este mundo para ir a otro mejor o al cielo. Podemos hallar la paz en este mundo, pero como nuestra naturaleza apacible, que es innata, a menudo está oculta, al enfrentarnos a las luchas de la vida nos tambaleamos como moribundos. La percepción pura puede curarnos. Si enseñamos a nuestra mente a aceptar los problemas como algo positivo, hasta los problemas más graves pueden convertirse en una fuente de alegría en lugar de una fuente de sufrimiento.

El sufrimiento puede ser un gran maestro. Las decepciones pueden hacernos despertar. Si la vida es fácil, es posible que nunca percibamos la verdadera paz. Pero si perdiéramos todo nuestro dinero, por ejemplo, eso podría animarnos a buscar la verdad. A lo mejor aprenderíamos a no darle tanta importancia al dinero, y sabríamos qué es la paz y la fuerza. Hay gente muy pobre que es muy feliz. Eso demuestra lo relativo que es el sufrimiento, y que la mente es capaz de encontrar felicidad sea cual fuere la situación externa.

Deberíamos recordar que bajo las tormentas de nuestras preocupaciones superficiales se encuentra la paz. Podemos remediar nuestro sufrimiento enfrentándonos hábilmente a nuestros problemas. Todo es impermanente y todo está en constante cambio. En lugar de ver el cambio como algo negativo, debemos verlo como algo positivo y aprovecharlo. Debido a su naturaleza cambiante, todo lo que es impermanente, nos permite mejorar nuestra vida si nosotros lo decidimos.

Hasta los problemas más difíciles, como las enfermedades graves y el deterioro físico que se produce al envejecer, pueden ser contemplados desde un punto de vista positivo. Tenemos tendencia a ver el «yo» como algo permanente, pero en realidad el yo, con todos sus deseos y sus apegos, no es sólido. Cuando llega el

dolor, todas nuestras ilusiones se derrumban y se deshacen, como un castillo de arena que el mar se lleva con una sola ola. La familia, la casa, la carrera profesional, todas las cosas de la vida que queremos desaparecerán algún día.

Pero podemos contemplar incluso los momentos más críticos, cuando el cuerpo padece una grave enfermedad o cuando se acerca la muerte, como oportunidades alegres y positivas. Entonces quizá veamos la verdad de despegarnos del yo.

Jigme Gyalwe Nyugu relata un peregrinaje que realizó en su infancia con su maestro y hermano de dharma, el primer Dodrupchen Rimpoché, durante el cual recorrieron una tierra de nadie en la región de Yadrog, en el centro del Tíbet. Su maestro enfermó, pero no perdió la alegría. Jigme Gyalwe Nyugu cuenta:

Cuando los dos, maestro y discípulo, bajábamos hacia el valle de Yadrog, el lama Dodrupchen se puso muy enfermo debido a un desequilibrio que le producía reumatismo. Sufría constantes y fortísimos dolores y estaba tan débil que yo temía por su vida. No teníamos para comer más que un trozo de grasa animal podrida y un tarro de aceite. Ni siquiera teníamos una cucharada de tsampa. Bebíamos té negro.

Nos habíamos sentado a descansar y tuve que ayudarlo a levantarse tirando de él con todas mis fuerzas. Aunque físicamente el maestro estaba en estado crítico, en lugar de deprimirse, me dijo: «Mira, hoy tendré ocasión de practicar la austeridad poniendo a prueba mi cuerpo rebelde y mortal y mi anhelante y nociva mente. Estoy alcanzando la esencia de mi preciosa vida humana... No cabe duda de que las duras experiencias que estoy viviendo son los afortunados frutos de la acumulación de méritos y purificación de ocultaciones en mis numerosas vidas del pasado.» Se sentía muy feliz.

Yo también estaba feliz, y pensaba: «Es maravilloso que este gran lama esté poniendo en práctica lo que enseñaba Buda:

*Observa siempre el dharma,  
aunque tengas que atravesar [un muro de] llamas  
y [un campo de] afilados cuchillos.»*

Y a veces, cuando el lama no me veía, lloraba desconsoladamente, pensando: «Este santo va a morir aquí, en un sitio donde ningún otro ser humano lo verá ni lo oirá.»

La meditación y la práctica nos enseñan a hacer que nuestra dependencia disminuya. Entonces los problemas físicos que antes nos preocupaban nos parecerán menos graves, o quizás incluso desaparezcan por completo. Todos sabemos que hay gente capaz de tolerar el dolor más fácilmente que otra. Algunas personas no necesitan anestesia cuando se someten a un tratamiento dental, mientras que otros empiezan a notar dolor incluso antes de llegar a la consulta del dentista.

Pero aquí no estamos hablando de masoquismo, de perseguir el dolor por el dolor. Nuestro propósito es desarrollar una actitud capaz de cambiar el impacto y la percepción del sufrimiento y del dolor. Si tenemos un terrible dolor de muelas y no podemos ir al dentista inmediatamente, podemos intentar rebajar nuestra percepción del dolor como algo negativo. Si no le damos demasiada importancia y no nos preocupamos excesivamente de él, el dolor nos parecerá menos intenso.

La percepción pura del dolor y el sufrimiento significa que recibimos el dolor como una ocasión positiva e inspiradora para practicar el desapego del yo. Cuando se ha alcanzado una gran habilidad, no sólo se comprende el sufrimiento como algo positivo, sino que se siente todo directamente como algo gozoso, desde los placeres cotidianos hasta lo que la mayoría de la gente clasifica negativamente como dolor físico.

Una persona que ha alcanzado la perfección de todas las experiencias como algo dichoso, aunque parezca físicamente débil, enferma o deteriorada, tendrá paz mental. Tsele Natshog Rangtrál habla del gran lama Zhang Rimpoché, un gran maestro de la escuela Kagyüd:

Cuando Zhang Rimpoché perfeccionó la comprensión y las experiencias del «camino de los métodos diestros», todas las experiencias, como clavarse clavos en los pies y golpearse la cabeza contra una roca, le producían una sensación espontánea de alegría y amplitud.

A la mayoría de nosotros, la práctica de la percepción pura nos exigirá mucho tiempo y paciencia. Pero aunque no realicemos la práctica en los niveles más altos, una actitud positiva mejorará nuestra vida y nos permitirá enfocar todos nuestros problemas de forma más llevadera y eficaz.

Sin embargo, es necesario que abramos nuestra mente a los beneficios de estos ejercicios antes de cosecharlos. Una gran parte de nosotros no considera realista contemplar todo lo que ocurre en nuestra vida como algo positivo. Decimos: «No es sincero, la vida no es así»; o: «Yo no soy lo bastante bueno o lo bastante fuerte para ver las cosas así»; o: «Hay situaciones que son demasiado horribles».

Debemos recordar varias cosas. En primer lugar, que el gran problema es nuestra insistencia en imponer conceptos a experiencias que en realidad poseen una naturaleza abierta. La noche y el día no son ni buenos ni malos, pero si decidimos que sólo nos gusta el día y que odiamos la noche, la noche se convertirá en algo odioso.

En segundo lugar, no necesitamos identificarnos con nuestros problemas y experiencias negativas ni depender de ellos. Nuestra naturaleza innata es perfecta y apacible, aunque las nubes la tapen. Deberíamos sentirnos satisfechos de nosotros mismos y de los demás, y aceptarnos tal como somos.

Por último, deberíamos saber que verdaderamente es posible mejorar nuestra vida y nuestras perspectivas, encontrar la felicidad y la paz, ir de lo negativo a lo positivo. Tenemos muchas formas de hacerlo: intelectuales, emocionales y espirituales. Todo lo que experimentamos puede ayudarnos a lo largo del camino del bienestar.

Según el budismo, un bodhisattva es un ser iluminado que ayuda a los demás a vivir en este mundo con todas sus alegrías y penas. El gran bodhisattva Manjushri instruyó a otro discípulo, en presencia del propio Buda, sobre el hecho de que cualquier situación puede inspirar fuerza benéfica en nuestra mente. Esto es lo que dice Manjushri en el Avatamsaka-sutra:

Cuando un bodhisattva ve a alguien que tiene mucho amor, debe pensar: «Que todos los seres tengan mucho amor y devoción al dharma.» Cuando el bodhisattva ve a alguien que tiene mucho desprecio, debe pensar: «Que todos

los seres tengan el sentimiento de desprecio hacia todos los fenómenos condicionados para que luchen por la liberación.» Cuando el bodhisattva ve a un ser feliz, debe pensar: «Que todos los seres sean muy felices consiguiendo la riqueza de la gran alegría de la iluminación.» Cuando el bodhisattva ve a un ser que sufre, debe pensar: «Que los sufrimientos de todos los seres se apacigüen plantando en ellos la raíz de la sabiduría.»

## PERSEVERANCIA Y ESFUERZO

Cuando surge un problema nos apresuramos a buscar una solución. Pero en cuanto ese problema se ha resuelto, descuidamos la disciplina necesaria para fortalecer y preservar nuestra energía benéfica. Cuando el problema surge de nuevo, echamos la culpa a los ejercicios. «Llevo años ejercitándome, pero sigo teniendo el mismo problema», decimos. La culpa no la tienen los ejercicios, sino la persona, que ha descuidado las disciplinas benéficas y sus beneficios.

Después de enseñar a un cachorro que no debe subir a la mesa, hemos de ser constantes y no permitirle nunca que suba; si no, el cachorro se desconcertará y olvidará su hábito de disciplina. Nosotros debemos mantener todos los hábitos positivos que hemos conseguido en cualquier disciplina, al igual que cada mes pagamos la cuota de un seguro para poder gozar de una vejez tranquila o por si padecemos una enfermedad.

Sólo alcanzaremos el bienestar si nos esforzamos y dedicamos nuestra energía vital a los ejercicios con constancia. Aunque practicáramos reclusos durante años, si interrumpiésemos el aprendizaje durante unos meses, podríamos retroceder y encontrarnos de nuevo en el punto de partida.

Cuando hayamos conseguido un auténtico avance, si seguimos practicando con perseverancia (aunque sólo sea unos minutos al día), nuestra firmeza mental no desaparecerá, sino que se irá fortaleciendo cada vez más.

Aunque no seamos alumnos brillantes ni expertos meditadores, si practicamos con constancia avanzaremos más deprisa que los que se consideran eruditos y propagadores de la sabiduría. Citando a Jigme Lingpa, el fundador de la tradición longchen nyingthig del budismo tibetano, Paltrül Rimpoché escribe:

*A la persona que no es diligente,  
ni la inteligencia, ni el poder, ni la riqueza,  
ni la fuerza la ayudarán.  
Es como un capitán con barco pero sin vela.*

. Un proverbio tibetano dice:

*Los eruditos acaban con las manos vacías y los brazos cruzados,  
mientras que los perseverantes pulverizan retos como el monte Sumeru.*

Si somos perseverantes, aunque no seamos excesivamente inteligentes alcanzaremos nuestra meta. Es lo que le ocurrió a Lamchungpa, que se convirtió en uno de los Dieciséis Arhats, los famosos sabios budistas de la antigüedad. Limpiando las sandalias de otros monjes, comprendió las enseñanzas de la iluminación. El primer dalai lama relata su historia:

Lamchungpa no tenía una mente muy brillante. Muchos discípulos de Buda desistieron de instruirlo. Entonces Buda le ordenó que limpiara las sandalias de los monjes y que repitiera dos frases: «He limpiado el polvo. He limpiado las manchas.» Lamchungpa las memorizó con gran esfuerzo. Tras realizar ese trabajo durante mucho tiempo, un día se le ocurrió pensar: «¿Qué quería decir Buda con "limpiar el polvo" y "limpiar las manchas"? ¿Se refería al polvo y las manchas del interior (la mente) o de las cosas externas (las sandalias)?» Al punto le vinieron a la mente tres nuevas estrofas:

*Esto no es el polvo de la tierra, sino el del deseo.*

*Polvo es el nombre del deseo y no el del polvo de la tierra.*

*Los instruidos que han limpiado el polvo llegan a comprender la doctrina de la iluminación.*

*Esto no es el polvo de la tierra, sino el del odio.*

*Polvo es el nombre del odio y no el del polvo de la tierra.*

*Los instruidos que han limpiado el polvo llegan a comprender la doctrina de la iluminación.*

*Esto no es el polvo de la tierra, sino el de la ignorancia.*

*Polvo es el nombre de la ignorancia y no el del polvo de la tierra.*

*Los instruidos que han limpiado el polvo llegan a comprender la doctrina de la iluminación.*

Luego contempló con perseverancia el significado de esos versos y poco después alcanzó el arhat, el estado de total eliminación de las aflicciones mentales y emocionales.

## EQUILIBRIO

El equilibrio es fundamental tanto para la meditación como para la vida diaria. Ser demasiado enérgico e insistente sólo crea rigidez, tensión nerviosa, paranoia y dolor. Ser demasiado débil o perezoso produce ilusiones, decepciones y falta de concentración y de fuerza. Para aprender a meditar, Paltrül Rimpoché nos aconseja prestar atención a la historia contenida en los sutras:

Ananda, el principal discípulo de Buda, enseñaba a Shravana a meditar. Sin embargo, Shravana no conseguía meditar bien porque unas veces su mente estaba demasiado tensa y otras demasiado relajada. Cuando le plantearon el caso a Buda, éste preguntó a Shravana: «Cuando vivías en tu casa, ¿tocabas bien la guitarra?» El discípulo contestó: «Sí, muy bien.» Buda le preguntó: «Para que la guitarra suene, ¿cómo tienen que estar las cuerdas, tensas o flojas?» «Ni tensas ni flojas. Deben estar equilibradas», contestó el discípulo. Entonces Buda dijo: «Eso mismo es lo que necesita tu mente.» Después, meditando equilibradamente, Shravana consiguió llevar a cabo su aprendizaje.

Cuando meditamos, dedicamos toda nuestra atención y nuestra energía a la meditación, y en cierto modo eso nos cuesta un gran esfuerzo. Pero no debemos sentir tensión, porque así la meditación resultará fácil. Estamos tensos pero relajados, como las cuerdas de la guitarra; es decir, estamos alerta pero no en tensión. Si nos abandonamos a la pereza, nuestra mente no está firme y en calma. Si estamos en tensión, agotamos nuestra energía y acabamos aferrándonos. Citando a Machig Labdron, la maestra más famosa del Tíbet, Paltrül Rimpoché escribe:

La clave de la meditación consiste en estar alerta y relajado.

La clave para conservar el equilibrio mental en las situaciones cotidianas es la flexibilidad.



Atisha, uno de los más destacados maestros del budismo hindú del siglo x, escribió:

*Cuando tu mente esté demasiado tensa, es necesario que domines tu orgullo recordando las instrucciones de tu maestro. Cuando tu mente esté demasiado relajada, es que necesita inspiración.*

*Cuando te enfrentes a objetos de deseo o de odio, contémpalos como ilusiones y apariciones. Cuando oigas cosas desagradables, considéralas ecos.*

*Cuando tu cuerpo sienta dolor, acéptalo como resultado de tu karma.*

Como un patinador artístico, que mantiene el equilibrio incluso mientras da vueltas y realiza sorprendentes piruetas sobre el hielo, nosotros debemos tener conciencia de nuestro centro. Si nos dirigimos hacia los extremos, nos alejamos de nuestro centro apacible y perdemos el equilibrio. En nuestras relaciones con otras personas, por ejemplo, necesitamos amistad y apoyo, pero también conservar nuestra independencia.

La gente suele caer en los extremos en sus relaciones con los demás. Algunos padres asfixian a sus hijos en relaciones de excesiva dependencia mutua. Otros temen la intimidad emocional y no ofrecen suficiente apoyo a sus hijos. Sí, todos deberíamos valernos por nosotros mismos. La intimidad es aconsejable y permite a los niños (y a los padres) madurar emocionalmente. Los padres deberían hablar con sus hijos, participar en sus juegos y en su vida, y expresarles su amor, pero también deberían permitirles crecer como personas independientes. Ése es el equilibrio que necesitamos.

Muchos adolescentes culpan a sus padres de los problemas emocionales que padecen, o se rebelan contra cualquiera que tenga autoridad. Debemos comprender nuestro pasado, pero culpar a nuestros padres no nos proporciona libertad. Si nos quedamos atascados en el resentimiento y la ira, provocamos la producción de toxinas en nuestro cuerpo; aferrarnos a esos sentimientos nos perjudica. La solución está en la meditación. Debemos ver el pasado tal como es, perdonar y despegarnos de él. Ésa es la forma de hallar la paz.

La independencia excesiva, el temor a confiar en los demás, puede retrasar nuestro crecimiento emocional y espiritual. Hay quien rechaza la idea de confiar en cualquiera que no sea en sí mismo. Pero ser demasiado orgulloso o demasiado desconfiado supone negarse a uno mismo el beneficio de su propio aprendizaje espiritual. Este tipo de personas ponen en duda que un maestro o unas enseñanzas determinadas puedan ayudarles, y sus dudas les impiden alcanzar el bienestar. Liberarse por completo de la dependencia de los demás es posible, pero para la mayoría de nosotros intentar ser completamente independientes mientras aprendemos a enfrentarnos a los problemas es un error.

Necesitamos a los demás para hacer más llevaderas las luchas de la vida. El apoyo que recibimos de la familia, los amigos y la comunidad es muy positivo. Al mismo tiempo, en nuestros esfuerzos por madurar emocional y espiritualmente deberíamos avanzar a nuestro propio ritmo y según nuestra capacidad, sin seguir el horario de nadie. En todo tipo de circunstancias podemos hallar el equilibrio si estamos tranquilos y relajados.

## SENTIMIENTO

Cuando nos cuentan una historia inspiradora, lo que nos inspira no es el hecho de oírla, sino el hecho de sentirla. La forma eficaz de conectar con cualquier fuente de bienestar no es simplemente ver o percibir algo como un objeto benéfico, sino sentirlo con todo nuestro ser.

Para practicar los ejercicios de meditación es preciso que nos centremos en nuestro corazón, en nuestros sentimientos positivos. No basta pensar, sino que debemos sentir. No cabe duda de que el nivel más elevado del logro espiritual está más allá de las percepciones y los sentimientos cualificados y dualistas; más allá de sujeto y objeto, de lo positivo y lo negativo, del «yo» que visualiza una imagen. Sin embargo, para la gente como nosotros, que luchamos contra el dolor y la emoción, la meta inmediata y adecuada es intentar convertir las visiones negativas en positivas, curar nuestros sentimientos de sufrimiento, y sentir una alegría tranquilizadora procedente de lo más hondo del corazón.

### VER O SENTIR CON TODO EL CUERPO Y LA MENTE

Cuando meditamos, sobre todo al principio, localizamos instintivamente nuestras energías mirando una imagen visualizada con los ojos, pensando en un objeto con el cerebro, o sintiendo algo con el corazón.

En algunos ejercicios este enfoque puede resultar útil. Sin embargo, a veces puede presentar dificultades si, por practicarlo con demasiada intensidad o tensión, localiza la energía sólo en una parte del cuerpo.

Por ejemplo, podemos concentrar demasiada energía en los ojos al visualizar, o concentrar el sentimiento con excesiva intensidad en la zona del corazón.

En el Tíbet, esto se explica diciendo que es «aire» o energía que fluye a la parte del cuerpo en la que está concentrada la mente. La acumulación excesiva de energía en una zona puede producir tensión e incluso enfermedad.

La solución consiste simplemente en relajarse y prestar toda la atención a la concentración, sin luchas internas. Así, vemos y sentimos con todo el cuerpo, y la energía aumenta en lugar de localizarse intensamente.

En la vida cotidiana, si pasas demasiadas horas ante la pantalla de un ordenador puedes acabar con dolor de cabeza, a menos que trabajes de una forma relajada. De forma parecida, a los cantantes se les irritan las cuerdas vocales si no aprenden a relajarse y hacer ascender el sonido desde la zona del abdomen con la respiración.

Si la meditación produce tensión, significa que debemos aflojar y permitir que, de momento, la mente y el cuerpo mediten de forma relajada.

### INTIMIDAD

El aprendizaje espiritual suele ser más eficaz cuando se convierte en una instrucción secreta, cuando lo guardamos como un tesoro y lo practicamos en secreto sin hablar de ello con nadie, salvo con nuestro maestro. La meta final del aprendizaje es abrirnos por completo, no limitarnos ni aislarnos, pero al principio necesitamos reunir nuestra energía y nuestra concentración, y la intimidad puede ayudarnos a conseguirlo.

Si utilizamos lo que aprendemos como tema de conversación en charlas de sobremesa, como herramienta social, nos arriesgamos a dispersar nuestra energía y nuestra inspiración. Cuando guardamos en secreto nuestro aprendizaje, la energía concentrada se desarrolla mejor, igual que el motor de un cohete hace acopio de fuerzas para elevarlo por encima del campo de gravedad de la Tierra sometiendo al combustible a una gran presión en vez de dejar que escape a su antojo.

#### PUNTOS FUERTES Y PUNTOS DÉBILES

Todos somos diferentes, todos tenemos nuestro carácter individual y nuestras virtudes, pero todos podemos alcanzar la paz. Como dice Shantideva:

*Al ver su propia sangre, algunos se muestran valientes y fuertes.*

*Otros, incluso al ver la sangre de otra persona, se desmayan y pierden el conocimiento.*

*Estas reacciones se deben a la fuerza*

*o a la cobardía de la mente.*

*Así que despreocúpate de los problemas*

*y deja que tu mente se haga invencible ante los sufrimientos.*

En estado puro todos somos perfectos, y ahí radica nuestra enorme fuerza. Después de entender esto, cada cual debe reunir sus propias fuerzas y remediar sus debilidades.

A veces nos resulta difícil reconocer nuestros puntos débiles. Algunos de nosotros somos fríos y arrogantes. Algunos somos violentos y negativos respecto a todo. Otros se emborrachan de dinero y poder y se permiten todo tipo de lujos e ideas alocadas. Si padecemos alguna de estas aflicciones, debemos suavizar nuestra dureza y encontrar el equilibrio. Las meditaciones sobre las penas, las pérdidas y los problemas de este mundo pueden abrirnos la mente.

Desgraciadamente, si somos orgullosos y obstinados, somos nuestro peor enemigo, pues nos costará mucho ver nuestros problemas. De modo que el reconocimiento de nuestros propios errores es el primer paso importante.

Hay personas que, por el contrario, se deprimen, se sienten débiles y desconcertadas o incluso muestran tendencias suicidas. Si no confiamos en nada, es mejor practicar ejercicios inspiradores como la devoción, la actitud positiva, la percepción pura, la compasión y el amor. Deberíamos dejar de lado las preocupaciones y las dudas, y creer en nosotros mismos y en el poder de las enseñanzas.

Para conocernos a nosotros mismos puede resultar muy útil pedir consejo a un maestro o a un consejero experto. No es necesario que lo hagamos todo solos; podemos aceptar la ayuda de amigos y de otras personas. Por otra parte, es cierto que el verdadero bienestar se halla en nosotros mismos. Podemos encontrar las respuestas que necesitamos en nuestro interior. Las enseñanzas ancestrales nos indican el camino. Tenemos que seguirlo con cariño y creatividad.

#### 5. COMO AFRONTAR LOS PROBLEMAS

Ya hemos visto que los problemas provienen del apego al yo, y que podemos solucionarlos desarrollando actitudes y técnicas para eliminar esa dependencia. A

hora vamos a centrarnos un poco más en algunas técnicas prácticas para afrontar los problemas.

## EVITAR

Generalmente nos planteamos los problemas con el propósito de solucionarlos, pero no siempre. A veces lo más conveniente es evitarlos. Por ejemplo, si tu problema es leve o pasajero, si no es un hábito profundamente enraizado ni una sensación de intenso dolor, ignorarlo será la solución adecuada y suficiente. No merece la pena emplear una gran cantidad de energía en la resolución de ese tipo de problemas. Si no les prestamos atención, los problemas desaparecerán.

Otras veces es posible que tengamos que evitar los problemas si no estamos preparados para enfrentarnos a ellos, como un soldado que debe retirarse temporalmente o descansar antes de la batalla. Si tu problema es demasiado grave, molesto o reciente, quizá no te sientas con fuerzas para afrontarlo o para aplicar algún ejercicio que permita solucionarlo. Afrontarlo demasiado pronto puede hacer que el dolor aumente y que el problema parezca más complicado de lo que es en realidad. En ese caso, la actitud adecuada, por lo menos de momento, será evitar pensar en ese problema. Más adelante, cuando hayas recuperado la calma y la fuerza mental, tendrás que intentar resolver el problema o deshacerte de él mediante la meditación.

Sin embargo, a quienes tienen una mente fuerte y audaz no sólo les será útil ver el problema, sino también sentir y experimentar intensamente el dolor. Si somos de esas personas que siempre creen que ellas tienen razón y que los demás se equivocan, probablemente el orgullo nos impedirá ver los problemas. Afrontar inmediatamente el dolor, en lugar de evitarlo, tal vez haga que despiertes y recobres el sentido común, y te ayude a concentrarte en la dirección correcta.

A veces lo mejor que se puede hacer respecto a las heridas antiguas es ignorarlas. Aunque te quede un dolor residual, su efecto puede disminuir si la experiencia negativa va seguida de una experiencia intensamente positiva. En ese caso, es posible que el problema se neutralice un tanto. Luego, en lugar de recrear el problema, seguramente lo mejor que podemos hacer es seguir con las experiencias positivas.

## RECONOCER Y ACEPTAR

A veces, con sólo echar un vistazo a un problema podemos identificarlo como algo poco importante, alejarlo de la mente y seguir con nuestra vida. Pero hay problemas que exigen que los afrontemos seriamente. Para eso están los ejercicios de meditación. Antes de intentar solucionar un problema, sin embargo, el primer paso es reconocerlo y aceptarlo.

Mucha gente intenta apartar o reprimir los problemas graves. Sabemos que la dependencia hace que los problemas empeoren, y lo mismo ocurre con la represión. Es otra forma de dependencia del yo, pues estamos catalogando el problema como algo que hay que evitar a toda costa. Mientras nos aferramos a esa visión negativa, oprimimos nuestra verdadera naturaleza intentando apartar de la mente lo que no queremos. Es posible que, si intentamos apartar los problemas que necesitan solución, nos libremos de ellos por un tiempo, pero

desgraciadamente suelen reaparecer e incluso empeorar.

Si en lugar de identificar el problema tratamos de disimularlo, es como si practicáramos una operación quirúrgica con los ojos cerrados. Para hallar un remedio es preciso ver y aceptar claramente el problema.

Por otra parte, no es necesario que compliquemos el problema, por muy grave que parezca, imaginándolo como algo más difícil de lo que realmente es. Aunque las emociones nos traicionen, contamos con el intelecto para convencernos de que podemos solucionar el problema. Una posibilidad es recordar que otras personas han logrado solucionar problemas como el que poseemos nosotros ahora. Quizá sea incluso más útil recordar que tenemos una gran sabiduría, fuerza y resistencia internas, aunque no siempre lo sintamos o lo sepamos por culpa de nuestras aflicciones superficiales. Si permitimos que los problemas nos afecten excesivamente, la rueda del sufrimiento no hará sino girar más deprisa. Shantideva escribe:

*El calor, el frío, la lluvia, el viento y la enfermedad,  
los vendajes, las palizas y todo ese tipo de cosas no deben afectarte.  
Porque, si te afectan, los problemas que  
producen se agravarán.*

Después de reconocer un problema, hemos de estar dispuestos a hacer lo que sea necesario para remediarlo. Debemos estar convencidos de que podemos mejorar nuestra vida. Hay gente que, consciente o inconscientemente, se aferra a los problemas. Algunos dicen: «Me gusta la confusión; es la sal de la vida.» Pero a lo mejor lo que en realidad quieren decir es que les gusta sufrir. Nuestro objetivo debe ser poner fin al sufrimiento.

Si estamos verdaderamente dispuestos a alcanzar el bienestar, nos resultará más fácil enfrentarnos a los problemas y tolerarlos, y es posible que algunos que creíamos permanentes e irresolubles se desvanezcan sin dejar rastro. Hemos de ser hábiles y voluntariosos, y ayudarnos a nosotros mismos empezando inmediatamente, antes de que tengamos que enfrentarnos a un problema grave. Como dice Shantideva:

Si te has preparado bien, no hay nada que no pueda resultar fácil. Primero debes aprender a tolerar los pequeños problemas, y luego podrás tolerar los grandes problemas.

#### ENCONTRAR LA FUENTE

Ya sabemos que la causa de todo sufrimiento es la dependencia del yo; del mismo modo, queremos averiguar cuál es la causa del problema que nos aflige en un momento determinado. Hay un ejercicio muy útil que nos ayudará a reconocer el problema. Siéntate cómodamente en un lugar donde no haya cosas que te distraigan. Relaja el cuerpo y la mente. Inspira profundamente un par de veces e imagina que todas tus preocupaciones salen expulsadas con el aire. Siéntete tranquilo, despejado y amplio. Relájate sintiendo esa paz. Luego, lentamente, contempla el problema al que te enfrentas. Obsérvalo y siéntelo. Reconoce su presencia.

Recuerda cuándo, dónde y cómo surgió ese problema. Retrocede mentalmente

hasta el momento, el lugar y la causa más remotos. Busca la posible forma, el color, la temperatura y la ubicación del problema.

Retroceder hasta la fuente original de los problemas es muy beneficioso. En primer lugar, con sólo contemplar las causas y sentirlas ya estamos poniendo remedio a la situación. Además, recordar el pasado produce una sensación de tiempo y espacio mayor que la que tenemos normalmente, y al abrirnos a una perspectiva más amplia el problema nos producirá menos ansiedad. Finalmente, si buscamos la raíz podemos atajar la causa misma del problema y eliminarlo como si fuera una mala hierba mediante los ejercicios de meditación.

No debemos obsesionarnos con encontrar y comprender completamente la causa de todos nuestros problemas; es mejor analizar las causas poco a poco, a medida que se nos van revelando.

Mientras lo hacemos, también deberíamos practicar la compasión hacia nosotros mismos y hacia los demás. Por ejemplo, si creemos que nuestros padres cometieron errores que nos han perjudicado, debemos verlo con claridad y, al mismo tiempo, tener presente que ellos eran víctimas de la ignorancia, el deseo o el odio, como los demás, incluidos nosotros. Deberíamos compadecernos de ellos, y también alegrarnos de tener ocasión de romper la cadena de la ignorancia que seguramente perjudicó a muchos padres e hijos de nuestra familia durante varias generaciones. Podríamos reaccionar diciendo: «¡Es una gran suerte que ahora yo lo comprenda y pueda neutralizar un veneno que ha perjudicado tanto tiempo a nuestra familia!»

#### SOLUCIONAR PROBLEMAS MEDIANTE EL SENTIMIENTO

Cuando analicemos los problemas y sus causas debemos contemplarlos objetivamente (cómo aparecen y qué son), pero no considerarlos algo negativo. Si lo hiciésemos, nuestro aprendizaje podría poner en marcha otro ciclo de emociones y sufrimiento.

He aquí un ejemplo sencillo: si tienes dolor de cabeza, conviene saber qué pasa y cuál es la causa. Asimismo, si tienes un problema con un amigo, conviene reconocerlo y entenderlo para empezar a solucionarlo. Pero si ves y sientes el problema, conceptual y emocionalmente, como «malo», «terrible» o «insoportable», lo que era una dificultad relativamente pequeña se convertirá en un incendio forestal. La forma de afrontar los problemas emocionalmente es decir: «Me duele la cabeza, pero no pasa nada»; o por lo menos: «Me duele mucho, pero puedo soportarlo»; o bien: «Me duele, pero todo el mundo se encuentra mal de vez en cuando.»

Ninguna emoción es errónea ni necesita ser eliminada. Debemos aceptar la existencia de los sentimientos, darles la bienvenida y permitirles salir a la superficie. Si la meditación te produce dolor emocional, contéplalo como algo positivo, pues el dolor indica que la meditación está produciendo un impacto y que nuestra conciencia está trabajando. No hay nada malo en estar triste debido a algún problema. Siente tu tristeza y exprésala como una forma de contactar con el origen del problema, a fin de extraer de tu ser la raíz del dolor. Si tienes ganas de llorar, no contengas las lágrimas. El llanto libera la tensión mental, la presión física y las toxinas químicas que se acumulan cuando reprimimos el dolor.

Contar nuestros problemas a otras personas que saben escuchar también ayuda a aliviar el dolor. Será más beneficioso para nosotros expresar nuestras ideas con naturalidad y franqueza, sin aferrarnos al dolor, sin ocultarlo ni defenderlo. También nos beneficiará liberar la tensión respirando profundamente y llorando.

Cuando las emociones se agitan, debemos sentirlas, pero no quedarnos atrapados en el dolor ni permitir que el problema nos angustie más de lo necesario, hundiendo aún más sus raíces en nuestra mente y fortaleciendo las actitudes negativas y quizás hasta los síntomas físicos. Nuestro propósito es aliviar el dolor, no profundizar en él hasta el extremo de hacernos daño a nosotros mismos. Si nos preocupamos por nuestras preocupaciones sólo conseguiremos empeorar los problemas. Como dice Dodrupchen:

Si logramos que los problemas no nos angustien, nuestra fuerza mental nos ayudará a soportar fácilmente sufrimientos incluso mayores. Seremos capaces de percibirlos como algo ligero e insustancial como el algodón. Pero si acumulamos angustia, los problemas más insignificantes parecerán insoportables. Por ejemplo, cuando pensamos en la belleza de una chica, aunque intentemos liberarnos del deseo sólo conseguiremos abrasarnos. Si nos concentramos en las características dolorosas del sufrimiento, seremos incapaces de desarrollar tolerancia a él.

Cuando sufrimos necesitamos abrirnos, no forzar los sentimientos hacia una serie de expectativas rígidas. Algunos problemas se solucionan rápidamente, mientras que otros cuesta más remediarlos. Por ejemplo, la pena puede ser una emoción muy fuerte. Si queremos liberarnos de la pena, debemos concedernos tiempo y no imponernos un programa estricto. Intentar remediar rápidamente la pena es como pretender que un río se detenga simplemente porque se lo ordenamos. El río debe seguir fluyendo, reducirse a un hilo de agua y finalmente seguir su curso. Si exigimos que nuestra pena se cure rápidamente o la negamos, puede ahondarse y hacernos sufrir durante años.

#### AFRONTAR LOS PROBLEMAS CON CALMA

Debemos afrontar los problemas equilibradamente, sobre todo si hay otras personas implicadas. Si nos hallamos bajo una gran presión emocional, lo mejor es no decir ni hacer nada. Si estás enfadado, emocionado o muy contento, espera un poco. De lo contrario, podrías decir cosas que no son del todo ciertas, y perjudicarte a ti o a los demás. Cuando estés más tranquilo, piensa en las diferentes alternativas, en lo que es realista y lo que no lo es. El momento adecuado para hablar de un problema o tomar decisiones es cuando uno se siente tranquilo.

Cuando nos enfrentamos a un problema de pareja, es importante reconocer el problema, pero también lo es que cada persona reconozca sus errores desde una perspectiva más amplia. En lugar de desencadenar una tormenta emocional, espera hasta que estés tranquilo y despejado y puedas pensar racionalmente: «¿Qué es lo que está causando nuestro problema?» Cuando empieces a averiguarlo, aunque el problema parezca difícil, debes reconocerlo sin alterarte y pensar: «Sí, eso es. ¡Afortunadamente me estoy acercando a la causa del problema!» Sin interrumpir la paz mental, acepta el problema y enfréntate a él

decidido a remediarlo. Piensa: «No estoy bien, mi compañero (o compañera) no está bien, nuestra relación no funciona, pero no pasa nada. Analizaremos el problema y lo solucionaremos.»

Llegado a ese punto, si no puedes evitar sentir ansiedad, no te preocupes por la ansiedad. Si no les das importancia a las preocupaciones, éstas perderán intensidad en lugar de fortalecerse.

#### CONCEBIR LOS PROBLEMAS COMO ALGO POSITIVO

Si habitualmente hacemos hincapié en el aspecto negativo de las situaciones, toda nuestra mentalidad, nuestra percepción y nuestra experiencia se convertirán inexorablemente en algo negativo y lleno de sufrimiento.

Ver los problemas como algo negativo, pensar y hablar constantemente sobre lo terribles o dolorosos que son, hace que hasta los más pequeños se conviertan en problemas enormes y sólidos como una montaña, afilados como un cuchillo y oscuros como la noche. Dodrupchen escribe:

Cuando nos asalta un problema provocado por otra persona o por un objeto inanimado, si nuestra mente se acostumbra a percibir únicamente el sufrimiento o los aspectos negativos del problema, incluso un pequeño incidente nos producirá un gran dolor mental. Porque en cualquier concepto, sea sufrimiento o felicidad, la indulgencia hace que la vivencia de esa felicidad o ese sufrimiento se intensifique. Si la experiencia negativa se va intensificando, llega un momento en que casi todo lo que vemos se convierte en causa de infelicidad, y ya nunca podremos experimentar felicidad. Si no nos percatamos de que el error reside en la forma en que nuestra mente experimenta, y echamos la culpa de todos nuestros problemas únicamente a las condiciones externas, la incesante llama de los actos negativos habituales como el odio y el sufrimiento se intensificará en nosotros. Cuando eso ocurre decimos que «todo se convierte en un enemigo».

Debemos intentar descubrir el aspecto positivo de todas las circunstancias, por negativas que parezcan. Sin embargo, si tenemos una idea o un sentimiento negativo, es importante que seamos amables con nosotros mismos. No debemos fortalecer el carácter negativo del sentimiento diciendo: «He vuelto a hacerlo otra vez», o «¡Qué idiota soy!». Si lo hacemos, la rueda de la negatividad no se detendrá nunca. Debemos, por el contrario, ser conscientes de nuestras ideas y sentimientos y decir: «¡Ah, bueno!», y a continuación concentrarnos en los ejercicios de meditación, si podemos, o en otra cosa, re-dirigiendo nuestra mente del ciclo negativo al camino correcto. Dodrupchen insiste:

No sólo debemos hacer que nuestra mente se vuelva insensible a la desgracia y el sufrimiento, sino también extraer alegría y paz de las vicisitudes mismas, y trasladarlas a nuestra mente. Para lograrlo hay que impedir que surjan los antagonistas de las fuerzas negativas y las palabras no armoniosas. Debemos acostumbrarnos a generar sólo el sentimiento de aceptación. Para hacerlo, es preciso dejar de contemplar las circunstancias dolorosas como negativas y esforzarse en aprender a verlas como algo valioso, pues el hecho de que una cosa sea agradable o no depende únicamente de cómo la percibe nuestra mente.

Una fuerte energía positiva puede impedir o poner fin al sufrimiento. Sin embargo, el resultado más importante de una actitud positiva no ha de ser



necesariamente impedir el sufrimiento, sino impedir que éste se convierta en una fuerza negativa y dolorosa cuando aparece. Dodrupchen dice:

*Así, hacerse invencible frente a los obstáculos (enemigos, enfermedades, fuerzas dañinas) como resultado del aprendizaje espiritual no significa que podamos apartarlos o que no vayan a volver a presentarse. Significa que esos obstáculos no se interpondrán como tales en la búsqueda del camino de la felicidad y la iluminación.*

Podemos hacernos amigos de nuestros problemas. Cuando surjan emociones difíciles, podemos preguntarles qué quieren. Si somos más amables con nuestros problemas, tendremos la posibilidad de averiguar qué debemos hacer para solucionarlos. Es posible que necesitemos relajarnos y dejar de aferrarnos al yo, cuidar más de nosotros mismos y de nuestras verdaderas necesidades, o modificar algún aspecto de nuestro comportamiento. Los problemas pueden solucionarse solos si tomamos conciencia de ellos en lugar de apartarlos de nuestra mente o aferrarnos ciegamente a ellos. Si le damos a un gran problema suficiente espacio, estamos empezando a solucionarlo.

Uno de los principales objetivos del aprendizaje espiritual es despejar el espacio mental de residuos intelectuales y emocionales que hemos ido acumulando desde la infancia, y hacer sitio a la experiencia de la relajación y la paz verdaderas. Debemos tener presente que una idea o una inspiración positiva se convierte en un alimento para la mente, como la comida sana. En cambio, las opiniones negativas y las pasiones tienen efectos tóxicos, como el veneno.

Así pues, debemos vernos a nosotros mismos y ver nuestros problemas claramente, pero sin recrearnos en el dolor. Si insistimos demasiado en solucionar los problemas, podemos empeorarlos. A veces es necesario tener paciencia y dejar que se desplieguen y se solucionen cuando llegue el momento.

No siempre resulta fácil mantener el equilibrio y una actitud positiva. Por eso es muy importante hacer un esfuerzo y no permitir que la mente contemple los problemas como algo negativo. Si sólo podemos percibirlos negativamente, la solución consiste en ocupar nuestra mente con otra cosa, como la lectura, la jardinería, la pintura, la contemplación de la naturaleza, el arte, la música...

Nuestra débil mente necesita práctica para conseguir adoptar una actitud positiva, y esa práctica la obtenemos manejando los detalles de la vida cotidiana. Si está lloviendo, aprecia la lluvia. Los días soleados son hermosos, pero la lluvia también puede resultar reconfortante. Si la lluvia te parece un inconveniente, ponte un impermeable y coge un paraguas, sin dejarte arrastrar por la negatividad. Contempla la lluvia como lo que es, y sigue adelante.

Cuando valoramos los aspectos positivos de una situación, nuestra mente se fortalece. Cuando aprendemos a reírnos de nosotros mismos y de los problemas, nos liberamos. Cuando aprendemos a disfrutar y a no ver los problemas como algo negativo, nos volvemos más positivos respecto a todo. Pensar positivamente es un hábito maravilloso que debemos desarrollar, porque proporciona bienestar y felicidad a nuestra vida. Dodrupchen explica:

Practicando estas enseñanzas nuestra mente se volverá más amable. Nuestra actitud se volverá abierta. Nosotros nos volveremos más agradables. Tendremos una mente valiente. Nuestro aprendizaje espiritual no encontrará obstáculos. Todas las circunstancias adversas nos parecerán estupendas y favorables. Nuestra mente siempre estará satisfecha gracias a la bendición de la paz. Para practicar el camino de la iluminación en esta época de confusión, no debemos

desprendernos nunca del escudo de este tipo de enseñanzas, que convierten la felicidad y el sufrimiento en el camino de la iluminación. Cuando no nos aflijan el sufrimiento ni la ansiedad, no sólo desaparecerán otros sufrimientos mentales y emocionales como armas que caen de las manos de los soldados, sino que, en muchos casos, hasta las propias fuerzas negativas, como la enfermedad, desaparecerán también automáticamente.

Los santos maestros del pasado decían: «Si no sentimos aversión ni insatisfacción por nada, nuestra mente permanecerá serena. Cuando nuestra mente no esté alterada, nuestra energía no se alterará y, por lo tanto, no lo harán tampoco otros elementos del cuerpo. Gracias a esta paz y armonía, nuestra mente no se alterará, y de este modo la rueda de la felicidad seguirá girando.» También decían: «Así como a los pájaros les resulta fácil lastimar a los caballos y los asnos picándoles en la grupa, las fuerzas negativas encontrarán fácilmente la oportunidad de perjudicar a las personas de naturaleza cobarde con ansiedades negativas. Pero será difícil perjudicar a las personas que poseen una naturaleza fuerte y adoptan una actitud positiva.»

Cuando ya no estamos tan preocupados por proteger y aferrarnos al yo, el sufrimiento se convierte en un medio para alcanzar la paz y la felicidad. Con una actitud positiva el sufrimiento puede convertirse en un caramelo. Los budistas lo comparan con el ladu, un producto indio a la vez dulce y tremendamente picante. Dodrupchen nos muestra los enormes beneficios de desarrollar la tolerancia:

Deberíamos pensar: «Así como los sufrimientos que he soportado en el pasado me han ayudado mucho a conseguir la felicidad que hoy siento en muchos aspectos [...], que es difícil de alcanzar, también el sufrimiento que experimento ahora seguirá ayudándome a conseguir esos mismos excelentes resultados. Por lo tanto, aunque mi sufrimiento sea intenso es sumamente agradable.» Como dicen:

*Es como ladu de melaza  
mezclado con cardamomo y pimienta.*

*Reflexionad sobre esto una y otra vez, y cultivad la experiencia de alegría y la paz mentales. Si lo hacéis, surgirá en vosotros una poderosa naturaleza o superabundancia de alegría mental, y eso hará que los sufrimientos de los sentidos se vuelvan casi imperceptibles. Así, tener una mente a la que el sufrimiento no puede lastimar es la característica de los que superan la enfermedad mediante la tolerancia.*

*[...] «Invertir la aversión al sufrimiento» es la base de «convertir el sufrimiento en el camino [de la iluminación]». Pues mientras la ansiedad altere nuestra mente y anule nuestro valor y nuestra alegría, no seremos capaces de convertir el sufrimiento en el camino.*

A muchos de nosotros, desde luego, nos gustaría esconder la cabeza bajo el ala cuando se presenta el sufrimiento. Si no hemos cultivado una actitud positiva, seguramente no entenderemos cómo es posible que alguien acepte la vida plenamente, con sus cosas negativas y positivas. Es como un paracaidista que ha aprendido a flotar en el cielo. Cuando vemos a alguien que juega alegremente mientras cae a plomo por el cielo, nos preguntamos cómo es posible. El truco consiste en relajarse y dejarse llevar. Al cabo de un tiempo, podemos adoptar una actitud más abierta respecto a la vida.

Podemos empezar ampliando nuestra perspectiva de las experiencias negativas. Por ejemplo, solemos considerar negativa la tristeza. Sin embargo, cuando nos afligimos correctamente no estamos haciendo nada negativo, porque

curamos nuestra herida. En algunos casos, la tristeza puede resultar bastante hermosa. Mucha gente, por ejemplo, cree que las canciones de ópera o las baladas populares tristes son hermosas. De modo que la emoción de la tristeza no tiene por qué ser «negativa», a menos que nosotros la consideremos así.

Más allá de lo negativo y lo positivo, todos los fenómenos son, en definitiva, abiertos. Y como la experiencia es abierta, podemos tomar la decisión de adoptar una actitud positiva y no angustiarnos aunque la situación parezca negativa. También puede ayudarnos ver y sentir los problemas como algo completamente abierto. Podemos meditar sobre la amplitud.

#### **APRECIAR LA AMPLITUD DE LOS PROBLEMAS**

Cuando nos sentimos abrumados por problemas como la tristeza o la soledad, podemos fundirnos en la amplitud de la tristeza. Respira relajadamente. En lugar de intentar apartar de ti la tristeza, o de considerarla algo malo, quédate mentalmente donde estás, abierto pero tranquilo. Deja que se acerque la brisa de la tristeza, como si la recibieras con los brazos abiertos. Siéntela sin aferrarte a ella y sin juzgarla, tal como es. Sigue así todo el tiempo que puedas. Experimenta y prueba lentamente el propio sentimiento de tristeza.

Relájate y fúndete con el sentimiento, piérdete en él, mezcla tu espacio con el suyo. Obsérvalo y acéptalo, sé uno con él. Has traspasado los conceptos de tristeza y estás con la verdadera naturaleza de la tristeza, la paz definitiva. Al cabo de un rato, quizá te parezca que la tristeza es más fácil de soportar. A lo mejor ha empezado a disolverse en un sentimiento apacible. Relájate sintiendo esa paz todo el tiempo que puedas.

Podemos hacer lo mismo para remediar el dolor físico. Cuando nos enfrentamos al dolor debemos utilizar el sentido común, por supuesto, y si sentimos un dolor intenso o extraño es conveniente consultar a un médico. Las técnicas de meditación para afrontar el dolor y el sufrimiento no excluyen otras terapias y tratamientos útiles.

Cuando sentimos dolor, a veces éste cederá inmediatamente si no le prestamos demasiada importancia o si no lo consideramos negativo.

Otras veces puede ser necesario que lo combatamos directamente. Las personas que padecen dolores crónicos comprobarán que éstos ceden un poco si meditan sobre el dolor. Sumérgete en el dolor. No lo concibas como algo negativo; olvida tu aversión hacia él. Acércate lenta y relajadamente a la sensación física que tienes, y límitate a estar con ella. Respira relajadamente y experimenta el dolor físico. Quédate con esa sensación, tranquilamente, todo el tiempo que puedas o mientras te sientas cómodo. Finalmente, vuelve a centrar lentamente la atención en el resto del cuerpo y en el entorno.

Quizá descubras que la sensación física experimentada de esta forma no resulta tan molesta como de costumbre, y que puedes trasladar esa experiencia a otros aspectos de tu vida. Quizá te ayude pasar un rato cada día con el dolor de esta forma tranquila y apacible.

Utilizar la amplitud para resolver los problemas es una de las técnicas más elevadas del budismo, pero cualquiera puede utilizarla en la vida cotidiana, unida

al cultivo de una actitud positiva.

### CÓMO ENFRENTARSE AL MIEDO

Muchas personas viven trastornadas por el miedo y la ansiedad, y les gustaría liberarse de unas emociones que las oprimen. El remedio contra el miedo, así como contra muchos otros problemas, está en nuestro interior. Hay varias formas de combatirlo, según las circunstancias y el temperamento de la persona. Hablaremos sobre algunas de ellas, lo que nos servirá para analizar algunos de los ejercicios presentados en este libro.

Lo primero que hemos de tener en cuenta, quizá, es que el miedo puede ser nuestro amigo y nos puede ayudar. En situaciones de peligro, el miedo proporciona fuerza a nuestras piernas y nos permite correr más deprisa de lo que imaginábamos. También podemos valorar un aspecto más práctico del miedo en la vida cotidiana. Por ejemplo, si nos da miedo suspender un examen, quizá estemos más motivados para estudiar y consigamos aprobarlo.

Si el miedo o la ansiedad son un síntoma de otro problema más profundo, no debemos encubrirlo. Si analizamos una ansiedad que parece insistente y aguda, quizá hallemos la clave de un problema que más tarde nos ocuparemos de solucionar.

A veces el miedo desaparece con sólo enfrentarnos a él. Al fin y al cabo, el miedo y la ansiedad los crea nuestra mente. Si nos convencemos de que esas emociones son invenciones de la mente, podremos desterrarlas. Si la ansiedad le ha convertido en un hábito, un esquema de pensamiento negativo, deberíamos recordarnos que no es ni real ni sólida. Es posible que pensemos que la ansiedad es real debido a nuestra costumbre de aferrarnos a ella, pero si dejamos de hacer tal cosa nos sorprenderá descubrir que después de todo no es más que una ilusión.

Así que podemos enfrentarnos al temor y buscar 1.1 forma de remediarlo, o bien ignorarlo o rechazarlo, o bien esquivarlo cuando parezca demasiado grande para enfrentarnos a él, y encargarnos de remediarlo cuando nos sintamos más preparados.

A veces no podemos evitar el miedo porque las circunstancias nos presionan. En ese caso podemos intentar entender la verdadera naturaleza del miedo, concebirlo como pura energía, sin considerarlo negativo. Los buenos actores y oradores saben que a veces el miedo escénico puede inspirar sus actuaciones. Muchos soldados condecorados por su valor en el combate han reconocido que sintieron miedo, pero aseguran que éste se transformó en valor. Un miedo terrible podría hacernos sentir intensamente vivos aunque sólo nos quedaran unos pocos minutos de vida. Sea cual fuere la situación, la clave está en no aferrarse al miedo.

### CÓMO LIBERARSE DEL MIEDO INTENSO

La gente desarrolla todo tipo de fobias, como la claustrofobia o el miedo a volar. En esos casos, el problema es el miedo al miedo, la tensión mental que magnifica y multiplica algún miedo original hasta hacer que a una persona se le seque la boca, se le haga un nudo en el estómago y todo su cuerpo se ponga a temblar.

La técnica para resolver esos miedos intensos nos ofrece una lección más amplia sobre la preparación necesaria para enfrentarse a cualquier dificultad.

Tomemos como ejemplo la agorafobia, que etimológicamente significa «miedo al mercado» y consiste en el temor a los espacios abiertos y los lugares públicos. El miedo parece tan real que a veces la gente que padece agorafobia acaba por no poder salir de casa.

La solución consiste en ver, al principio sólo de un modo conceptual, que el miedo es un fantasma que poco a poco podemos aprender a dominar. La meditación y la visualización positiva son de gran ayuda.

También podemos utilizar la experiencia de la vida diaria para enseñar a la mente y al cuerpo a liberarse de la fobia. El ejercicio se practica gradualmente, paso a paso. Al principio, la persona aquejada de agorafobia debe recorrer una distancia corta desde la puerta de su casa, hasta que aparezca el miedo. Entonces debe reconocer el miedo, relajar el cuerpo y la respiración, y dejar que el miedo se presente. Debe experimentarlo e intentar estar abierta a él. Debe recordarse: «Esto no es otra cosa que mi miedo, y puedo liberarme de él.» Si su cuerpo tiembla, no debe intentar impedirlo. Debe permitir que el cuerpo tiemble, olvidar que desea que el temblor cese, pero al mismo tiempo mantener el cuerpo y la respiración relajados. Debe dejar que el miedo la atraviese; de esa forma lo liberará. Debe dejar que el miedo haga lo que quiera, consciente de que sobrevivirá a él y de que, por sólido y doloroso que parezca, no puede perjudicarlo.

Cuando la persona haya superado ese momento de pánico, debe celebrarlo, aunque haya sentido una gran ansiedad y siga temiendo salir de casa. Debe valorar el pequeño progreso que ha conseguido realizar. Cada día puede llegar un poco más lejos, pero es conveniente que descanse de vez en cuando. Cuando el miedo la obligue a volver a casa, debe aceptar esa regresión como parte del viaje hacia delante. Si se anima constantemente, llegará el día en que consiga llegar al sitio que se había marcado como meta. Puede recompensarse comprándose un capricho o sencillamente alegrándose de estar donde está. Después de esa gran victoria, debe seguir practicando y fortalecerse hasta que se sienta completamente libre de temor.

Este enfoque lo utiliza la psicología conductista moderna como remedio para las fobias, y coincide con los ejercicios espirituales budistas. Los que afortunadamente no padecemos esta fobia reconoceremos la universalidad de la técnica y su importancia para nuestra propia vida y nuestro aprendizaje espiritual.

Hemos de avanzar paso a paso, darnos ánimos y practicar con perseverancia. Somos humanos y necesitamos ayuda para resolver nuestras aflicciones. La mejor fuente de ayuda y de fuerza es la mente: todos podemos aprovechar el poder curativo que llevamos dentro. Éste es el propósito de los ejercicios de meditación, que nos ayudarán a enfrentarnos al miedo y al resto nuestros problemas.

## **6. CÓMO AFRONTAR EL MALESTAR FÍSICO**

Los males del cuerpo actúan en gran parte de nosotros como un imán que atrae las ansiedades. A veces sentimos que el malestar nos recuerda lo frágiles y perecederos que somos los humanos.

Esto no tiene por qué ser malo, porque tener presente nuestra mortalidad puede ayudarnos a valorar el presente. Hasta el más leve resfriado puede ayudarnos a practicar el desapego del yo, y así brindarnos la libertad para sacar el mejor partido a todos los aspectos de la vida.

Aunque no todas las enfermedades físicas son tan fáciles de remediar mediante el poder de la mente como los problemas emocionales, la mente juega un papel importantísimo en la curación física. En algunos casos, la mente puede curar por sí sola enfermedades del cuerpo, incluso cuando la medicina tradicional ha fracasado.

El budismo no establece una gran distinción entre las enfermedades del cuerpo y las de la mente. De hecho, los Cuatro Tantras, el antiguo canon de la medicina tibetana, declara que todas las enfermedades se deben al apego al yo. El Shedgyud, uno de esos tantras, dice:

*La causa general de la enfermedad,  
la única causa de todas las enfermedades, reside en la ofuscación de no comprender la verdadera naturaleza del no ser.  
Por ejemplo, un pájaro nunca se separa de su sombra  
aunque vuela por el cielo [y su sombra sea invisible];  
del mismo modo, las personas ofuscadas nunca se liberarán de su enfermedad  
aunque disfruten de felicidad.  
Las causas específicas de la enfermedad son que la ignorancia produce  
deseo, aversión e ignorancia,  
y éstos producen las enfermedades del aire, la bilis y la flema.*

Zurkharpa Lodró Gyaltshen, comentando los textos antiguos sobre medicina, escribe:

*Medicina es sinónimo de curación.  
Es la curación de las aflicciones del aire  
[energía], la bilis y la flema del cuerpo,  
es la curación de las aflicciones del deseo, la aversión y la ignorancia de la mente.*

El que tiene una mente sana suele tener también un cuerpo sano. Sin embargo, incluso las personas profundamente espirituales padecen enfermedades. ¿Cómo se explica esto?

Buda alcanzó la iluminación total, más allá del sufrimiento y de las leyes de causa y efecto conocidas como karma. Pero Buda también era un ser humano. Como todos nosotros, tenía un cuerpo que fue víctima de la vejez y de la muerte. No obstante, el iluminado ha logrado despegarse del yo y, por lo tanto, no experimenta la enfermedad como un sufrimiento, o al menos sólo la percibe levemente. Lo más importante es la actitud de la mente.

Incluso para los que todavía no nos hemos realizado espiritualmente, cuanto más podamos relajarnos, menos grave nos parecerá nuestra enfermedad. Ésta es la lección práctica que todos podemos entender y aplicar. Con una actitud

positiva no te sentirás tan mal, y tu cuerpo estará más capacitado para curarse.

Puede que parezca extraño, pero en realidad podemos alegrarnos de la enfermedad cuando se presenta. Según los budistas, la enfermedad es como una escoba que barre las acumulaciones de actitudes y emociones negativas. Jigme Lingpa escribe:

*Para quemar el karma negativo no hay mejor combustible que la enfermedad.  
No consideres las enfermedades algo triste ni  
tengas una opinión negativa de ellas; considéralas señales del reflujo del karma  
negativo y alégrate de su existencia.*

Tanto para los budistas como para los no budistas, la enfermedad puede brindar una oportunidad para aminorar la marcha, reposar y apreciar la vida incluso en medio del sufrimiento.

A veces, cuando el cuerpo empieza a perder el equilibrio, puedes eliminar la enfermedad antes de que eche raíces, descansando el cuerpo y la mente. Pero si a pesar de eso coges un resfriado o una gripe, no le des demasiada importancia. Intenta no adoptar la postura de víctima, como si el microbio te hubiera escogido a ti personalmente. Hay mucha gente que está enferma; recordándolo puedes situar tu sufrimiento en la perspectiva adecuada y desarrollar compasión por la familia humana a la que perteneces.

Nada es permanente, incluida la enfermedad, aunque te parezca que vayas a encontrarte mal eternamente. Recuerda que, tarde o temprano, el malestar desaparecerá.

Cuando estés enfermo, busca algo que te haga sentir bien. Medita mientras estés echado en la cama, o lee un libro inspirador. Si de momento te encuentras demasiado mal para eso, mira por la ventana con humildad y gratitud, observa las sombras que la luz proyecta en tu habitación, escucha los sonidos de la actividad que se desarrolla fuera. Si tienes síntomas desagradables, como náuseas, no te anticipes pensando que dentro de poco vas a sentir más dolor o malestar. Tranquilízate y límitate a percibir la sensación relajadamente. Si debes pasar un tiempo en cama, coloca cerca algún objeto inspirador que te proporcione consuelo, como una fotografía o una flor.

Debes preocuparte por ti y por tu salud. Es un consejo obvio; ¿cómo es posible que lo ignoremos? Hay cosas sencillísimas, como darnos un baño cuando estamos agotados, que pueden resultar muy beneficiosas y reconfortantes. Hay gente muy imprudente con su salud. Otros creen erróneamente que cuidar de sí mismos es egoísta. Pero esta actitud no es sino apego al yo, egoísmo. La actitud correcta consiste en amarnos a nosotros mismos, sin apego. Primero hemos de saber qué es el verdadero amor por uno mismo, porque de otro modo nunca podremos amar a los demás.

Cuando la gente se pone gravemente enferma, su estado de ánimo suele decaer. Es posible que se sientan culpables de haber causado su propia enfermedad o que otros los convenzan de ello.

El sentimiento de culpa no nos ayuda a curarnos. Si descubres algo en tu estilo de vida que ha causado directamente la enfermedad, alégrate. En tal caso tu reacción debería ser: «He sido descuidado, pero ahora estoy motivado para

cambiar.» Sin embargo, pese a que el apego al yo es la causa definitiva del sufrimiento y la enfermedad, la ley del karma dice que cada acontecimiento puede tener un número infinito de causas. Es posible que no seamos capaces de identificarlas todas, pero basta con que reconozcamos que somos humanos y que ahora estamos enfermos. La actitud correcta es estar decidido a curarse.

Si puedes, no seas demasiado solemne respecto a la enfermedad, aunque ésta sea grave. Cuando la tristeza y la desgracia te asalten, es aconsejable tomárselo un poco a broma. Si eres capaz de estar alegre en un momento crítico, tu valor puede servir de inspiración a ti y a los demás. En la India, tenía un amigo tibetano que hacía reír a carcajadas a sus amigos con todo lo que hacía y decía. Un día sufrió un accidente de tráfico en Darjeeling. Cuando sus amigos fueron a visitarlo al hospital, vieron que el enfermo no estaba para bromas. Aunque se sentía encantado de ver a sus amigos, fingía estar disgustado y se negaba a mirarlos a la cara. Inmediatamente la habitación se llenó de carcajadas, pues sus amigos se dieron cuenta de que les estaba tomando el pelo y la alegría prevaleció.

Reflexiona para decidir cuál podría ser el mejor tratamiento y no rechaces ningún enfoque que creas que pueda ser útil, incluso la medicina convencional, por supuesto. A veces la gente que empieza a practicar la meditación cree que debe rechazar los medicamentos o las ventajas de la ciencia moderna, con la creencia errónea de que deben confiar únicamente en su mente, sin recurrir a ayudas externas. Pero hasta los más expertos meditadores del budismo tibetano recomiendan los medicamentos «externos». No tiene nada de malo tomar píldoras si éstas pueden ayudarnos.

Cuando estamos enfermos el equilibrio resulta muy útil. Si necesitas guardar cama, no te agobies; descansa.

Por otra parte, aun cuando se trate de una enfermedad grave, no te tomes demasiado en serio los conceptos de recuperación impuestos por otros o por ti mismo. Es sorprendente lo poco que tardamos en empezar a movernos de nuevo, incluso después de habernos sometido a una intervención quirúrgica. Si tenemos una mente sana y positiva podremos recuperarnos rápidamente de cualquier enfermedad. La mente es como un general valeroso que reúne a sus soldados derrotados y los conduce a la victoria.

Si te sientes solo debido a tu enfermedad, esfuérzate por salir de tu aislamiento. Habla con tus amigos, tu familia o cualquiera que tengas cerca. Levántate y vuelve al mundo. Ésa es la mejor medicina. Si no puedes levantarte o te encuentras muy mal, coge el teléfono y llama a alguien (un amigo, un pariente, un sacerdote o un asistente social). Si puedes, lee un libro inspirador, escucha música alegre, contempla la belleza de las flores o de un cuadro, aprecia la belleza de la luz que entra por la ventana. Si no tienes ocasión de observar nada inspirador, piensa en algún ser amado o en algo agradable y disfruta de ese pensamiento. Si tu mente está disfrutando, te encuentras más cerca de la curación. También podrías pensar en otras personas que están enfermas. Imagina que tu sufrimiento hace que el suyo sea más soportable, que de algún modo tú puedes liberarlos de su sufrimiento asumiendo sus preocupaciones y metiéndolas en tu dolor. Se trata de una meditación budista sobre la compasión que cualquiera puede utilizar y, así, aligerar la carga de sus propias emociones. En algunos casos, su poder de liberación podría ayudarte a superar la enfer-



medad.

No luches contra la ira, el desánimo o el miedo si éstos surgen, por muy fuertes o persistentes que sean, pues la paciencia puede hacer que hasta las más turbulentas emociones se conviertan en energía curativa.

Si estás impaciente, considera también tu impaciencia como algo positivo porque significa que quieres reponerte.

Esta actitud amable se puede extender incluso a la enfermedad que anidará en tu cuerpo hasta que te cures. El budismo concibe el cuerpo como una tierra maravillosamente pura. Hay una meditación budista que honra incluso a las bacterias (o «insectos», como las llaman los tibetanos) que habitan en el cuerpo sano. Si tenemos un virus o una infección, el objetivo es eliminarlos, pero no debemos rechazarlos ni sentirnos contaminados. Podemos reconocer que una peligrosa enfermedad comparte nuestro cuerpo sin identificarnos excesivamente con ella.

Muchos de nosotros creemos que lo peor que podría pasarnos sería quedarnos aprisionados en un cuerpo tan enfermo o lesionado que nos impidiera movernos. Sin embargo, piensa en la cantidad de gente con discapacidades que logra superar esa limitación gracias a una actitud positiva. Un famoso ejemplo es Stephen Hawking, un eminente astrofísico británico, cuyo entusiasmo por la vida de la mente trasciende la parálisis total de su cuerpo y su incapacidad para hablar. Un amigo mío, el reverendo Nellie Greene, también padece una grave lesión neurológica, pero tiene una mente clara y perseverante, y recientemente ha sido nombrado diácono de la iglesia episcopal. La mente puede conservar la salud aunque el cuerpo esté muy enfermo.

No todas las enfermedades pueden curarse o «arreglarse». Después de todo, el cuerpo no es más que una casa de huéspedes donde nos instalamos durante un periodo determinado, pero que finalmente tenemos que abandonar. Todos morimos. Pero, aun en el caso de que sólo nos queden unos meses o unos días de vida, podemos pensar que la enfermedad terminal es una oportunidad. Saber que nos estamos muriendo podría ser una gran suerte, porque ello nos brindaría la posibilidad de afligimos plenamente por nosotros mismos y abrirnos de una forma que quizá nos resultaba difícil cuando gozábamos de buena salud. Podríamos decir a nuestros seres queridos lo mucho que los amamos, reparar relaciones que se habían deteriorado y valorar los pequeños momentos de vida que nos quedan.

La propia muerte puede significar una profunda liberación. Aun cuando las circunstancias que conduzcan a ella sean muy difíciles o físicamente dolorosas, es posible hallar la paz. Todo en la vida, incluso la muerte, puede ser una liberación.

Pero no te apresures a desprenderte de la vida. Aprecia ese valioso don y, si todavía tienes posibilidades de vivir, convéncete de que puedes mejorar. En el orden natural de las cosas, el Señor de la Muerte tiene el dominio final sobre el cuerpo. Cuando la muerte nos llama debemos acudir: así son las cosas. Sin embargo, a veces podemos engañarla un poco; no tenemos que responder a su llamada inmediatamente.

Cuando estudiaba en el Scripture College del monasterio de Dodrupchen, tenía

un compañero de clase que se llamaba Chógor. Era un joven monje amable, alegre y aplicado, que padecía epilepsia. De vez en cuando, y en ocasiones varias veces al día, sufría violentos ataques epilépticos. Sus convulsiones le causaban un gran temor y le trastornaban la vida, además de alterar las clases y las ceremonias.

Finalmente, un lama llamado Tulku Jiglo encontró la solución. Era un lama gordinflón y jovial que recordaba a la popular figura del risueño Buda chino. A pesar de que no le quedaba ni un solo diente, siempre sonreía y bromeaba con todos, sin olvidar sus plegarias. Tulku conocía una oración para curar la epilepsia. Organizó una ceremonia para transmitir sus conocimientos a Chógor y a algunos de sus compañeros. A partir de aquel día y durante un mes, cada noche, antes del ocaso, teníamos que recitar una oración de media hora acompañada de una sencilla ofrenda de pasteles. La oración consistía en una ceremonia en que se hacían ofrendas a planetas o cuerpos celestes en el contexto de la meditación budista. Los tibetanos creen que la epilepsia la causan las influencias planetarias. Desde entonces, Chógor dejó de sufrir ataques epilépticos. Estas curaciones son el resultado de abrir la mente mediante una actitud positiva, invocar la fuerza curativa de las fuentes de energía (en este caso de los planetas) y creer en los efectos curativos. Se trata de una curación realizada mediante poderes espirituales y mentales, no mediante medios materiales.

La capacidad de curarse de enfermedades graves no es patrimonio de los monjes o los maestros espirituales tibetanos. Un buen amigo mío sobrevivió a lo que se suponía una enfermedad mortal mediante la meditación, y su caso no es excepcional. Harry Winter tenía setenta y cuatro años en 1988, cuando le diagnosticaron un cáncer de pulmón. Le dieron seis meses de vida, pero Harry era un meditador experto y tenía una gran fe en que su mente podía por lo menos frenar el avance de la enfermedad. Además de meditar con el objetivo de relajar la mente y eliminar cualquier obstrucción mental, empezó a practicar la visualización durante media hora cada día.

Lo operaron dos veces, y hasta los médicos se sorprendieron de su curación. Al cabo de cinco años se le reprodujo el cáncer. Harry se negó a someterse a una tercera operación que lo habría dejado postrado en cama para siempre. Siguió meditando profundamente todos los días, llenándose de sentimientos de paz y cordialidad. Hubo una época en que meditaba ocho horas diarias.

Cuando cumplió ochenta años estaba completamente curado del cáncer y gozaba de una salud general mejor que la que tenía seis años antes, para sorpresa de sus médicos. Las meditaciones que había practicado también le proporcionaron una gran riqueza espiritual.

La meditación que utilizaba consistía en visualizar el néctar curativo de Vajrasattva, el buda de la purificación. Visualizaba a la deidad en su coronilla, y el néctar fluyendo hacia su cuerpo. Harry imaginaba que aquel néctar eran unos «ayudantes» que tocaban y curaban las células cancerosas de su cuerpo, al tiempo que purificaban sus manchas emocionales. La meditación siempre incluía su deseo de purificación de todos los seres y todo el universo. Los ejercicios de meditación que practicaba Harry son uno de los principios básicos que enseña este libro en los siguientes capítulos.

## 7. ENERGÍAS CURATIVAS LA FUENTE DE PODER

En la mayoría de los ejercicios de meditación es muy importante recurrir a la energía de una «fuente de poder» que ayude a transformar el sufrimiento.

La fuente de poder es una herramienta (un método diestro) capaz de despertar la energía y la sabiduría benéficas que hay dentro de nosotros. Los budistas suelen utilizar la imagen, la presencia y la energía de una divinidad espiritual, como Buda. Otras personas pueden recurrir a cualquier visión de Dios o imagen sagrada, según sus propias creencias. La fuente de poder puede ser cualquier forma, naturaleza, esencia o fuerza positiva (el sol, la luna, el espacio, el agua, un río, el mar, el aire, el fuego, los árboles, las flores, las personas, los animales, la luz, el sonido, el olor, el gusto), cualquier tipo de energía que a uno le resulte inspirador y benéfico. Por ejemplo, se puede visualizar una esfera pura y brillante o una luz en el cielo, e imaginar que es la esencia misma del universo y la materialización de todas las energías curativas.

Generalmente, las formas de seres espirituales (como Buda, la Virgen, Krishna o la Madre Diosa) son más eficaces que las formas ordinarias, pues expresan y representan la paz, y la felicidad definitivas de la verdad universal. Sin embargo, la mejor fuente de poder para ti es aquella con la que te sientas más cómodo: cualquier imagen o presencia visualizada que te inspire cariño, paz y energía positiva.

Tras elegir una fuente de poder, es importante pasar muchos días reflexionando sobre ella y estableciendo un vínculo con su energía, antes de empezar a meditar. Más adelante, cuando practiques los ejercicios de meditación que se explican en la segunda parte del libro, tendrás que renovar la conexión con su energía visualizándola, experimentándola y confiando en ella.

Si imaginar una determinada fuente de poder te produce tensión, incomodidad o inquietud, aunque se trate de un verdadero objeto divino, es que no la estás contemplando correctamente, sino con una mente llena de deseo, basada en la confusión y en el apego al yo. En tal caso la fuente de poder no te ayudará a solucionar tus problemas. Por otra parte, aunque hayamos encontrado algo que nos vaya bien, es conveniente cambiarlo de acuerdo con las necesidades y el grado de maduración espiritual y emocional.

Cuando conectemos con la fuente de poder, hemos de sentir y abrazar la paz y la energía que nos proporciona. Adoptando una actitud correcta, cualquier objeto puede resultar tremendamente poderoso. Paltrül Rimpoché cuenta esta historia:

Una mujer muy devota pidió a su hijo, que solía viajar a la India por cuestiones de negocios, que le trajera un objeto sagrado de la tierra de Buda. El hijo no recordó el encargo de su madre hasta poco antes de regresar a casa. Cogió un diente de un perro muerto, lo envolvió con brocados y sedas, y se lo entregó a su madre diciendo: «Madre, te he traído un diente de Buda para que le rindas homenaje.» La madre adoró el diente durante el resto de su vida con una fe y una devoción ciegas, creyendo que era de Buda. El diente producía señales milagrosas, y cuando la mujer murió, unas luces irisadas surgieron sobre su cuerpo en señal de elevada espiritualidad.

Hay personas que se consideran demasiado sofisticadas para confiar en la ayuda de una imagen. Quizá piensen que una imagen o una visualización es algo

«ficticio» y externo a ellos; pero, contrariamente, el uso de imágenes de hecho nos ayuda a recuperar una fuerza sin explotar que poseemos. Lo que elijamos como forma o imagen de la fuente de poder no tiene demasiada importancia, porque en realidad con lo que estamos conectando es con nuestra sabiduría interna. Lo que importa es nuestra confianza y nuestra actitud abierta hacia esa sabiduría, como celebración de la verdadera naturaleza del universo. Al cultivar una fuente de poder, suavizamos las actitudes y los sentimientos mezquinos y rígidos que nos crean problemas, y desarrollamos una mente positiva que está abierta a la curación.

Si la fuente de poder nos proporciona una sensación de calor, paz y fuerza cuando la visualizamos, significa que la hemos hecho nuestra. Entonces podemos utilizar esa fuerza para resolver las dificultades emocionales, mentales y espirituales, y desarrollar nuestra fuerza mental.

#### LA LUZ COMO AGENTE CURATIVO

Además de meditar sobre una fuente de poder, podemos utilizar nuestra imaginación para visualizar varias manifestaciones de la tierra, el aire, el fuego, el agua, el espacio o la luz, y así acumular energía curativa. Por ejemplo, podemos ver y sentir el poder de la tierra para estabilizarnos y fortalecernos. El aire puede limpiar e inspirar. El fuego puede calentar, transformar, refinar y fortalecer. Si hay un problema determinado que exige que enfriemos nuestras emociones, podemos imaginar la fuerza purificadora y refrescante del agua.

De todos estos poderes elementales, la luz es el agente fundamental prescrito en las escrituras budistas para curar y recibir bendiciones.

Todos sabemos por intuición que la luz es una fuerza positiva, y podemos comprobar empíricamente el papel crucial que desempeña en la naturaleza y en nuestro entorno. La luz hace que crezcan las cosechas y la vegetación de la tierra. Si nos fijamos, veremos que las plantas en las casas persiguen la luz, que sus hojas se vuelven hacia la fuente de luz. Un hermoso día soleado es reconfortante incluso para las personas que no se consideran religiosas, y en general la gente se siente más feliz cuando trabaja junto a una ventana desde donde puede percibir la luz del día y la amplitud del exterior.

Espiritualmente, la luz es fundamental en muchas tradiciones; se celebran fiestas en su honor con velas, lámparas decorativas o fuegos sagrados. La luz se asocia con la divinidad en diferentes religiones. Por ejemplo, en el Bhagavad Gita hindú, el Señor se revela como un ser de una luminosidad abrumadora. Y en el Nuevo Testamento, Jesucristo proclama: «Yo soy la luz del mundo.»

Según el budismo, la luz puede entenderse en dos planos distintos: el relativo y el absoluto. Podemos ver las formas relativas de la luz en el mundo natural, sentir su calor, observarla y medirla con instrumentos.

Más allá de la luz relativa está la luz absoluta o la luz-buda de la unidad y la amplitud. Podemos entender un poco mejor el concepto de luz absoluta gracias a las historias que cuentan las personas que han estado al borde de la muerte y aseguran haberse fundido con una luz radiante, sin tener conciencia de un «yo» separado de la paz y la alegría de esa luz extraordinaria. Pese a nuestros esfuerzos por describirla, la luz absoluta trasciende las limitaciones de espacio,

tiempo, medida o conceptos. Es inseparable de la mente iluminada y de la amplitud total.

Según las enseñanzas esotéricas del budismo nyingma, todo en la naturaleza es una expresión de la luz absoluta. No obstante, debido a nuestro apego al yo y a las percepciones dualistas que resultan de este apego (la noción de un «yo» separado del entorno, de un «sujeto» distinto del «objeto»), la naturaleza se nos presenta como algo sólido e independiente. Citando un antiguo texto tántrico, El rosario dorado (gSer Phreng), Kunkhyen Longchenpa ofrece una descripción mística de las cinco «luces puras» de la sabiduría de Buda en su aspecto mundano:

*Debido al apego al yo,*

*las luces azules, blancas, amarillas, rojas y verdes*

*han dado lugar espontáneamente a los cinco elementos básicos: espacio, agua, tierra, fuego y aire.*

Aunque estas enseñanzas sobre la luz pueden resultar muy interesantes para los budistas, no tienen por qué preocupar demasiado a los que estén interesados principalmente en la curación cotidiana de la mente. Lo que hay que entender es que la luz puede ser una gran fuente de bienestar y de alegría, y que tiene una utilidad práctica en la meditación para solucionar problemas.

En los ejercicios de meditación extraídos de las enseñanzas budistas, cualquier imagen vívida e inspiradora de la luz que podamos visualizar nos ayudará, aunque percibamos la luz relativa y no la luz absoluta. Como el concepto de luz de la mayoría de la gente suele ser expansivo y abierto, meditar sobre la luz puede relajar nuestro apego al yo y proporcionarnos una sensación de paz y amplitud.

#### VISUALIZAR LA LUZ

Cuando recurramos a la luz, o a cualquier otro agente curativo, debemos visualizar siempre una imagen o presencia, sentir sus cualidades positivas y creer en su poder sanador. Sé creativo al imaginar la luz de una forma que funcione para ti. A medida que vayas practicando, comprobarás que tu capacidad para meditar sobre la luz mejora y se fortalece.

Quizá te resulte útil imaginar la luz lloviendo sobre ti, cubriendo y bañando tu mente y tu cuerpo con su calor curativo, proporcionando relajación y amplitud a todo lo que toca. También puedes imaginar la luz saliendo de tu fuente de poder. Quizá la luz tome la forma de rayos irisados. Siente que está llenando tu mente y tu cuerpo por completo, proporcionándote una alegría, una paz y una salud que al instante calientan y curan las zonas problemáticas, o las funden convirtiéndolas en luz y paz. Todas las partes de tu cuerpo, hasta la última célula, se llenan de luz sin esfuerzo alguno. Después siente que tu cuerpo se transforma en un cuerpo de luz, o quizás en una llama caliente y reluciente, si te resulta más útil esa imagen.

Si a veces sientes la necesidad de seguridad y protección emocional, imagina la luz como un aura o una tienda que protege tu cuerpo, o una luz en forma de cáscara de huevo protectora. Esas imágenes te harán sentir relajado y abierto, y al mismo tiempo protegido. Si te sientes tenso o aprisionado, o separado y

aislado del mundo y de tus semejantes, intenta abrirte mediante esta meditación o relájate y haz otra cosa.

Las meditaciones sobre la luz pueden utilizarse para resolver problemas específicos, pero también nos ayudan a sentirnos más abiertos y amplios en un sentido general. Mientras meditamos sobre la luz podemos imaginar que ésta se extiende más allá de nuestro cuerpo y brilla hasta el infinito. Podemos ver el mundo entero tocado, bañado y transformado por una luz apacible y pura. Si meditamos sobre la luz con una actitud muy abierta, nos daremos cuenta de que la luz es infinita, sin fronteras ni límites de tiempo y espacio.

Podemos ver la luz de diferentes formas, de acuerdo con nuestras necesidades. Si una emoción difícil parece haberse instalado en una zona determinada, como el pecho o la garganta, coloca una mano sobre esa zona con el propósito de curarla. Con sólo tocarla suavemente, acariciarla o masajearla mientras respiras relajado, puedes resolver el problema. Además, puedes visualizar la luz curativa en múltiples colores que salen de tu mano. Un maestro de yoga contemporáneo, Omraam Mikhaél Aïvanhov, recomienda:

Cuando sientas un fuerte dolor, pide a la luz que te ayude. Imagina que de tus dedos emanan rayos de luz de todos los colores y apunta con ellos hacia la zona dolorida. Pronto sentirás un alivio gradual del dolor.

Hay personas que cuando meditan sobre la luz tienen una intensísima sensación de estar volando o flotando. Si te ocurre algo así, imagina que aunque la luz curativa es pura, clara y universal, su naturaleza inalterable y constante la hace ser pesada.

#### DESPERTAR LA ENERGÍA CURATIVA

Todos nosotros poseemos una resplandeciente energía física y espiritual más abundante de lo que sospechamos. Podemos despertar esa energía para utilizarla en la meditación y en la vida cotidiana. En el fondo, la energía y la luz son una misma cosa. Para fomentar el bienestar físico o mental, podemos prender y magnificar nuestra energía interna, nuestra luz y nuestra sabiduría.

Un ejercicio para despertar esa energía consiste en meditar sobre el cuerpo como fuente de una poderosa energía. Siéntate en un sitio cómodo y caliente, con los ojos cerrados o entornados. Respira con naturalidad, relajadamente. Poco a poco, imagina que tu cuerpo es algo maravilloso y sorprendente, con su piel, huesos, músculos, nervios y otros órganos, y sus billones de células de todo tipo necesarias para que se produzca el milagro de la vida.

Puedes imaginártelo con toda la precisión científica que quieras, aunque no es imprescindible un enfoque literal. Para que la meditación sea eficaz, la clave está en utilizar todas las imágenes que te ayuden a sentir y creer que tu cuerpo es un ente positivo de enorme energía y resistencia.

Tal vez te resulte útil imaginar primero una célula de tu cuerpo, entrar en esa célula, y ver y sentir su maravillosa vitalidad. Imagina su amplitud. Podría ser tan grande como el universo.

Añade a esta contemplación algunas cualidades elementales de la tierra, el aire, el fuego y el agua, como la fertilidad o la fuerza de la tierra, o la pureza del aire. También puedes apreciar la riqueza y la belleza de esa célula, bien imaginando

una música o cualquier otro sonido apacible, o bien tocando la célula y sintiéndola viva y palpitante.

Tras dedicar un tiempo a esta célula, o a dos o tres, amplía gradualmente la meditación para sentir la amplitud de tu cuerpo, su sorprendente fuerza y su poder curativo. Siente que tu cuerpo es algo hermoso, maravilloso y de infinita riqueza.

Luego vuelve a ver una o varias células luminosas y brillantes. Siente el calor de la luz. Expresa tu admiración por este apacible y maravilloso lugar de luz, quizás imaginando de nuevo una música o un sonido agradable. Amplía la meditación para incluir en ella todo tu cuerpo, que reluce y está rebosante de salud y calor.

Luego imagina y siente que cualquier clase de oscuridad, frialdad, dolor, presión, pena o falta de armonía de tu cuerpo o tu mente que pudieras sentir se ha curado gracias a la luz, la sensación de serenidad, los sonidos agradables. Todas las células están vivas en una comunión de calor y alegría. La energía curativa y la luz de billones de células llenan tu cuerpo como si fuesen rayos emitidos por billones de soles. Regresa a esa sensación una y otra vez, descansando y gozando de ella.

Por último puedes imaginar que la luz y la energía surgen de tu cuerpo, como una resplandeciente hoguera en la oscuridad. Imagina rayos que emanan de tu cuerpo formando un aura, un círculo protector de energía benéfica. Luego la energía benéfica se extiende para tocar a otras personas u otros lugares, bañándolos de luz y paz. Si eres un meditador experto, poco a poco puedes dirigir esa energía a todo el universo. Cuando hayas terminado la contemplación, relájate y fusióname con tus sensaciones.

Otro ejercicio para despertar la energía curativa consiste en visualizarte a ti mismo como una presencia divina, como Buda o algún otro ser maravilloso. Imagina que eres la divinidad, que posees la sabiduría perfecta, e invoca esa sabiduría para que se manifieste en forma de energía y fuerza.

#### LA LUZ Y LA ENERGÍA CURATIVA EN LA VIDA COTIDIANA

Es posible incorporar la conciencia de la luz y la energía a todos los aspectos de nuestra vida. Esta conciencia puede convertir nuestra vida cotidiana en un ciclo de curación.

Un ejercicio que todo el mundo puede practicar, sea cual fuere su carácter o su habilidad para meditar, consiste en apreciar la luz de la naturaleza: el amanecer, los sutiles cambios de luz que se producen a lo largo del día y en las diferentes épocas del año, las hermosas puestas de sol, la luz de la luna y las estrellas, el débil resplandor de un día nublado.

También podemos cultivar una conciencia de luz pura y absoluta en nuestro entorno personal, por lo menos en un plano conceptual. Mientras realizamos las actividades cotidianas, la conciencia de la luz universal puede proporcionarnos seguridad y fuerza.

Así, cuando te sientes no lo hagas como si fueras una piedra. Siéntate relajadamente, pero mantente alerta, sintiendo y agradeciendo la luz y la energía, como si fueras una llama que irradia luz.

Cuando pienses, no lo hagas con la mente ofuscada, con deseo ni aversión. Sé consciente de la luz mental, que puede inspirar la claridad de la amplitud y la serenidad.

Cuando hables, hazlo en un tono que no sea ni agresivo ni débil. Al igual que la luz y la energía, tu voz puede ser fuerte, clara y dulce.

Cuando camines, no lo hagas como un títere de carne, nervios y huesos, del que tiran en varias direcciones las cuerdas de la fascinación o el deseo. Si sientes la presencia de la luz y la energía curativa, podrás caminar alegrándote de ellas. La conciencia de la luz te permitirá dotar a tus movimientos de energía y elegancia. Disfruta del sentimiento de estar vivo, y abre tu cuerpo en una postura recta y relajada. Respira libremente y deja que la energía brille. Sin exagerar los movimientos, siente que estás libre del peso de las preocupaciones. Tal vez notes que das leves pero alegres saltos al andar, como un astronauta que pasea sin esfuerzo por la superficie de la luna.

Cuando toques un objeto, no lo hagas como un robot que coge una herramienta. Acerca la mano a él como si la energía curativa emanara de ella, y toca el objeto sin olvidar que él también es una fuente de luz.

La luz no sólo está dentro de nosotros, sino también a nuestro alrededor. Aunque la luz absoluta está más allá de los conceptos y las imágenes, podemos sentir o imaginar la luz relativa y descubrirla en el aire que nos rodea, continuamente. Todos los movimientos y pensamientos pueden estar en comunión con un mundo de luz. Hasta el más ligero movimiento de un dedo puede significar el entretenimiento, el disfrute y la celebración de la luz y la energía.

Al igual que ocurre con la meditación sobre la luz, a veces la conciencia de la luz en nuestra vida cotidiana produce una sensación como de estar flotando. En ese caso imagina que la luz de tu cuerpo, o sólo la de tus pies, es una luz pesada. Siente que tu cuerpo pesa lo suficiente para no flotar y que tus pies tocan firmemente un suelo sólido.

Debemos saber si un ejercicio determinado es conveniente para nuestra personalidad y nuestras capacidades. A algunas personas les cuesta permanecer en contacto con sus sensaciones íntimas y puede que no estén preparadas para esta práctica cotidiana. Si te sientes tenso y aprisionado, es que no estás haciendo el ejercicio correctamente. Si te sientes angustiado, haz un ejercicio más tranquilizador u otra cosa completamente diferente.

Los estudiantes de meditación me preguntan a menudo si un ejercicio determinado es «adecuado para ellos» o si lo están haciendo «correctamente». Debemos hacer siempre lo que nos haga sentir relajados y abiertos; eso es lo que nos sirve de orientación.

La conciencia de la luz es uno de los métodos que se utilizan para despertar la energía curativa. Pero hay muchos más. El ejercicio físico es una forma excelente de equilibrar nuestra vida y acumular energía. Caminar, practicar yoga u otros ejercicios, bailar o cantar son formas de celebrar la vida y disfrutar de una buena salud.



# SEGUNDA PARTE EJERCICIOS CURATIVOS

## 8. MEDITACIONES CURATIVAS

### INTRODUCCIÓN

Algunos de los ejercicios que se describen a continuación están directamente extraídos de las escrituras budistas tibetanas, mientras que otros los ha elaborado el autor basándose en los principios que enseñan las escrituras. Elige el que te parezca más adecuado para tu situación.

Para sumergirte en los ejercicios curativos necesitas estar familiarizado con las herramientas curativas descritas en la primera parte, que son aplicables a cada ejercicio en particular.

La mayoría de ellos constan de cuatro pasos básicos: (1) reconocer los problemas que hay que resolver, (2) recurrir a una fuente de poder, (3) aplicar el método curativo y (4) conseguir el resultado. En algunos ejercicios no se comenta la fuente de poder. Por lo demás, en aquellos en los que no se ofrece directamente ninguna imagen, puedes visualizar cualquiera que te parezca adecuada.

Para que la meditación sea completamente eficaz, tenemos que utilizar nuestra fuerza imaginativa, nuestra comprensión, nuestros sentimientos y nuestra convicción en el proceso curativo. Cuanto más veamos, comprendamos, sintamos y creamos en el proceso curativo, mayores serán sus resultados.

Es posible fortalecer cada uno de los cuatro pasos básicos mediante cuatro técnicas de meditación. Podemos (1) verlos o visualizarlos como una imagen, (2) pensar en ellos con su nombre o su designación, (3) sentir sus cualidades y (4) creer en su eficacia. Estas técnicas están basadas en la idea de que los pensamientos adquieren fuerza si toman una forma concreta en la mente. El hecho de ver las cosas hace que resulten más reales y más fáciles de utilizar. Cuando nombramos algo, le damos entidad y lo relacionamos con nosotros mediante el poder del pensamiento. Cuando sentimos algo, nos concentramos plenamente en ello. Cuando creemos en el poder y la eficacia de una cosa, ésta se convierte en una realidad.

Por ejemplo, para remediar la tristeza hemos de aplicar las cuatro técnicas de meditación a los cuatro pasos básicos. Primero visualiza la tristeza como una imagen. Reconoce la tristeza con una actitud realista y tranquila. Deja que la sensación o la emoción de tristeza surja, para luego desprenderte de ella. A veces resulta útil, aunque no es imprescindible, localizar una parte del cuerpo donde se concentra la sensación de tristeza, como la cabeza, la garganta, el pecho o el estómago. Es posible que todo tu cuerpo esté en tensión. Dondequiera que esté la tristeza, debes verla (visualizarla) como una imagen; por ejemplo, como un bloque de hielo. Eso permitirá a tu mente tocar el punto enfermo con sus energías curativas.

Visualizar, sentir, nombrar y creer (pero sin recrearse demasiado) en la realidad de tu enfermedad te ayuda a entender qué es lo que no funciona para luego curarlo directamente.

Visualiza la fuente de poder como una bola de luz parecida al sol, caliente,

intensa e ilimitada.

Visualiza el vehículo curativo como unos poderosos rayos de intensa luz que funden el hielo de la tristeza que hay en tu cuerpo con sólo tocarlo, como los cálidos rayos del sol funden el hielo.

Imagina que estás lleno de luz y que poco a poco te transformas en un cuerpo de luz brillante, caliente, alegre, feliz y abierto.

A continuación, después de ver esas imágenes, hay que nombrar y reconocer la tristeza, la fuente de poder, el vehículo curativo y la curación.

Después, en lugar de limitarte a ver y sentir estas cosas, siente también la tristeza, aunque sin hacer excesivo hincapié en ella.

Siente la presencia de la fuente de poder.

Siente la energía del vehículo curativo, invocando la energía curativa y adaptando la forma de esa energía a tus necesidades y tu situación: un fuerte viento que barre las aflicciones, una lluvia nutritiva y tranquilizadora, la energía de la luz, la fuerza purificadora del fuego o cualquier otro agente curativo que te convenga.

Siente que estás completamente lleno de la energía curativa del calor, la alegría, la paz, la fuerza y la amplitud.

Luego, sin pensar en nada más ni evocar ninguna imagen, relájate y ábrete a los sentimientos que surjan al final del ejercicio.

Por último, después de ver, designar y sentir, cree ciegamente que tu tristeza está en la imagen del bloque de hielo, que la fuente de poder está ante ti, dotada de un poder absoluto para curar, que el agente curativo puede curarte con sólo tocarte, y que estás totalmente curado y te has transformado en un cuerpo de luz curativa caliente, alegre, apacible y amplio. Siente y cree que tu problema se está solucionando. Alégrate de la curación mientras ves y sientes que se produce. Convéncete de que tu malestar se ha aliviado, purificado, disipado.

Después, sin pensar nada ni evocar imágenes, límitate a relajarte y abrirte a los sentimientos que aparezcan al final del ejercicio.

Algunos problemas desaparecerán de inmediato sin dejar rastro. Otros quizá necesiten más sesiones.

Hemos de ser realistas acerca del alcance de nuestra capacidad para mejorar el mundo que nos rodea o modificar algunos problemas que surgen en nuestro camino. Sin embargo, aunque la meditación no siempre pueda alterar las circunstancias en que nos encontramos, es posible que nuestra actitud hacia ellas cambie. Tal vez nos serenemos y nos sintamos más felices. Eso por sí solo mejorará la situación o cambiará la forma de actuar de los que nos rodean.

En el contexto de los ejercicios de meditación es importante creer en la fuerza de la meditación para proporcionarnos paz. Hemos de entregarnos por completo al ejercicio y sentir tan intensamente como podamos que el problema ha desaparecido por completo. No te preocupes si una situación determinada parece difícil de solucionar. Durante la meditación no te preocupes de nada, excepto de reunir la energía curativa y creer en su poder. Esa es la forma de despertar la fuerza interna de la mente y el cuerpo.

Al emprender el camino curativo en la vida cotidiana, lo mejor es ocuparse de un

problema sencillo, como cambiar el hábito de preocuparse por el tiempo o de hablar demasiado sin pensar. Del mismo modo, cuando hacemos meditaciones curativas, al principio es más fácil solucionar un problema sencillo que muchos complicados. Este sencillo enfoque genera la habilidad, el hábito y la inspiración para solucionar gradualmente problemas más graves.

Si estás aplicando un ejercicio curativo a una dificultad determinada durante muchas sesiones, quizá no sea necesario empezar sintiendo o visualizando la imagen del problema. Al cabo de un tiempo puedes empezar meditando directamente sobre la energía curativa.

Piensa también en la tristeza e intenta determinar su carácter. Te resultará más fácil si puedes sentir si es caliente o fría. Si es fría, visualiza una luz, agua o aire caliente. Haz lo que te parezca mejor, y si la temperatura no te resulta útil, practica con cualquier cosa que te resulte cómoda.

Recuerda, además, que si ya te sientes positivo, es el momento de profundizar en tu sensación de bienestar mediante la meditación y, así, estar preparado para cuando se presenten los problemas. Puedes contemplar la luz o tu fuente de poder, o utilizar cualquier otra técnica curativa. Sea cual fuere tu práctica curativa, cultiva siempre la meditación como un oasis de paz.

#### CÓMO ELIMINAR LAS CONCENTRACIONES DE ENERGÍA

##### 1. Eliminar la tensión

Empezaremos con un enfoque de sentido común muy útil por sí solo o como ejercicio preliminar para la meditación o cualquier otra actividad.

Concentrar la energía y luego relajarse es una buena forma de eliminar cualquier tensión física o mental. Concentra la mente, siente la tensión y luego suéltala. Es una forma sencilla de eliminar las concentraciones de energía de la mente y el cuerpo.

Cuando te sientas tenso, primero concéntrate en sentir dónde se halla alojada la tensión. A menudo podrás eliminar la tensión simplemente tomando conciencia de ella y luego soltándola. Si tienes los músculos de una determinada zona tensos, se relajarán en cuanto tomes conciencia de ello.

Elimina la tensión o la preocupación de tu cabeza relajando los músculos de la cara y la frente, y soltando toda la tensión. También puedes imaginar que una luz curativa abre y relaja la tensión o el dolor que notas en la cabeza o en cualquier otro sitio.

Otro ejercicio sencillo consiste en levantar los brazos por encima de la cabeza y apretar los puños. Inspira al estirarte, aprieta los músculos, mantén esa posición durante unos momentos y, luego, relájate al espirar. Al soltar los músculos también puedes bostezar profundamente. Siente que todas las tensiones se eliminan cuando abres los puños. Si te ayuda, imagina que el aire que expulsas al espirar es un viento cálido que arrasta la tensión. Expulsa el aire hacia la infinidad del espacio.

Cualquier pequeño paso que demos para sentirnos menos tensos puede sernos de gran ayuda, siempre y cuando mantengamos una actitud positiva y nos entreguemos por completo a la liberación de la tensión.

## 2. Restablecer la energía de la paz y la alegría

La fuente de poder, tal como la describíamos en el capítulo anterior, es un agente curativo fundamental. Evocando esa imagen podemos obtener un alivio inmediato cuando nuestra mente o nuestro cuerpo estén cansados y la vida nos parezca vacía, inútil o sin sentido.

Relájate durante un par de minutos. Inspira profundamente y, al espirar, expulsa las energías negativas o muertas. Ahora visualiza la fuente de poder y concéntrate plenamente en ella. Al visualizarla, no seas demasiado insistente ni te apresures. Deja que surjan los sentimientos positivos y relajados que la imagen evoca. Poco a poco, percibe que esa imagen es la representación de la energía positiva acumulada de todas las divinidades del universo. Conserva la imagen y entrégate por completo a ella. Percibe los sentimientos que se presenten. Por último, abandona las imágenes, relájate y percibe tus sentimientos.

## 3. Cultiva, la flor de la energía positiva

Meditar sobre una imagen hermosa de la naturaleza, como una flor, puede despertar nuestra alegría de vivir. Para eliminar las concentraciones de energía o para reforzar la energía positiva que sientes actualmente, imagina un capullo a punto de abrirse. Piensa que tú eres esa flor. Puedes verla como si estuviera delante de ti o sentir que tu cuerpo es la flor. Ahora el capullo recibe la acción benefactora de una suave lluvia, de la luz del sol y de una vivificante brisa. Siente profundamente esas bendiciones. Si te sirve de ayuda, imagina que surgen de tu fuente de poder.

Contempla el capullo, que se abre y se convierte en una encantadora flor. Su belleza y su pureza maravillan a todos los seres. Disfruta de los fabulosos y expansivos sentimientos que esta meditación puede evocar.

Para ampliar este ejercicio a la vida cotidiana, cuando plantes, cultives y cuides plantas imagina que formas parte de la rica vida del mundo natural.

Cuando en la vida cotidiana descubras una imagen hermosa, intenta no agarrarla mentalmente como si fuese un objeto que está «ahí fuera», separado de ti, y tampoco apegarte a ella emocionalmente como si se tratara de un objeto sensual. Contempla la imagen y siente la experiencia de la belleza con una mente relajada y abierta. Entonces la frescura, la amplitud, la alegría y la paz (las virtudes que estás admirando) florecerán en ti. En realidad, el concepto de belleza y sus efectos surgen en tu propia mente, no en los objetos.

### CÓMO SANAR LAS EMOCIONES

#### 1. Desprenderse de la oscura nube de la tristeza

Cuando sientas una gran tristeza, reconoce su presencia. Recíbela con los brazos abiertos. Siente la tristeza, breve y plenamente, el tiempo suficiente para aceptarla y averiguar qué tipo de emoción es. Podemos eliminar la tristeza sintiéndola.

Visualiza la tristeza como una nube oscura situada en tu cabeza, tu corazón, tu estómago o donde más molestias sientas. Quizá se trate de una enorme y

amenazadora nube que se infla cada vez más. Quizá sea una nube pesada que ejerce presión sobre ti. Es posible que sientas una sensación inquietante y extraña.

Cuando te hayas concentrado en la tristeza el tiempo suficiente para sentirla, despréndete de la nube. Puedes empezar a desprenderte de ella eliminándola con la respiración.

Deja que la tristeza salga lentamente de tu cuerpo, como el vapor que escapa de una tetera. Déjala escapar. Siente el alivio mientras imaginas que la tristeza escapa. Luego observa cómo la oscura nube se aleja flotando por el cielo, lenta pero inexorablemente, cada vez más. Observa cómo se va haciendo cada vez más pequeña, como un pájaro que se aleja volando. Desconéctate de ella gradualmente.

Al final, la nube desaparece por completo en el horizonte. Siente que has perdido cualquier conexión con la tristeza. Toda la tensión que había en tu cuerpo ha desaparecido, se ha ido muy lejos y se ha esfumado para siempre. Tu cuerpo y tu mente están ligeros, relajados y libres de todo rastro de tensión. Descansa con esa sensación.

Repite este ejercicio un par de veces, como te parezca más conveniente.

## 2. Iluminar la oscuridad de la tristeza

Otra forma de eliminar la tristeza es visualizar la luz. Si sientes que tu mente está llena de confusión, depresión o desesperanza, que no sabe hacia dónde ir o qué hacer, imagina primero esa tristeza en forma de oscuridad. Imagina que todo tu cuerpo y toda tu mente están llenos de una oscuridad total. Siente la tristeza sin dejarte abrumar por ella. Luego evoca la luz curativa.

Puedes imaginar que la luz procede de tu fuente de poder. La luz puede salir de tu interior, estar delante de ti o encima, donde mejor te parezca. Observa los rayos de luz (brillantes, cálidos y alegres como soles), que se dirigen hacia ti y te tocan, eliminando la oscuridad al instante. Al igual que una hermosa flor se abre al ser acariciada por la luz del sol, todo tu cuerpo y tu mente florecen gracias a la alegre luz.

La luz cálida llena todo tu cuerpo, penetra en cada una de tus células, en los átomos. Puedes imaginar que una de las células es todo un universo lleno de luz. La célula brilla y despidе rayos de colores, o bien la luz curativa la transforma en una imagen o un dibujo hermoso que tú mismo puedes elegir.

Luego imagina que la luz brilla más allá de tu cuerpo, iluminando el mundo entero. Siente la naturaleza de la luz curativa: insustancial, sutil, luminosa, extensa, suave, ilimitada. La luz no es sólida, no hay nada a lo que aferrarse. No hay nada que pueda provocar presión ni tensión. Todo es ligero e inmaterial.

Convéncete de que la oscuridad de la tristeza ha desaparecido por completo y para siempre, y de que una maravillosa y saludable luz impregna todo cuanto existe. Tú, el mundo y la luz os habéis convertido en una sola cosa. Alégrate de ello y celébralo. Repite este ejercicio una y otra vez, haciendo breves descansos, y finalmente relájate recreándote en tus sentimientos, sin recurrir a imágenes.

Puedes aplicar este ejercicio en la vida cotidiana. Cuando enciendas una luz, o veas la luz del sol o de la luna, imagina que la luz impregna la oscuridad con su

poder curativo.

### 3. Secar las lágrimas de la pena

Si sueles sentir frío o escalofríos, el más mínimo contratiempo o estado de ánimo negativo puede desencadenar una sensación que hace que todo tu cuerpo parezca estar empapado de lágrimas de tristeza.

Los problemas de circulación, la falta de ejercicio y los desequilibrios nutricionales o químicos pueden hacernos sentir frío. Lo mismo ocurre con los problemas laborales o con nuestras relaciones, e incluso con algo tan corriente como el tiempo. Hemos de descubrir las causas y afrontarlas de la forma más práctica posible.

Sin embargo, también debemos percatarnos de que nuestra mente es la mayor causa de la tristeza, y de que las expresiones del cuerpo, como el frío, son un reflejo de nuestra mente. Hemos de desarrollar una actitud abierta y despreocupada aunque se nos presenten problemas, y meditar para producir calor.

Siente tranquilamente tu tristeza y visualízala dentro de tu cuerpo en forma de oscuras sombras o nubes empapadas de húmedas lágrimas. Por encima y delante de ti, visualiza tu fuente de poder como el centro y la esencia del calor vivificante. Puedes imaginar que la fuente se transforma en una esfera naranja de luz y calor parecida al sol, o quizás en una deidad.

Poco a poco, visualiza que unos brillantes rayos que surgen de esa imagen te tocan la cabeza. Observa y siente el brillo y el calor. Siente que el frío, la oscuridad y las lágrimas se evaporan gradualmente, como un pañuelo de papel que se seca al sol.

Repite el mismo ejercicio paso a paso para cada parte del cuerpo, desde las orejas hasta los dedos de los pies. Luego imagina que el calor, la luz y la sensación de satisfacción te llenan todo el cuerpo, y después deja que la luz irradie de éste y caliente tu entorno inmediato, o incluso todo el universo. Medita así repetidamente. Termina con una sensación de amplitud.

### 4. Eliminar el espejismo del miedo

Cuando tengas miedo, visualiza tus temores y tus dudas como una niebla tenebrosa o una oscura sombra situadas en tu cuerpo. Siente la niebla. Luego visualiza un reluciente y potente rayo que surge de tu fuente de poder, toca la niebla y la expulsa de tu cuerpo. Todo tu cuerpo está lleno de la fuerza de la luz benéfica. Descansa sintiendo el calor y la fuerza.

También puedes visualizar ante ti una poderosa divinidad en actitud serena o airada, como prefieras. Mírala fijamente, y observa y siente la sorprendente fuerza que emana de ella. Luego reza a la divinidad y pídele que te preste su fuerza, o imagina que la divinidad se convierte en una brillante luz y se disuelve dentro de ti. Siéntete valiente.

Por último, imagina que eres capaz de moverte libremente por la tierra y por todo el universo sin rastro de miedo. Repite el ejercicio y descansa, recreándote en la sensación de serenidad y amplitud que te proporciona esta meditación.

## 5. Eliminar la maleza de las preocupaciones

Aunque estemos contentos y sanos, es posible que sigamos albergando miedos o ansiedades en lo más profundo de la mente y el corazón. Si no transformamos esas emociones, pueden manifestarse a su antojo en cuanto se les presente la ocasión.

Si dedicas un tiempo a observar en tu interior, quizá reconozcas algunas preocupaciones o temores que te son familiares. Invítalos amistosamente a manifestarse. Siente cualquier emoción molesta que surja y fíjate en si procede de alguna parte específica del cuerpo. Visualiza una imagen que te parezca adecuada para tus preocupaciones.

Quizá las preocupaciones sean como una luz oscura que sale de una cueva. Imagina que esa extraña luz oscura, que estaba escondida en tu interior o «adherida» a él, ahora se abre y brilla sin ninguna dificultad. Toda la oscuridad sale de tu cuerpo, desvaneciéndose por completo.

También puedes imaginar que tu fuente de poder toca y disuelve el lugar donde se ocultaba la oscuridad. Siente que el hábito de preocuparte ha desaparecido y que todas las preocupaciones que se habían instalado a escondidas dentro de ti se han ido para siempre. Convéncete de ello. Puedes decirte: «No me preocupa nada. Es fantástico sentirse tan libre.» Disfruta del maravilloso y alegre sentimiento de tener una mente y un cuerpo libres de preocupaciones.

## 6. Romper el escudo autoprotector de susceptibilidad

Si permitimos que el hábito de ser susceptibles aumente debido a nuestra falta de seguridad en nosotros mismos, finalmente experimentaremos la mayoría de las situaciones como una fuente de temor, peligro y dolor. Para cambiar ese carácter hipersensible necesitamos romper los hábitos de autolimitación, tensión y vulnerabilidad de nuestro escudo protector.

En primer lugar, reconoce y acepta tu susceptibilidad. Luego, sin prestar excesiva atención a las dudas o los temores, imagina que eres una forma muy sutil: insustancial, traslúcida y abierta. Puedes imaginar que estás hecho de luz, o que eres inmaterial, como la imagen reflejada en un espejo. Siente que no tienes nada que necesite ser protegido. Nada puede sujetarte ni herirte, y el daño te atraviesa y desaparece. Mientras contemplas esa imagen, convéncete de que todos los sentimientos de vulnerabilidad, susceptibilidad y apego al yo han desaparecido.

Al no necesitar preocuparte tanto por un «yo» sólido y tenso, puedes relajarte y disfrutar de la vida. Puedes vivir plenamente cada momento, y reaccionar con seguridad y cariño hacia las personas con las que te relacionas.

Al finalizar el ejercicio, puedes recurrir a tu fuente de poder y sentir que estás lleno de luz benéfica. La energía que aquélla te proporciona refuerza tu poder y tu amplitud mental.

## 7. Atenuar la actitud autocrítica

El sentimiento de culpa no siempre es perjudicial. Si somos arrogantes, un

sentimiento de culpa razonable puede hacer que nuestro egoísmo disminuya e impedir que reincidamos en los errores. Sin embargo, muchos de nosotros somos excesivamente autocríticos. Nos aferramos al sentimiento de culpa y perdemos la oportunidad de sentirnos alegres y satisfechos.

No te aflijas a causa de tu sentimiento de culpa, pues lo único que conseguirás es sentirte más frío y rígido. Al contrario, alégrate, pues la humildad es positiva, y cualquier punto de vista positivo puede convertirse espontáneamente en una inspiración y un medio curativo en cuanto empezamos a corregir nuestra actitud. Piensa que tu autocrítica es una fuente de calor. Rodéala mentalmente de un sentimiento de amplitud y comodidad.

Luego despréndete de la culpa como si se tratara de una carga innecesaria. Siente que no pesa nada y deja que se aleje como una pluma arrastrada por el viento.

También puede ayudarte meditar sobre la luz tal como he descrito en otros ejercicios. Visualiza tu autocrítica o tu sentimiento de culpa en forma de oscuridad, nubes negras o niebla. Imagina unos brillantes rayos de luz que salen de tu fuente de poder, tocan la culpabilidad, la calientan y hacen que se vuelva insustancial. La luz llena tu cuerpo, toca tu corazón y tu mente, elimina la oscuridad. Ahora, sin sentimientos de culpa, podemos sentir alegría, luz y calor. Relájate, recreándote en los sentimientos positivos que surjan de tu interior. Repite este ejercicio una y otra vez. Para finalizar, medita abiertamente.

## 8. Centrar la mente dispersa

Cuando la mente es demasiado sensible y está demasiado concentrada en sí misma, meditamos para abrirla. Por otra parte, una mente incontrolable que divaga constantemente necesita ejercitar la concentración.

Si tienes una mente dispersa y alocada como una hoja llevada por el viento, practica uno de los siguientes ejercicios.

Imagina tu cuerpo como una enorme y pesada montaña de oro, plata o cristal, sólidamente asentada sobre una vasta llanura dorada. Siente la naturaleza pesada, inamovible e inalterable del cuerpo y su base. Deja que tu cuerpo y tu mente sientan ese peso, Repite el ejercicio y descansa recreándote en la sensación de pesadez.

Otra posibilidad es visualizar una gigantesca estatua dorada de Buda. Imagina su pesadez, su solidez, su fuerza y su inmovilidad. Repite el ejercicio y descansa recreándote en la sensación de fuerza y solidez.

La atención en la vida cotidiana también nos ayuda a concentrarnos y afianzarnos. Por ejemplo, cuando lees, acostúmbrate a concentrarte en cada palabra y en su significado, sin pensar en ninguna otra cosa. Cuando no estés haciendo nada, concéntrate en tu respiración.

## 9. Dominar las energías flotantes

Otra forma de afianzar la energía dispersa consiste en imaginar una luz que te proporciona estabilidad. Cuando las emociones y los pensamientos no estén anclados, imagina una luz curativa que surge de tu fuente de poder y recorre todo tu



cuerpo, desde la cabeza hasta los pies. Siente la fuerza estabilizadora de esta luz. Cuando penetra por la planta de los pies te une firmemente a la tierra. Estás de pie, descalzo, sobre un vibrante y verde campo, rebosante de vida y calor. Concéntrate en lo que sientes en la planta de los pies, en contacto con la rica y fértil tierra. Siente que tu inquietud ha desaparecido. Disfruta de la agradable sensación de seguridad y firmeza mientras estás de pie en ese hermoso lugar. Fúndete con esa sensación.

Si te preocupan las sensaciones flotantes, los pensamientos incontrolables o las ansiedades, puedes practicar otro sencillo ejercicio. Concentra tu atención en la planta de los pies, que te conectan con la tierra. Masajéate la planta de los pies, relajado y prestando atención a lo que haces. Así volverás a tu cuerpo y te afianzarás.

#### 10. Neutralizar los recuerdos negativos

Si te molesta un recuerdo insistente, como por ejemplo un incidente desagradable ocurrido en el trabajo, primero observa mentalmente una imagen de la situación o de las personas implicadas, pero sin hacer juicios negativos ni ofrecer resistencia. Puedes visualizar y sentir el recuerdo en forma de niebla, nubes, humo o una llama que hay en tu cuerpo. Purifica el recuerdo con la energía curativa adecuada: luz, viento o un dulce néctar. Permanece todo el tiempo que quieras con esa sensación de alivio. Siente que la memoria se ha pacificado, que ya no te lastima ni aunque recuerdes el incidente. Permanece con esa sensación de libertad todo el tiempo que quieras, disfrutando de ella.

#### 11. Cortar los lazos de las relaciones perjudiciales

Si te sientes emocionalmente herido o asustado debido a una relación conflictiva o a su recuerdo, quizá logres distanciarte de ella mediante la meditación. Los ejercicios que describo a continuación también sirven para eliminar los lazos de esclavitud creados por relaciones excesivamente dependientes en las que te sientas demasiado débil para valerte por ti mismo.

El problema o el recuerdo puede estar asociado con algún compañero de trabajo, o quizá con un antiguo compañero sentimental o cónyuge. Evoca los sentimientos negativos y visualiza que la otra persona está a cierta distancia de ti, arrastrándote a la fuerza con una cuerda. Tú no tienes fuerza para oponer resistencia, de modo que la persona en cuestión te maneja a su antojo.

Entonces reza con todas tus fuerzas a tu fuente de poder para que te libere. Visualízala claramente e imagina que emite una intensa luz, como un rayo láser, que apunta directamente hacia la cuerda. Al tocar la cuerda, la luz no sólo la rompe, sino que la quema por completo sin dejar rastro de ella, como papel consumido por el fuego.

Otra posibilidad es imaginar que tiran de ti o te arrastran con una cadena. Cuando la luz toca la cadena, ésta se desprende de las manos de la persona de la que dependes excesivamente, como hierro atraído por un imán. Luego visualiza la cadena fundiéndose en una suave y dulce luz.

En ambas visualizaciones, disfruta del enorme alivio que sientes al liberarte de esa relación dañina. Siente tu propia fuerza interior. Relájate, recreándote en las

sensaciones positivas todo el tiempo que quieras.

Si has de seguir viendo a la persona que te causa dificultades o trabajando con ella, el ejercicio te resultará muy útil. Puedes liberarte de la esclavitud de las emociones negativas o, por lo menos, impedir que te alteren más de la cuenta. Si adoptas una actitud más alegre y no te tomas los problemas tan en serio, la situación externa empezará a mejorar.

## 12. Cultivar la cordialidad

Si nos dejamos llevar por el sentimiento de que cierta persona es cruel e injusta con nosotros, corremos el riesgo de generar emociones perjudiciales como el odio o el deseo de poder. En lugar de albergar aversión e ira, intenta ver a tu enemigo como un ser intrínsecamente bueno y amable, aunque no creas que esa persona sea verdaderamente así.

En el budismo, la criatura humana más amable y dulce que quepa imaginar se considera un «ser-madre». Imagina a tu enemigo como un «ser-madre» que ha perdido el rumbo. Esa buena persona está cegada por la ignorancia y la enfermedad, engañada y torturada por sus propias aflicciones emocionales. Al crear mundos infernales, está poniendo en peligro su propio bienestar. Si puedes practicar la paciencia y la compasión, tu mente se volverá más fuerte y firme, de modo que esa persona te está ofreciendo una oportunidad única. Es como el jefe que te recompensa con creces por tu trabajo. Como es cruel contigo y pone en peligro su propio bienestar espiritual, deberías agradecerle la oportunidad que te brinda de practicar el desapego del yo y de llevar a cabo un verdadero progreso espiritual.

Tras generar esos sentimientos compasivos, visualiza unas nubes de luz curativa, cálida y blanca, que surgen de tu cuerpo y tocan a tu enemigo. Su cuerpo, su corazón y su mente se llenan de felicidad en cuanto la luz lo toca. Esos sentimientos de paz y alegría le sorprenden, pues jamás los había creído posibles. Deja que tu antiguo enemigo disfrute de ellos. Luego siente brillar el calor de la compasión hasta que alcance a otras personas e incluso bañe el universo entero.

También puedes visualizar que una luz procedente de tu fuente de poder os toca a ti y a tu enemigo, y que los dos os fundís en un solo cuerpo de luz.

Si practicas este ejercicio de compasión, te resultará más fácil calmar el dolor emocional y relacionarte con los demás de una forma relajada. Cuando estés tranquilo, podrás afrontar los verdaderos problemas de forma práctica, sin que te obcequen las emociones negativas. El poder de la compasión mejorará tu relación y generará energía de paz y alegría en los dos.

## 13. Purificar los sueños violentos

Los sueños violentos son una forma natural de descargar energía mental, así que no hemos de darles demasiada importancia; más que espantosos, pueden resultar interesantes. Sin embargo, si tenemos pesadillas que nos angustian, podemos purificarlas abriéndonos a ellas mediante la meditación durante las horas de vigilia, o incluso durante el sueño si tenemos suficiente experiencia.

No debemos olvidar que las pesadillas son invenciones inofensivas de la mente.

Además, la luz curativa puede pacificar cualquier imagen molesta.

Por ejemplo, si sueles soñar que estás atrapado en una celda, toca la imagen del sueño con la luz curativa que surge de tu fuente de poder, y observa y siente cómo la prisión se esfuma.

O bien, si algo te persigue constantemente en sueños, cuando por fin te sientas preparado para enfrentarte a ello, detente y deja que te alcance. No adoptes una actitud agresiva ni acobardada; límitate a tocarlo con la luz curativa y a transformarlo en imágenes apacibles y alegres. Lo que te angustiaba puede convertirse ante tus ojos en una imagen de paz.

#### 14. Calmar los síntomas neuróticos

Algunas personas están angustiadas por ilusiones, augurios o sentimientos de carácter paranormal, o por graves síntomas neuróticos. Sus horas de vigilia son una terrible pesadilla.

Al igual que somos amables con las pesadillas que nos angustian durante el sueño, podemos ser amables con las alteraciones neuróticas.

Para ese tipo de alteraciones no debemos temer buscar la ayuda y el apoyo de amigos o profesionales si lo creemos necesario. La meditación también puede ayudarnos a purificar la causa oculta que las produce.

Debemos utilizar el intelecto para reconocer que esas experiencias inquietantes son falsas (meras invenciones o proyecciones mentales), incluso desde el punto de vista de la verdad convencional. Eso por sí solo puede atenuar el sufrimiento.

También cabe la posibilidad de ver esa angustia mental como algo positivo, pues nos recuerda la necesidad de solucionar y eliminar el sufrimiento subyacente. Los síntomas neuróticos los causa el intento desesperado de la mente de proteger una herida emocional o espiritual más profunda, al igual que los músculos se contraen dolorosamente para proteger la columna vertebral. Las crisis mentales nos ofrecen la oportunidad de curar algo más profundo. Cuando lo hayamos logrado, seremos más felices y estaremos más sanos que antes.

Guíate por un síntoma determinado y por las necesidades del momento. Si puedes, de los ejercicios descritos hasta ahora utiliza el que consideres adecuado para tus síntomas. Por ejemplo, si te sientes aprisionado, te ayudará meditar sobre la luz.

Si estás obsesionado y fuera de control, descansa, relájate y presta atención a la agradable sensación de estar en tu cuerpo tal como te encuentras en ese momento. Te ayudará cualquier meditación tranquilizadora.

Si estás profundamente aturdido, descansa sabiendo que la confusión desaparecerá si te relajas y meditas. Aunque te halles en un estado mental muy negativo, te consolará una imagen o un libro inspirador. Concéntrate lentamente en cada palabra, aunque eso signifique leer sólo una frase o un párrafo.

Si tus síntomas nerviosos te hacen sentir paralizado o pesado, imagina que esas sensaciones son un peso enorme y apártalo para ir a dar un paseo o reunirte con tus amigos.

A veces lo mejor es simplemente estar con las sensaciones de forma relajada, dejarse llevar por la corriente de las emociones con la conciencia y el

convencimiento de que uno puede capear el temporal. Relájate y descansa. No olvides que debes cuidar tu propio bienestar.

### 15. Extinguir la llama de las aflicciones emocionales

Si experimentas una intensa emoción, como deseo, ira o celos, distánciate un poco de ella y relájate, si es necesario inspirando profundamente un par de veces. Reconoce la carga y la fascinación de esa emoción, sin dejarte abrumar por ella. Ahora visualiza la emoción dentro de tu cuerpo en forma de llama azul. Siente el cosquilleo de la llama.

A continuación convéncete firmemente de que debes proteger tu bienestar. Invoca la fuerza de tu fuente de poder. Imagina que una fría corriente de néctar curativo desciende desde la fuente de poder, entra en tu cuerpo, lo llena de la cabeza a los pies y extingue la llama destructora. Imagina cualquier sensación agradable y curativa que creas que puede ayudarte, como frescor, o un sentimiento profundamente satisfactorio de alivio y tranquilidad. Siente y cree que la llama se ha apagado. Alégrate de que en este momento estás totalmente liberado de la emoción destructiva. Prolonga esa sensación varios minutos o todo el tiempo que quieras. Si puedes, traslada esa tranquilidad a una actividad que concentre tu atención y refuerce tu saludable relajación.

### 16. Purificar deseos y venenos emocionales

Otra meditación para luchar contra las aflicciones intensas, sobre todo si son terrenales o sólidas, consiste en visualizarlas como suciedad e impurezas del cuerpo.

Siente que la emoción es un veneno que te hará enfermar si te aferras a él. Contacta con firmeza con tu fuente de poder, pidiéndole que te ayude. Luego imagina que de la fuente de poder sale una enorme llama curativa que simboliza la sabiduría y que se dirige hacia ti. Imagina que es una hoguera virulenta pero benéfica. Con sólo tocarte, toda la suciedad emocional que hay en tu cuerpo se convierte en cenizas. Luego una corriente de agua curativa, que simboliza la compasión, fluye hacia tu interior, limpiando las cenizas de tu suciedad emocional. Por último, un fuerte viento que simboliza la fuerza se lleva las impurezas sin dejar rastro de ellas. Siente que estás vacío de emociones negativas.

Convéncete de que las energías curativas han eliminado todas tus tensiones emocionales. Descansa sintiendo alivio y liberación en el cuerpo y la mente.

Puedes trasladar este ejercicio de meditación a la vida cotidiana, imaginando que tus aflicciones se curan cada vez que ves o tocas alguna manifestación del aire, el calor, el agua o el viento.

### 17. Eliminar las preocupaciones mediante la respiración

Hay tantas formas de meditar que a veces olvidamos un recurso que siempre tenemos a nuestro alcance: la respiración. La capacidad para visualizar imágenes positivas es una herramienta muy poderosa. Sin embargo, algunos preferirán eliminar la tensión de otra manera, según sus necesidades.

Es posible que te hayas cansado de leer consejos y que necesites algo fácil. En ese caso, aquí tienes un ejercicio muy sencillo y eficaz.

Si estás en tensión o tienes cualquier tipo de dificultad emocional, concéntrate en tu respiración, especialmente en la espiración. Respira de forma natural y relajada y fíjate en cómo sale el aire. Concéntrate en la espiración y relájate observándola. Quizá veas que se vuelve muy lenta y prolongada, pero, sea como fuere, límitate a observarla. Sigue así todo el tiempo que creas necesario. Es un sencillo ejercicio de meditación que cualquiera puede practicar.

#### LA CURACIÓN MEDIANTE EL SONIDO

Visualizar y contemplar la respiración son dos métodos curativos. Existe otro método que consiste en utilizar el sonido de nuestra propia voz.

A lo largo de la historia las religiones han utilizado el sonido como expresión de la espiritualidad. También en la cultura laica la música y el canto parecen surgir espontáneamente, como un modo de festejar nuestra humanidad.

Ciertos sonidos nos hacen sentir abiertos y relajados. Los cantantes familiarizados con la teoría de la música conocen las excelentes posibilidades de utilizar sonidos vocales «brillantes» como «a», «i», «ei», «o» y «u». Tengo entendido que, tradicionalmente, las composiciones de las obras musicales de Broadway se basan en dejar que el cantante finalice el solo con una palabra que contenga cualquiera de esos sonidos. De este modo el cantante puede sostener la nota final con la garganta abierta y relajada, el sonido se eleva, y la liberación emocional resultante hace que todo el mundo se sienta contento.

Podemos emplear el sonido curativo en la meditación y en la vida cotidiana. Cantar es sencillo y accesible a todos, pero cantar prestando atención a lo que se está haciendo puede ser un poderoso medio curativo. Los budistas recomiendan ciertas palabras y sonidos, aunque quizá prefieras cantar o rezar utilizando sonidos que tengan más significado para ti, como el nombre que se le da a Dios en tu religión, o palabras como amén, shalom (paz en hebreo), paz, OM AH HUNG, etc.

##### 1. El sonido de la amplitud

En las escrituras budistas, el sonido AH está considerado el origen de todo discurso y sonido, el origen de la amplitud. Entonar un suave canto con este sonido constituye una meditación relajante y cordial.

Deja que el sonido salga naturalmente con tu respiración, haciendo pausas cuando lo necesites. Disfruta del sonido de tu voz e imagina que el mundo entero se llena de él. Luego imagina que el sonido que todo lo impregna te transmite el siguiente mensaje, con una voz firme pero amable: «Todos los sentimientos de imperfección y de culpabilidad, todas las energías negativas que hay en ti se han purificado por completo. Ahora eres puro, sano y perfecto. Celébralo y alégrate.» Siente que el sonido evoca inmediatamente una fuerte sensación de entusiasmo y liberación, y relájate sumido en esa experiencia. Luego fúndete con tu propio canto.

También puedes curar heridas producidas por palabras negativas. Si sientes culpa o resentimiento hacia alguien (tu padre, por ejemplo), imagina que dentro

del sonido positivo oyes su voz diciendo una y otra vez, con cariño y sinceridad, palabras como éstas: «Me alegro de que seas mi hijo o mi hija. Los dos tenemos defectos, pero ¿quién no los tiene? Deberíamos perdonarnos. Hijo, sé tú mismo, tal como eres. Te quiero.»

Experimenta con serenidad el significado y el sentimiento de esas palabras. Luego, mediante el sonido de tu canto, puedes responderle: «Gracias por decirme lo que sientes. Me alegro mucho de que seas mi padre. Te quiero, padre.» Luego siente que todos los problemas con tu padre han desaparecido como la niebla en un soleado día de verano, y que te sientes sereno y en paz.

Las relaciones no siempre cambian de la noche a la mañana, pero, si la practicamos con sinceridad, esta meditación puede purificar los resentimientos que albergamos y ayudarnos a mejorar muchísimo.

Otra forma de utilizar el sonido consiste en darnos ánimo en voz alta.

Cuando surja un problema, intenta convencerte de que no pasa absolutamente nada, de que todo va bien aunque haya imperfecciones. Elige las palabras más adecuadas a tu carácter y a la situación. La potencia del sonido puede aumentar el efecto positivo de las palabras o las oraciones corrientes.

Hay personas que son reacias a emitir cualquier tipo de sonido. Para la gente excesivamente sensible, el sonido puede ser la forma ideal de eliminar sentimientos como el miedo o la duda. Si te cohíbe que otros te oigan, busca un escondite. Cuando era pequeño y vivía en el Tíbet, los monjes jóvenes solían practicar sus cantos a orillas de un ruidoso río. Si vives en la ciudad, puedes cantar cerca de una calle ruidosa y muy transitada donde nadie se enterará ni le dará importancia. Calienta la voz poco a poco y, al expulsar el aire, pronuncia el sonido AH o cualquier otro que te resulte natural. Déjate llevar; estás en tu derecho de emitir un sonido alegre.

## 2. La curación mediante el sonido bendito

Los sonidos OM, AH y HUNG están considerados las sílabas-semilla del cuerpo, el habla y la mente de Buda, la naturaleza plenamente iluminada. Como estos sonidos son universales, todo el mundo puede beneficiarse de ellos.

Estas tres sílabas componen uno de los cantos más poderosos del budismo. Su naturaleza es pura y arquetípica, están libres de elaboración, concepto, deseo y rigidez. Por eso pronunciar dichos sonidos permite abrirse.

Según los budistas, estos sonidos también encarnan un significado especial como expresión de todas las virtudes de Buda: OM es la fuerza inalterable y la belleza de la verdadera naturaleza que todos poseemos, el cuerpo de Buda. AH es la expresión incesante y la energía predominante de la realidad, el habla de Buda. HUNG es la perfección inamovible de la amplitud primordial de la realidad, la mente de Buda.

Estos sonidos, utilizados en la meditación durante siglos, han sido bendecidos por numerosos budas y seres iluminados.

Cada sílaba representa una cualidad liberadora en particular. Cantar OM proporciona paz, alegría, claridad, firmeza, valor, estabilidad y fuerza. AH proporciona energía, amplitud., expansión y habilidad. HUNG se asocia con la iluminación, la infinitud, la esencia y la unidad.

Puedes cantar todas las sílabas con el mismo énfasis, o enfatizar y repetir una de ellas según las cualidades liberadoras que necesites. Por ejemplo:

OOOOOOOOOOOOO MMMM AHHHHHHHHHHH HUUUUUUNNNNGGG  
OOOOOOOOOOOOOOOOOOOOO MMMMMMMM AHHHHH HUUUUNNNNGGG  
OOOOMM AHHHHHHHHHHHHHHHHHHHHHHHHHHHHHH HUUUUUNN-NGGG  
OOOOMM AHHHHHHHHH HUUUUUUUUUUUUUUUUUUUUUNNNNGGG

Canta las sílabas de la forma que te parezca más relajante: en una melodía que sube y baja o con una sola nota, en voz baja o en voz alta, en tono agudo o grave.

Puedes utilizar estos sonidos para transformar los pensamientos, los sentimientos y las imágenes difíciles. Imagina que la tristeza o las emociones dolorosas están contenidas en el sonido OM en forma de nubes, humo o niebla. Cuando cantes AH, deja salir los problemas para siempre. Con HUNG, siente la liberación de la paz y la amplitud.

También puedes recurrir a tu fuente de poder mientras cantas estas sílabas (o sólo el sonido AH). Siente que el sonido invoca y genera todas las fuerzas benéficas del universo, y que la fuente de poder surge del sonido y se convierte en una representación de él. Siente y observa una luz brillante y cálida que irradia del sonido y de la imagen. La luz inunda gradualmente tu cabeza y todo tu cuerpo. Mientras sigues cantando, alégrate del sonido y de la luz, que benefician todo tu cuerpo y tu mente.

### 3. Purificar las emociones en silencio

El canto también puede ser silencioso. Hay un ejercicio llamado «respiración triple», que consiste en recitar en silencio las tres sílabas-semilla al compás de la respiración. Así se desarrollan la concentración y la fuerza mental y se purifican las emociones negativas; es un buen ejercicio preliminar para cualquier otro ejercicio de meditación.

Para practicar la respiración triple, di mentalmente OM al inspirar. Di AH cuando hagas la pausa, en el momento en que la respiración está a punto de iniciar la espiración. Di HUNG al espirar. Siente que respiras al unísono con el cuerpo, el habla y la mente de Buda, y con todos los budas a la vez. Si te sientes más cómodo con un enfoque laico, contempla esas sílabas como la representación universal de la paz, la fuerza y la amplitud.

Deja que tu respiración y las sílabas fluyan con naturalidad. Entrégate de lleno a esta tarea, de modo que tu respiración, las sílabas y tu mente sean una sola cosa. Finalmente deja que tu canto silencioso se disuelva en una respiración relajada, olvídate de las sílabas y fúndete con el silencio de tu respiración.

En la ajetreada vida moderna, estamos constantemente tentados por ruidosas distracciones que nos apartan de nuestro verdadero yo. Quizá nos dé miedo el silencio, al igual que a los niños les da miedo la oscuridad. Entregándonos plenamente a nuestro canto, producido por el cuerpo en comunión con la mente, aprenderemos a valorar el sonido y, gracias a eso, nos resultará más fácil apreciar el silencio.

## **9. CÓMO REMEDIAR LA FALTA DE ARMONÍA FÍSICA**

Los budistas creen que la falta de armonía entre la mente y el cuerpo es la raíz de todas las enfermedades. La meditación genera armonía, emocional y física, y esa armonía nos ayuda a eliminar bloqueos potencialmente perjudiciales y vitaliza el cuerpo hasta el nivel de las células.

Según la antigua medicina tibetana, el cuerpo es un compuesto de los cuatro elementos básicos (agua, fuego, aire y tierra), a los que se añaden el calor y el frío. La ciencia moderna nos ha proporcionado una intrincada y maravillosa imagen del cuerpo, pero incluso hoy en día el mapa tradicional que nos transmiten las escrituras budistas sigue funcionando como ayuda para aprovechar nuestros recursos internos.

Tendríamos que estudiar detenidamente las tradiciones médicas de Oriente para entender todas las teorías sobre las emociones, el cuerpo y la mente. Sin embargo, lo principal es la actitud positiva. Puede ser muy útil determinar si un malestar es caliente o frío, pero en general los occidentales tienen una experiencia limitada de este enfoque.

Prácticamente cualquier enfoque meditativo que nos haga sentirnos cómodos y bien puede ayudarnos tanto emocional como físicamente. El ejercicio para despertar la energía curativa de las células, descrito en el capítulo 7, es uno de los más adecuados para los problemas físicos. Podemos utilizar cualquier ejercicio pensado para eliminar las acumulaciones de energía, y también buscar consuelo y alivio simplemente meditando en nuestra fuente de poder.

Si crees que la causa de tus síntomas físicos es un determinado problema emocional, puedes meditar para solucionarlo. Pero no es necesario localizar una obstrucción mental determinada y concentrarse en ella para solucionarla. La simple intención de eliminar las acumulaciones emocionales es beneficiosa en sí misma.

Una meditación relajada y abierta con el objetivo de solucionar un problema específico puede disolver otros y subirnos la moral. La meditación puede ser una medicina excelente. Aunque no consigamos remediar un malestar físico, la meditación nos ayudará a liberar nuestra mente, que es la curación más importante.

### **LA LUZ COMO AGENTE CURATIVO**

En el budismo tibetano, visualizar la luz es el medio más popular de curar los bloqueos emocionales y las molestias físicas.

Tanto si pretendes aliviar un bloqueo mental como si se trata de trastornos físicos —un tumor, obstrucción arterial—, antes de empezar cualquier visualización crea una atmósfera relajada. Respira hondo u observa sosegadamente tu respiración.

Si la barrera es fría o la sientes como algo frío, siéntela durante unos instantes como un bloque de hielo. Luego imagina tu fuente de poder situada delante de ti,



un poco elevada. Genera un sentimiento generoso y reconfortante de convicción en el poder curativo de tu mente. Ahora haz que tu fuente de poder emita una luz ardiente. Si tu fuente es una divinidad, la luz podría salir de los ojos, las manos o el cuerpo de la imagen.

La luz cálida y rojiza penetra en la barrera. Si ésta se encuentra situada en la cabeza, siente el calor y el bienestar ahí cuando la luz la toca. Imagina que el bloque de hielo se funde lentamente hasta convertirse en agua. El agua fluye lentamente por tu cuerpo, pasa por la garganta, el pecho, el estómago y las piernas, sale por la planta y los dedos de los pies, y desaparece por completo en el suelo.

También puedes trabajar con las barreras cálidas o frías de la siguiente forma. Si el trastorno está relacionado con el calor, visualiza una luz blanca y fría que procede de tu fuente de poder y rodea la parte superior de tu cuerpo. La luz atrae todo el malestar, como un imán, y éste sale por la parte superior de la cabeza y se disuelve en el cielo. Si el trastorno es frío, visualiza una luz cálida y rojiza que sale de la fuente de poder y rodea tu abdomen y la parte inferior de tu cuerpo. La luz atrae el malestar y éste sale por los pies, disolviéndose en la tierra.

Si el dolor o la obstrucción es muy intenso, como una piedra, un palo, un clavo o un cuchillo, visualízalos primero así. Luego imagina que, al tocarlo la luz de la fuente de poder, el dolor sale inmediatamente del cuerpo, como si te sacaran una astilla o una espina. Convéncete de que el dolor ha salido de tu cuerpo sin dejar ni rastro. Descansa sintiendo paz, alivio y la energía que proporciona gozar de buena salud.

Si tienes un tumor, tras concentrarte brevemente en su localización y su forma aproximada, visualiza una luz muy intensa y brillante, como un rayo láser, que sale de tu fuente de poder. Al tocar el tumor la luz lo corta en trozos minúsculos que se desintegran en átomos. Dichos átomos salen de tu cuerpo y se disuelven en el suelo, o bien los expulsas al orinar o defecar.

Si tienes las arterias obstruidas, primero localízalas. Luego utiliza la poderosa luz curativa de tu fuente de poder para diluir, fundir, purificar y limpiar todos los residuos perjudiciales. Siente una y otra vez que tus arterias se limpian y se ensanchan, y que la sangre y la energía fluyen por ellas sin ningún impedimento.

Así, según nuestras necesidades, visualizaremos una luz curativa distinta: caliente, templada, intensa o fría. Hay quien también imagina rayos de luz en forma de escoba que barren la enfermedad, o chorros de luz que arrastran, como si fueran agua, todas las impurezas del cuerpo.

Utiliza el método que mejor se adapte a ti. Por ejemplo, si tienes los nervios o los músculos tensos, practica la terapia o los ejercicios físicos convencionales adecuados sintiendo que la luz que proporciona calor te ayuda a abrir tus articulaciones, elimina tensiones y cura los tejidos dañados.

#### EL AGUA COMO AGENTE CURATIVO

Al igual que la luz, el agua se puede utilizar en la meditación para despertar el poder curativo interno y llevar a cabo la purificación.

Imagina el agua como un chorro de néctar medicinal que sale de la fuente de poder, desciende hacia la cabeza y fluye por el cuerpo, calmando y limpiando

todos sus rincones, y sobre todo restableciendo el flujo y la armonía entre las células afectadas por la enfermedad. Siente con convicción que lo está limpiando de residuos y venenos tóxicos. Tu cuerpo adquiere la pureza de una botella limpia y transparente.

Repite el ejercicio una y otra vez; luego observa cómo el chorro inunda tu cuerpo. Puedes imaginar que inunda incluso los tejidos y las células de la sangre, proporcionando pureza y salud. Por último, relájate recreándote en esas sensaciones.

Puedes imaginar que el chorro medicinal es caliente y diluye las barreras frías, sean mentales o físicas (tumores por ejemplo), al igual que el agua caliente funde el hielo. Si la barrera es caliente, como un pinchazo o una quemazón, imagina un chorro frío de néctar o agua que extingue lentamente esa llama. Siente su frescor a medida que fluye por tu cuerpo. Finalmente la llama se apaga y el chorro recorre lentamente tu cuerpo, expulsando las cenizas de la enfermedad y todas las barreras por los orificios inferiores de éste, la planta y los dedos de los pies. Siente la paz y el frescor.

#### EL FUEGO, EL AIRE Y LA TIERRA COMO AGENTES CURATIVOS

Aunque en la medicina tradicional no destacan tanto como la luz y el agua, estos elementos —el fuego, el aire y la tierra— también son muy eficaces. Todo depende de los sentimientos y las necesidades de cada uno.

**Fuego:** Olas de llamas curativas se acercan a ti y envuelven todas y cada una de las células de tu cuerpo. Las llamas irradian calor, salud y felicidad. Queman y consumen todas las molestias físicas relacionadas con el frío, la falta de vida o la falta de energía.

**Aire:** Un aire puro arrastra los trastornos circulatorios y respiratorios, las congestiones y las toxinas de las células de tu cuerpo. El aire purifica tu respiración y tu circulación, llevando salud a todas las células de tu cuerpo. Puedes imaginar que ese viento es como una hermosa música que suena en tu interior. Si tienes una radio o un radiocasete junto a la cama, puedes escuchar la música como si estuviera dentro de tu cuerpo, proporcionándote relajación y salud.

**Tierra:** Cuando la enfermedad le produzca dudas, temores o terror, recuerda no sólo la fuerza intrínseca de tu mente, sino también lo resistente que es tu cuerpo. Siente que tu cuerpo es sólido y fuerte, y alégrate de esas cualidades. Piensa que tu cuerpo se parece a la tierra, inquebrantable y capaz de autorrenovarse, pese a las debilidades pasajeras o los estremecimientos provocados por la enfermedad. Prolonga cuanto quieras el ejercicio. Observa la fuerza de los huesos, los músculos, los nervios, la piel y los componentes químicos del cuerpo. Imagina la tierra dentro de ti, que tu cuerpo o tus células son sólidos como montañas, saludables y regenerativos como los árboles, hermosos como la naturaleza.

#### CURARSE CON AYUDA DE LOS DEMÁS

En el Tíbet es tradicional que los maestros espirituales ayuden a los demás supervisando el bienestar del cuerpo y la mente. Como dispensadores de bienestar físico, los maestros expertos utilizan las enseñanzas esotéricas del

budismo tántrico, que incluyen la meditación, la recitación de mantras y materiales como, por ejemplo, hierbas y plantas medicinales bendecidas.

Las prácticas más avanzadas del budismo esotérico exigen una gran experiencia meditativa, estar familiarizado con las fuentes tántricas y una transmisión directa de un maestro auténtico. Sin embargo, las enseñanzas ordinarias de las escrituras dejan claro que cualquiera puede curarse mediante rituales realizados por otras personas.

Los occidentales, que se enorgullecen de su racionalismo, quizá rechacen la idea de recurrir a un sanador. Tal vez digan: «¡Eso son tonterías!», o «Yo no creo en la magia». No obstante, mucha gente que se considera moderna y racional suele depositar una gran fe en los médicos. Esta «fe» mundana se basa en los tratamientos modernos, pero también va más allá. Un buen médico ayuda a adoptar una actitud positiva, y eso es un factor muy importante, pues galvaniza los recursos internos del paciente y facilita que el sistema inmunológico se beneficie del tratamiento convencional.

Podemos curarnos solos o con ayuda de los demás. Éste es el punto de vista del budismo, y también es de sentido común. Es lógico que al elegir a un médico convencional busquemos a alguien que sepa tratar a los enfermos, un compañero que nos ayude a curarnos brindándonos armonía y amplitud.

El sentido común también nos dice que deberíamos alegrarnos del amor que nos demuestran los demás. La gente que se siente querida se recupera mejor de las enfermedades. El amor nutre nuestra mente, como el sol a las flores. Compartir las emociones con un grupo de apoyo puede ayudarnos mucho. Aunque estemos solos con nuestra enfermedad, podemos amarnos a nosotros mismos de forma abierta y relajada. Es una actitud correcta y útil.

También podemos curarnos gracias a los demás mediante la meditación. Hay quien sólo se siente cómodo practicando los ejercicios curativos a solas, pero a algunas personas les resulta beneficioso que otra actúe como sanador.

El método que describo a continuación, adaptado de las fuentes budistas tibetanas, puede ser muy útil si estamos abiertos a él. La energía curativa reside en nosotros mismos, pero a veces necesitamos ayuda del exterior para sacarla.

Para practicar este ejercicio es necesario que el sanador y tú mantengáis una relación cordial y compartáis la confianza en la meditación. Échate con los ojos cerrados. El sanador y tú debéis inspirar profundamente un par de veces, sintiendo que todas las energías negativas del cuerpo y la mente son expulsadas al espirar. Luego relajaos un rato sintiendo la serenidad y la amplitud, antes de visualizar juntos y en silencio el ejercicio.

Generalmente la luz curativa pasa de la fuente de poder a las manos del sanador. También es posible visualizar al sanador como la fuente de poder.

El sanador coloca las manos, abiertas y con la palma hacia abajo, por encima del centro de tu cuerpo o sobre el punto donde se acumula el dolor o las energías negativas. Visualiza que la luz curativa arrastra la enfermedad, la tristeza y la preocupación. Sin apenas tocar tu cuerpo, las manos del sanador se desplazan lentamente hacia tus hombros y bajan por tus brazos. Debéis estar los dos firmemente convencidos de que la enfermedad está desapareciendo mientras el sanador empuja con las manos, arrastrando la enfermedad hacia las yemas de

tus dedos.

A continuación el sanador vuelve a hacer lo mismo desde el punto donde se concentra la enfermedad, pero esta vez en sentido opuesto, llevando la enfermedad hasta los dedos de tus pies. Repetid la purificación tantas veces como creáis necesario.

Otra posibilidad es que el sanador masajee suavemente la zona afectada con una o ambas palmas de las manos, lentamente y en el sentido de las agujas del reloj. El sanador y el receptor deben visualizar y sentir que una lluvia de luz rebosante de energías curativas (calor, alegría y felicidad) se canaliza desde la fuente de poder hacia sus manos, como rayos de sol que entran por una ventana. Imaginad las manos como una ventana para la fuente de poder, que transmite directamente la cálida, brillante y saludable luz. Los afectuosos y generosos sentimientos que el sanador tiene hacia ti aumentan el poder curativo de la luz, como una lupa o un prisma que canaliza la luz.

El malestar desaparece y, gracias a la energía curativa, las células florecen como capullos acariciados por la luz del sol. Cuando sientas que la energía curativa de la que está saturado tu cuerpo ha abierto las células, el sanador debe mantener las manos inmóviles para estabilizar la energía. Debéis gozar los dos de la energía saludable que se genera y, finalmente, descansar con conciencia de amplitud.

Podéis practicar ejercicios parecidos imaginando una luz similar a un rayo láser que convierte la enfermedad en cenizas que luego desaparecen, o chorros de néctar que limpian la enfermedad y llenan de salud los puntos débiles del cuerpo.

Algunas personas se benefician de las oraciones que rezan otros por ellos, o de la fuerza de objetos o lugares sagrados: Si alguien ofrece una práctica espiritual por vosotros, intentad establecer algún vínculo físico con la fuente. Hacer una contribución económica, siempre que la hagáis movidos por una generosidad sincera, puede ayudaros a sentirlos más abiertos. En cualquier caso, la fe en la fuente curativa es esencial.

Cuando yo tenía quince años, unos trabajadores estuvieron un mes reconstruyendo mi casa en el monasterio. Dos mujeres que ayudaban en los trabajos de construcción enfermaron gravemente, y los medicamentos no las ayudaban. Tenían *peken trethog*, una afección de flema que suponía uno de los mayores problemas de salud en nuestra región, sobre todo para los ancianos. La enfermedad impedía a la gente tragar y digerir los alimentos, y morían lentamente de hambre. Yo hacía una masa de tsampa, (harina de cebada tostada con mantequilla) y, tras bendecirla con mis oraciones, se la ofrecía a las enfermas. No tenían ninguna dificultad para comérsela.

Cuando se marcharon les di masa de tsampa bendecida para que la mezclaran con la comida. Pasados unos meses estaban completamente curadas. Esta enfermedad afectaba a mucha gente, monjes y seglares, incluido mi abuelo, que murió de ella cuando yo tenía unos cuatro años, y mi abuela, que sobrevivió gracias al tsampa bendecido que yo le daba y a los medicamentos que tomó durante toda su vida. No murió de hambre, pero tampoco llegó a curarse.

Para preparar la masa de tsampa, yo visualizaba al guru Rimpoché en el cielo, delante de mí, mientras amasaba la harina y la mantequilla. Mientras recitaba el

mantra, me abría con una intensa devoción desde lo más hondo de mi corazón e invocaba sus bendiciones curativas. Imaginaba que las energías curativas del guru Rimpoché, que unas veces tomaban la forma de espectaculares y cálidas luces, y otras de chorros de néctar, bajaban y se mezclaban con la masa. Luego, con convicción, pensaba que la masa tenía poderes para curar la enfermedad.

La masa curaba debido a los tres principios de la curación: aquellas mujeres confiaban plenamente en mis poderes curativos, estaban abiertas a recibir la bendición, y mi devoción era lo bastante fuerte para invocar el poder curativo.

#### LOS MOVIMIENTOS FÍSICOS Y DE ENERGÍA

Túmbate boca arriba sobre un colchón cómodo, utilizando almohadones para relajar mejor los músculos del cuerpo. Practica lentamente los siguientes ejercicios, deteniéndote un par de minutos en cada paso.

1. Respira profundamente un par de veces y expulsa todas tus tensiones y tus preocupaciones con el aire; relaja el cuerpo y la mente.

2. Sé consciente de todo tu cuerpo; siente tu cuerpo. Siente la tranquilidad que lo invade gracias a la relajación.

3. Sé consciente de tu espalda, que descansa sobre el colchón, y siente cómo la gravedad tira suavemente de ti hacia la tierra. Eso te ayudará a fijar las energías flotantes y los pensamientos dispersos.

4. Concéntrate en la respiración; no sólo en el aire de los pulmones, sino en la respiración de cada célula de tu cuerpo, desde la coronilla hasta la planta de los pies. Al respirar, las células se mueven hacia arriba y hacia abajo en un movimiento natural, sereno, abierto y firme.

5. Siente el movimiento y la energía de todas las partes de tu cuerpo: arterias, venas, nervios, músculos, sangre, órganos, cerebro, columna vertebral, huesos, piel y, sobre todo, de la zona que necesita ser curada.

Luego, concentrándote en esa serena energía, practica el siguiente ejercicio durante unos diez o veinte minutos:

Lentamente y con naturalidad, mueve la parte que tienes que curar hacia atrás y hacia delante, arriba y abajo, o hacia los lados. Puedes tomarte un minuto o dos para moverla hacia un lado, y luego un minuto o dos para moverla hacia el otro lado. Durante el movimiento es importante que estés tranquilo y concentrado, y que tengas plena conciencia de la corriente de movimiento. Sé consciente de que hasta el más diminuto movimiento de esa parte del cuerpo repercute en el resto, como una cadena de olas. Sé consciente de la íntima calma y felicidad que circula por tu interior a través de los movimientos.

A veces ni siquiera hace falta que realices un movimiento físico. Puedes limitarte a imaginarlo, o a imaginar tu energía moviéndose con la conciencia de los sentimientos.

Después de practicar este ejercicio puedes realizar el siguiente durante unos minutos:

Imagina y siente que una lluvia de luces benditas (o un chorro de néctar bendito) sale de la fuente de poder y llena tu cuerpo, sobre todo la zona que necesita ser curada. Siente que la energía del calor y la felicidad de la luz o el néctar aumenta,

y sé consciente de las oleadas de placentero calor que eso genera en tu cuerpo.

Termina el ejercicio relajándote, todavía con plena conciencia del cuerpo y la mente en unidad y amplitud, sin apegos ni discriminaciones.

Este ejercicio te ayuda a fijar la mente y las energías flotantes; une el cuerpo y la mente en armonía; cultiva las percepciones positivas y las energías saludables, y despierta la conciencia de la fuerza, la paz y la alegría, las virtudes curativas de la mente y el cuerpo.

Cuando domines este ejercicio, intenta utilizar la misma conciencia de energía curativa en las actividades cotidianas, como pensar, sentir, caminar, mirar, estar de pie, sentado, dormido, hablar y trabajar.

## **10. CURAR CON LA ENERGÍA DE LA NATURALEZA**

La verdadera fuente y el objetivo final del despertar espiritual está en la mente, no en la naturaleza. Sin embargo, la naturaleza puede proporcionarnos un gran bienestar. Aprender a apreciar la naturaleza nos ayuda a salir de nosotros mismos y olvidar las preocupaciones. Cualquiera de nosotros puede abrirse a la naturaleza con muy poco esfuerzo. Con sólo abrir los ojos y los sentidos, la intensa belleza del mundo natural nos acerca más a nuestro verdadero yo. Cuando abrimos la conciencia, vamos hacia la verdadera naturaleza de la mente.

Yo tomé conciencia del poder tranquilizador de la naturaleza cuando era muy joven, en el Tíbet. El viento que soplaba por entre los árboles y en los valles era como música, los ríos entonaban su propia canción. Hasta el silencio total parecía una especie de música. Todos podemos obtener sustento y calor del poder majestuoso y paternal de las montañas, de las generosas luces del sol y la luna, de la vasta presencia del océano. Aunque vivamos en un barrio o una ciudad superpoblados, la naturaleza está presente en una hoja que ha caído en la acera o en la humedad, de un seto después de llover. Dondequiera que nos encontremos, sobre nosotros siempre está la maternal y tolerante amplitud del cielo y el espacio.

No es necesario que comparemos la naturaleza con nada. La naturaleza puede calmarnos y consolarnos, pero en realidad está más allá de las metáforas y los conceptos. Utilizamos palabras para describirla, pero la experiencia más pura de la naturaleza consiste en ser simplemente consciente de ella tal como es. La naturaleza carece de límites, etiquetas, presiones o tensiones. Si disfrutamos de ella de una forma abierta, con una conciencia sencilla, podemos suavizar los muros de nuestras discriminaciones y nuestros apegos mentales.

Es posible que a veces nos sintamos solos o desamparados en medio de la inmensidad de la naturaleza. Ello se debe a que nuestro pequeño «yo» se acuerda de sí mismo. En lugar de preocuparnos por eso, seamos amables con nuestros sentimientos. En realidad ese desamparo debería alegrarnos. Si nos relajamos sintiendo la soledad, puede producirse un despertar. En muchos aspectos la naturaleza nos ayuda a reducir nuestro apego al yo.

Según el budismo, el mundo físico, incluido nuestro cuerpo, está formado por cinco elementos: tierra, agua, fuego, aire y espacio. Contemplar las cualidades positivas de esos elementos en la naturaleza, ya sea en forma de árbol, flor o mar, es una forma natural de curarse.

## TIERRA

La madre tierra lo tolera todo majestuosamente, lo bueno y lo malo, lo fuerte y lo débil. La tierra está presente para todos durante la prosperidad y la esterilidad por igual. La tierra está serena cuando brilla el sol y cuando estalla una tormenta, permanece inalterable ya sea de día o de noche. La tierra es nuestra sólida base, nuestro hogar.

Con cariño y respeto, siéntate o tiéndete boca arriba sobre una superficie de tierra, arena o roca. Tócala con las manos o con los pies. Siente su solidez, su fuerza y su majestuosa naturaleza. Al contemplar y sentir su fortaleza y su estabilidad, tu mente adquiere espontáneamente esas cualidades.

Imagina que todas las energías negativas del cuerpo que te causan preocupaciones, inseguridad e improductividad son eliminadas. Fúndete con la infinita fuerza de la naturaleza. Agradece esa energía curativa, la tolerancia y la generosidad de la tierra que nos sostiene.

Concentrarse en el carácter intrínsecamente fuerte y sólido de la tierra es beneficioso para las personas que tienen una mente hiperactiva, soñadora, flotante o débil, o que carecen de sentido común, concentración, disciplina o un rumbo sólido.

## AGUA

Contempla la naturaleza del agua: serena, fresca, purificante, sintetizadora, armonizadora. Disfruta observando el fluir de un río, que es a la vez consistente, fuerte e infinitamente armonizador y sintetizador. Contempla la inmensidad del mar; deja que tus sentidos se empapen del reconfortante aire y del sonido y la visión de las incesantes olas. Observa el movimiento de las olas, siente su energía, su belleza al ascender y descender alternativamente.

Cuando bebas agua, experimenta plenamente la satisfacción de saciar la sed. Al tocarla, siente su pureza. Cuando te bañes o nades, percibe su naturaleza tranquilizadora y su acción purificadora. Cuando llueva, siente la naturaleza tranquilizadora de la lluvia. Siente que ésta nutre tu vida y tu crecimiento.

Siéntate tranquilamente junto a un lago o un arroyo, y tu mente obtendrá claridad y tranquilidad. La pureza del agua despierta en nosotros un sentimiento de respeto. Si no tienes a tu alcance ningún cuerpo de agua que te inspire, visualiza que estás sentado en un paisaje que proporcione sentimientos apacibles a tu mente.

A las personas que les cuesta ser constantes, unificar su vida o llevar a cabo sus planes, les ayudará contemplar la constante y tranquila energía del agua, su capacidad intrínseca de nutrir la vida y mantener las cosas juntas.

## FUEGO

El fuego destruye, pero también genera. El calor y la luz permiten que la vida crezca, florezca y madure.

Cuando medites, concéntrate en el enérgico, poderoso y resplandeciente carácter del fuego. En la vida cotidiana, alégrate del calor, la luz y la penetrante energía del sol. Imagina que el fuego curativo transforma o quema todas las

energías negativas o muertas y los problemas de tu vida. Siente que tu mente y tu cuerpo están llenos del calor y la resplandeciente energía que hace madurar tus virtudes. Siente el calor y fúndete con él. Imagina que todo el universo está lleno de la infinita energía del fuego y alébrate de su poder curativo.

Contemplar el calor intrínseco del fuego es particularmente beneficioso para las personas a las que les falta inspiración o motivación para cumplir sus metas y comprometerse plenamente en la vida.

#### AIRE

El aire nos envuelve suavemente, asegurándonos la vida y la respiración. Sé consciente del aire en todas sus manifestaciones, de su quietud y de su variedad. Agradece la energía del viento potente, capaz de llevarte por el cielo, y la suave brisa que acaricia amorosamente tu cara y tu cuerpo. Concéntrate en tu respiración y sé consciente de cada uno de sus movimientos, como si el universo y tú fuerais una sola cosa en la apacible serie continua de la respiración.

Observa y siente la sorprendente naturaleza del aire, tan ligero y capaz de impregnarlo todo. Imagina que, con sólo tocarlo, el aire curativo extrae de tu cuerpo y tu mente todas las energías negativas y todos los problemas, que desaparecen sin dejar rastro. Imagina que estás lleno de la penetrante energía y la liviandad del aire.

Sentir la liviandad intrínseca y el movimiento del aire (en la vida cotidiana o en ejercicios de visualización) puede inspirar a las personas que se sienten lentas, pesadas, adormiladas, perezosas o carentes de inspiración. Sin embargo, aquellos que tengan una mente excitable y excesivamente rápida deben ser muy hábiles y equilibrados al utilizar la energía curativa del aire.

#### ESPACIO

Contemplando la amplitud del espacio, el único elemento no físico, podemos experimentar la amplitud de nuestra propia naturaleza.

El espacio es vacío e inmaterialidad. El espacio proporciona sitio a todo lo demás, incluidos los otros elementos físicos.

Contempla un cielo azul y siente su naturaleza inmaterial. Observa y siente su inmensidad y su infinitud. Sé consciente, con tu cuerpo mortal, del espacio y la amplitud más allá de preguntas y explicaciones, más allá de cualquier tiempo y lugar. Olvida tus pensamientos y preocupaciones, y fúndete con la naturaleza del cielo.

Contemplar el cielo hace sentir una gran paz, especialmente si se hace desde un lugar con una amplia vista y en un día claro. No obstante, cualquier imagen del cielo puede proporcionar paz. Contemplar el cielo nocturno, sobre todo cuando está despejado, también nos ayudará a obtener un estado mental meditativo.

En el infinito cielo hay espacio de sobra para nuestro sufrimiento. Expulsa todo tu dolor, tus tensiones y tu apego hacia el espacio. Imagina que todas tus preocupaciones y tus pensamientos negativos desaparecen allí, como niebla o nubes que se dispersan sin dejar rastro. Valora los sentimientos de bienestar que surjan en ti.



Los árboles pueden ser una gran fuente curativa para la mente. Buda experimentó la amplitud total de la iluminación mientras estaba sentado a la sombra de un árbol.

Contemplar la belleza de los árboles es una forma sencilla de conectar con la energía curativa de la naturaleza. Primero considera las características de un árbol: su aspecto inalterable y eterno; su resistencia al viento, las tormentas y el sol; su capacidad para soportar el frío y el calor; su belleza bajo la nieve y la lluvia; su vitalidad.

Contempla con atención la masa de hojas, que quizás esté salpicada de flores, frutos o semillas. También puedes observar detenidamente una sola hoja o un fruto, y apreciar su sorprendente belleza y su vitalidad.

Las raíces de los árboles están ancladas en el suelo. Aprecia la fuerza y la estabilidad de los árboles, inamovibles como montañas. Aprecia también su flexibilidad. Sus ramas se mueven y agitan al viento con elegancia, de día y de noche, como si ejecutaran una danza festiva más allá de conceptos y nombres. Sé consciente de lo fuertes, hermosos y magníficos que son los árboles. Eso hará que crezcan dentro de ti, espontáneamente, sentimientos de generosidad y fuerza.

También puedes obtener energía curativa de un árbol sentándote bajo él o rodeando su tronco con los brazos. El árbol está conectado con el poder de la tierra a través de sus raíces, y a las fuerzas del cosmos a través de sus hojas y ramas. El tronco es un puente viviente entre las fuerzas solares, arriba, y la tierra, abajo. Las ramas, que se extienden hacia fuera, representan la naturaleza generosa y receptora del árbol.

Pídele al árbol, en silencio, que te permita experimentar la energía de su naturaleza. Luego, mientras acaricias suavemente el tronco, siente que conectas con esa energía natural y siente tu propia energía positiva creciendo dentro de ti. Reconoce las energías curativas que percibas y alégrate de cualquier sentimiento positivo que surja en ti. Descansa recreándote en esos sentimientos, dejando que tus ideas y pensamientos se disuelvan en la energía del momento. A cambio, ofrécele al árbol tu aprecio y tu amor.

Puedes obtener energías curativas de todas las creaciones de la naturaleza basándote en los principios de este ejercicio. Cuando contemplamos relajadamente nuestro mundo, deberíamos valorar el poder y la inmensidad de toda la naturaleza sin intentar dominarla ni capturarla.

### **11. LA CURACIÓN EN LA VIDA COTIDIANA**

Una de las formas más importantes y eficaces de curación es convertir cada cosa que hacemos en la vida cotidiana en un ejercicio curativo. En lugar de separar la meditación y la vida en diferentes compartimientos, deberíamos juntarlas. Tener una conciencia amplia de todo lo que hacemos permite que florezcan la ecuanimidad, la claridad y la alegría. Si desarrollamos los hábitos apropiados, todo se convierte en algo beneficioso. Hay que esforzarse en desarrollar una forma correcta de mirar, pensar y actuar.

La atención es la clave para transformar nuestra vida cotidiana. Olvida tus preocupaciones y aversiones habituales y límitate a realizar tus actividades. Cultiva un estado de ánimo relajado y abierto, tanto si estás pensando (trabajo del intelecto) como si estás actuando (trabajo del cuerpo). Cuando camines, estés de pie, sentado o acostado, entrégate a eso. Cuando mires una mesa o un cuadro, o escuches música o a una persona, entrégate a la acción de ver o escuchar. Concéntrate plenamente en lo que estás haciendo. Eso te proporciona amplitud y conciencia y relaja la tensión del yo.

Enfréntate a la vida con un estado de ánimo generoso. En el calendario sólo hay unos pocos días marcados como festivos, pero no tenemos que esperar a que lleguen para estar alegres y felices. Aunque tengamos problemas y dificultades, una actitud abierta nos guiará por el sendero. Las escrituras budistas tibetanas nos ofrecen muchas técnicas específicas para convertir las actividades cotidianas en una práctica espiritual. Como siempre, hemos de averiguar qué consejo se ajusta mejor a nuestras necesidades. Yukhog Chatralwa, un gran maestro al que conocí en mi juventud, impartía una enseñanza que unifica todas las actividades de la vida con la práctica de contemplar a una divinidad, que para nosotros podría ser cualquier fuente de poder:

*Cuando estés sentado, visualiza al incomparable, bondadoso y querido maestro [la fuente de poder] sobre tu coronilla y recibe una y otra vez sus bendiciones [luces]. Eso une tu mente con la mente iluminada del maestro. Cuando estés realizando tus actividades cotidianas, observa que todas las formas que aparecen son las formas del maestro, todos los sonidos son las melodías de sus palabras, y todos tus buenos o malos pensamientos son su mente sabia. Así, las virtudes del maestro se encarnan en los fenómenos. Cuando comas, visualiza al maestro en tu garganta y ofrécele el néctar de la comida y la bebida. Así, la comida y la bebida no te ensuciarán, y se convertirán en una celebración sacramental. Cuando duermas, visualízalo en el centro de tu corazón. Las luces de su cuerpo iluminan el mundo y a todos los seres. Transfórmalos en luz y luego disuélvelos dentro de ti. Así, el sueño se convierte en un ensimismamiento luminoso. Cuando te marches a la siguiente existencia [la muerte], sin preocuparte demasiado, contempla sobre la unificación de tu propia conciencia y la mente iluminada del maestro.*

## DESPERTAR

El despertar puede ser un momento de gran entusiasmo y paz. Durante el sueño, el cuerpo y la mente conviven naturalmente; por la mañana llega el despertar de la conciencia. En vez de comenzar de inmediato a realizar las tareas cotidianas, tómate un tiempo para experimentar la unión del cuerpo y la mente. Disfruta de la sensación relajado y abierto.

Respira profundamente un par de veces y expulsa las tensiones o las impurezas que se hayan acumulado durante la noche. Dedicar unos minutos a estar con tu cuerpo y tus sentimientos. Disfruta del calor natural del cuerpo, desde la cabeza hasta la planta de los pies. Siéntete abierto e ilimitado. Percibe la sensación de calor y amplitud y fúndete con ella.

Esta orientación del cuerpo y la mente constituye una buena base para el resto

del día. Al levantarte para empezar el día, podrías pensar: «Utilizaré este despertar y esta energía como base para las actividades cotidianas.» Luego, durante el día, recuerda de vez en cuando el calor y la tranquilidad que sentiste al despertar y deja que esas sensaciones impregnen tu mente, como la calma y la energía soterradas bajo las olas del vasto océano.

Si al despertar sientes algún tipo de malestar emocional, el amanecer de la conciencia constituye un buen momento para remediarlo, porque, al hallarse ésta más abierta, puedes mezclarla con la molestia y así obtener alivio. Si sientes ansiedad al empezar el día, relájate mientras realizas tus actividades y tu humor cambiará. También puedes utilizar un ejercicio de meditación para eliminar la energía acumulada.

Cuando te despiertes, también puedes imaginar que despiertas de la ignorancia del sueño y abres tu mente a la sabiduría de la paz, la alegría, la luz y la conciencia. Puedes desear lo mismo para todos tus semejantes.

Resulta difícil no pensar, en el instante mismo en que nos despertamos, en las preocupaciones, deseos y emociones mundanas inmediatas y habituales. No obstante, si regresamos a la sensación de amplitud en lugar de aferrarnos a esas emociones o seguir a nuestra mente, que se precipita como el viento, poco a poco desarrollaremos la costumbre de despertarnos con esa actitud espontáneamente.

Hay muchos ejercicios budistas para lograr esa actitud. Uno consiste en imaginar que por la mañana te despiertan de la ignorancia las alegres voces de seres iluminados (lo que los budistas llaman «divinidades de la sabiduría») o el sonido de sus instrumentos musicales, como por ejemplo tambores. Otro consiste en recibir bendiciones de tu fuente de poder.

#### **RECIBIR BENDICIONES**

Por la noche, antes de dormirte, visualiza la fuente de poder en tu corazón o por encima de ti, desprendiendo luces benditas durante tu sueño. Inmediatamente después de despertarte, siente la presencia de la fuente de poder encima de ti, o visualízala ascendiendo por tu cuerpo y sentándose sobre tu coronilla, como guía y protectora. Disfruta del calor y la fuerza de su presencia. Comparte tus sentimientos con todo el universo, y traslada la paz y la alegría a tus actividades cotidianas.

#### **LIMPIEZA**

Cuando te laves la cara, los dientes o el cuerpo, imagina que el agua pura elimina todas las impurezas (de enfermedades, aflicciones emocionales y tensiones) y que todo tu ser brilla de energía curativa.

Cuando te sientas tenso, utiliza las tareas domésticas como un método curativo, igual que en la historia del patriarca budista Lamchungpa que relaté en el capítulo 4. Cuando limpies tu habitación, laves la ropa o saques la basura, imagina que todas tus impurezas emocionales, mentales o físicas se limpian o se eliminan igual que el polvo y la basura.

## RESPIRACIÓN

La respiración es el hilo del que pende la vida. Es la íntima fuerza vital de la que dependen constantemente todos los seres. Si logramos que la respiración se transforme en el apoyo de nuestro bienestar espiritual, el aprendizaje invadirá todos los aspectos de nuestra vida.

Haz unas cuantas inspiraciones lentas y profundas para eliminar las preocupaciones y energías negativas. Cuando te sientas tenso o nervioso, deja que tu respiración se relaje por completo. Alégrate de los sentimientos positivos que surjan en ti, de cualquier cambio de humor, por pequeño que sea, o cualquier sensación de amplitud. Desea que todos tus semejantes puedan experimentar la paz y liberarse del sufrimiento.

Fijarnos de vez en cuando en la respiración a lo largo del día hará que nos sintamos mejor. Cuando hagas ejercicio, puedes magnificar los beneficios mentales y físicos que éste te reporta respirando libremente al ritmo de los movimientos del cuerpo y disfrutando de la sensación de liberación y energía de la respiración.

## BEBER Y COMER

Por la mañana es muy saludable beberse un vaso de agua caliente. Purifica el aparato digestivo, dilata los tejidos y mejora la circulación de la sangre y la energía. Es importante ingerir alimentos y bebidas buenos y saludables en cantidades moderadas. La comida no debe consumirse en un intento vano de satisfacer los deseos emocionales, sino de acuerdo con las verdaderas necesidades físicas. Piensa que los alimentos que ingieres son nutritivos y disfrútalos prestando atención mientras lo haces. Intenta ser consciente del proceso que desencadena cada sorbo de líquido y cada bocado de comida, y sigue el recorrido de los alimentos por tu cuerpo hasta donde puedas. Siente que la comida y la bebida no sólo sacian tu hambre y tu sed, sino que además generan salud en tu cuerpo y tu mente. Deséales lo mismo a todos tus semejantes. Valora y agradece el placer que te proporciona cada sorbo y cada bocado que das.

Algunos ejercicios budistas contemplan la comida como un medio curativo. Por ejemplo, imagina que las luces benditas de la fuente de poder transforman la comida en un néctar curativo. Luego disfruta de ella como si se tratara de una sustancia bendita que te da alegría y fuerza.

Hay otras posibilidades, como pensar mientras comes: «Esta comida me está proporcionando fuerza para mejorar mi vida y servir a los demás», o pensar que la comida es un regalo puro y maravilloso, y ofrecérsela a la fuente de poder. En este último caso, visualiza la fuente de poder aceptando la ofrenda con placer y bendiciéndola para tu bien; luego come pensando que la comida está bendecida. Este ejercicio combina la devoción con las prácticas de generosidad y percepción pura.

También puedes comer sintiendo compasión por los innumerables seres que viven en tu cuerpo en forma de bacterias, con plena conciencia de que el alimento también los nutre a ellos, o visualizar, con percepción pura, que eres una deidad o un conjunto de cientos de deidades. Disfruta de la comida como una

ofrenda bendita, un «método diestro» de sabiduría que te permite alcanzar la paz y la felicidad.

### CAMINAR

Pasear, esa sencillísima y corriente actividad humana, puede ser un verdadero placer. Cuando paseamos o vamos caminando hasta algún sitio, una actitud de tranquilidad y gratitud convierte el paseo en un ejercicio de atención y liberación.

Aunque caminar es muy natural, practicar cualquier actividad con una conciencia plena exige cierta práctica. Al principio quizá te cueste ser consciente del caminar como una corriente continua en la que muchos movimientos y aspectos individuales ocurren separadamente. Elige primero un aspecto determinado del caminar, como el movimiento de cada paso, para concentrarte en él. A medida que vayas desarrollando la atención, ábrete a la energía de tu entorno: el suelo, el aire, los sonidos, los olores y el paisaje. Deléitate con la fluida interacción del cuerpo y la mente y sigue caminando.

Puedes visualizar la fuente de poder sobre tu hombro derecho e imaginar que al andar describes círculos alrededor de esa imagen de paz, en una demostración de respeto hacia ella.

Cuando entres en una casa, un edificio o un pueblo, puedes expresar tu respeto a todos los seres que hay dentro pensando: «Voy a entrar en el mundo de unos seres que sufren para ayudarles»; o bien: «Voy a entrar en una tierra pura de budas». Cuando te marches de un sitio, puedes pensar: «Voy a mostrar a estos seres el camino que nos aleja del sufrimiento»; o bien: «Doy gracias por haber podido ver a estos seres, que son budas».

### SENTARSE Y LEVANTARSE

Estar sentado es la postura física principal para meditar; permite que la mente se relaje y desarrolle con el mínimo de interferencias. Cuando no estés meditando, una buena postura y una posición cómoda te ayudarán a ejercitar la atención cotidiana. También puedes sentarte manteniendo el cuerpo erguido, lo que produce un estado de ánimo sólido y fijo.

Cuando te pongas de pie, abre el cuerpo con una postura buena y relajada, como si una cuerda imaginaria tirara de ti por la coronilla y pusiera recta tu columna vertebral. Así reducirás la fatiga. También te permitirá ser más abierto con los demás cuando te comuniques con ellos. Si tienes que hacer cola en el supermercado o en la parada del autobús, procura abrir tu postura en lugar de sentirte aburrido o frustrado. Esto te ayudará a disfrutar y a abrirte al precioso momento de vida que se desarrolla mientras esperas.

### TRABAJAR

El trabajo consume la mayor parte de nuestras horas de vigilia. Desde la infancia hasta la juventud trabajamos como estudiantes año tras año. Luego tenemos que ganarnos la vida. Finalmente nos retiramos, pero seguimos trabajando para sobrevivir, para mantener el cuerpo y la mente unidos, y para alejar el aburrimiento y el aislamiento de la tercera edad. En la vida mundana no hay mucho tiempo para otras cosas que no sean trabajar y dormir.

Si utilizamos el trabajo como una herramienta de liberación, podemos transformar nuestra vida en una mina emocional y espiritual, cultivando un rincón apacible dentro de nosotros en todas las situaciones que nos presente nuestro trabajo.

Sea cual fuere la actividad que desempeñemos —trabajo de oficina, jardinería, carpintería, pintar o escribir—, podemos utilizar el trabajo como expresión de nuestra apacible naturaleza interna. Intenta encontrar un trabajo que te resulte interesante, pero también interesarte por el trabajo que haces.

Cuando el trabajo vaya bien, alégrate y disfruta prestando atención. Cuando te sientas aburrido o frustrado, busca tranquilidad y atención, pensando que todos los trabajos son gratos o que por lo menos, hay algo grato en ellos. Disfruta de la gente con la que tienes que tratar, alégrate y siéntete satisfecho cuando se solucionen los problemas. Intenta ver la lucha del trabajo como un reto positivo, y las experiencias negativas como un ejercicio de tolerancia. Si una situación determinada nos hace sentir aprisionados, podemos pensar: «No me gustaría estar en ningún otro sitio. Estoy muy bien aquí.» Diciendo esto con convicción, nuestra espaciosa naturaleza se abrirá más.

Actitudes como la compasión y métodos diestros como la meditación sobre la luz no son teorías frívolas. Podemos aplicarlas a nuestro trabajo. Concretamente, la actitud de amplitud, tal como la experimentamos al despertar o recibir bendiciones por la mañana, puede ser la base para toda nuestra jornada laboral. Si cultivamos la amplitud, cualquier situación puede convertirse en una experiencia espiritual.

#### MIRAR

Mirar es algo más que percibir pasivamente las formas y los colores que hay a nuestro alrededor. Los ojos son ventanas a través de las cuales proyectamos nuestra energía mental. Con una sola mirada, los ojos pueden comunicar amabilidad y alegría. Los ojos de una persona negativa pueden llenar a otras personas de amargura y dolor.

Deja que la compasión brille en tus ojos, sonrientes y cálidos. Así, la acción de mirar se convierte en una oración, una meditación, una forma de liberación. Si miramos a los demás con cariño y amabilidad, no es necesario que practiquemos más oraciones ni ejercicios mentales. Si vemos el mundo exterior con tranquilidad y claridad, nuestro ser interno reflejará esa energía positiva, como en un espejo.

#### HABLAR

Al igual que ocurre con la forma de mirar a otras personas, las palabras y el tono de voz pueden producir un gran impacto en nuestro corazón y en el de los que nos rodean. Así, el habla amable y cariñosa se convierte en una oración. La voz puede ser dulce, amable, fuerte y también rotunda en caso necesario. Si nos sentimos cohibidos o incapaces de comunicarnos con los demás, podemos pedir a la fuente de poder que nos dé fuerzas e imaginar que nuestra voz se purifica. Deja que el sonido de tu voz suene con seguridad, como si surgiera espontáneamente de la fuente de poder.

Cuando hablamos sin pensar, podemos provocar todo tipo de problemas a los

demás y a nosotros mismos. Antes de hablar, piensa lo que vas a decir; y, sobre todo, aprende a escuchar. En lugar de utilizar la conversación como si no fuera más que una ocasión de satisfacer tus expectativas, como un programa pregrabado, escucha abiertamente lo que la otra persona tiene que decir. Eso puede parecer obvio, pero ¿cuántos de nosotros lo hacemos realmente? Desarrollar el don de saber escuchar es otra forma de reducir el apego al yo.

#### DORMIR

En las enseñanzas budistas más avanzadas, durante el sueño la mente entra en un estado de luminosa claridad y al despertar se manifiesta como la sabiduría trascendental de la conciencia, libre de apego al yo. Hay que tener una gran experiencia espiritual para extender la meditación al sueño, pero es posible con un entrenamiento constante y sincero.

Aunque no seamos capaces de convertir el sueño en una clara conciencia de la meditación, hay varios ejercicios budistas muy sencillos que pueden proporcionarnos bienestar en el momento de dormirnos, y eso ya es una forma de liberación. Visualiza la luz o la fuente de poder en el centro de tu cuerpo o por encima de ti, iluminando tu cuerpo con una luz que irradia hacia el mundo y el universo.

Si quieres extender tu aprendizaje más allá de las horas de vigilia, proponte firmemente trasladar la conciencia clara de la meditación al sueño y conserva la visualización mientras tu mente empieza a quedarse dormida. Si eres constante en la práctica, al final esa conciencia iluminada surgirá espontáneamente durante el sueño.

Si te despiertas a media noche, repite la meditación con una sensación de amplitud. Si padeces insomnio imagina que eres un cuerpo de luz, o calma tus pensamientos dispersos concentrándote suavemente en los pies o en la zona del abdomen situada justo debajo del ombligo, y siente la presencia de la luz ahí. La conciencia relajada de la respiración también es muy tranquilizadora y puede ayudarte a conciliar de nuevo el sueño.

#### LOS SUEÑOS COMO ENSEÑANZA

Otro ejercicio budista consiste en contemplar los sueños mientras se duerme y durante la vigilia. Pensar que los sueños nocturnos son ilusiones es algo habitual, pero también podemos considerar la vigilia un sueño, algo ilusorio. Contemplar esta verdad es una forma de atenuar los apegos cotidianos y los deseos.

Pensar en los sueños, y que la vida es como un sueño, puede abrir una puerta hacia la mente mientras se duerme. Cuando te acuestes, piensa una y otra vez: «Reconoceré mis sueños como sueños, y no me apegaré a ellos ni me asustaré como si fueran reales.» Algunas personas con experiencia en la meditación son capaces de conservar una conciencia ágil durante el sueño. Mientras duermen, reconocen el sueño como una ilusión y, por ejemplo, pueden escapar hábilmente de un peligro o convertir un demonio en un buda.

La cuestión está, pues, en reconocer los sueños como sueños y las apariencias de la vigilia también como sueños. Si llegamos a entenderlo lograremos que nuestros deseos y apegos disminuyan.

Para los budistas, la ecuanimidad que proporciona este ejercicio se considera una excelente preparación para la importante transición entre la vida y la muerte. Este ejercicio también alivia el sufrimiento de la vida. Evidentemente, debemos conservar el sentido común y el equilibrio. Recuerdo que un conocido mío que no había entendido bien estas enseñanzas llegó al extremo de matar varias reses para demostrar que vivía en un sueño. El enfoque adecuado consiste en desarrollar una sabiduría alegre de la «realidad». Somos responsables de nuestras acciones; la ley del karma nos lo dice. Al mismo tiempo, también es cierto que la vida es cambiante, fugaz e ilusoria. Grandes naciones y sistemas suben y caen; la gente vive y muere; las cosas están aquí y luego desaparecen.

Durante la vigilia podemos percibir con más alegría los sucesos «reales» que nos presionan. Imagina cómo los verás dentro de cien años, o incluso dentro de unos meses o unos días. Los grandes triunfos y las grandes tragedias pueden parecer sólidos y reales en el momento presente, pero al cabo de muy poco tiempo se convertirán en simples fábulas. Por lo tanto, no debemos tomarnos a nosotros mismos demasiado en serio, sino relajarnos, sin dejar de disfrutar al máximo y de participar en nuestra propia vida.

#### UN EJERCICIO SENCILLO

Es posible que nos sintamos tan esclavizados por las obligaciones que nos atan a la familia, los amigos y el trabajo desde que nos despertamos que nos resulte difícil ocuparnos de nuestro aprendizaje espiritual. En ese caso, será mejor practicar un ejercicio sencillo en la cama, antes de levantarse y de que empiece a distraernos el ajetreo de la vida cotidiana.

El ejercicio de despertar con la amplitud, descrito en este capítulo, es una práctica particularmente útil. La mente está llena de sentimientos de tranquilidad y calor. Sé consciente de que puedes ampliar tus sentimientos espaciosos a todas las situaciones.

Empezar con un ejercicio matutino aumenta el impacto de la energía curativa, como la mañana que empieza con un hermoso amanecer.

#### TRES PUNTOS IMPORTANTES A TENER EN CUENTA

¿Cuál es la mejor forma de vida? Una excelente respuesta a esta pregunta es: poner el énfasis en el momento presente, aquí y ahora, en el punto exacto en que vivimos y sobre el que tenemos un dominio directo e inmediato. De modo que, ante todo, valora este momento y vive sabiamente en el presente, sin perder la concentración mirando hacia el pasado o hacia el futuro.

En segundo lugar, debemos concentrar la atención en nuestra propia vida y en aquellas de las que somos responsables. Si nos ocupamos de los seres de nuestro círculo inmediato no caeremos en generalizaciones vagas ni en mundos de ensueño. Empieza ahora mismo siendo una fuente de felicidad para los que están aquí cada día, incluida la familia, los amigos y los vecinos, y sin olvidarte de ti.

En tercer lugar, debemos dedicarnos al bienestar y la felicidad de todos nuestros semejantes, sobre todo de los que están con nosotros. Ésa es la



esencia de la espiritualidad. Como dice el ermitaño al rey al final del relato de Tolstói *Las tres preguntas*:

Recuerda que sólo hay un momento importante: el presente. Y es importante porque es el único momento en que tenemos dominio sobre nosotros mismos; y el hombre más importante es aquel con el que estás, pues nadie sabe si algún día se relacionará con otro hombre; y el objetivo más importante es ser bueno con él, pues ése es el único propósito con el que dicho hombre fue enviado a esta vida.

### TERCERA PARTE MEDITACIONES BUDISTAS: EL SENDERO DE LA AMPLITUD

#### 12. MEDITAR SOBRE LA TRANQUILIDAD Y EL DISCERNIMIENTO

El objetivo de los ejercicios curativos de este libro es conseguir que seamos más felices y estemos más serenos en la vida cotidiana. Es un objetivo loable, pero quizás un tanto limitado, pues los budistas creen que la máxima curación consiste en ir más allá de la felicidad de uno mismo, comprender la verdadera sabiduría y la liberación que trasciende el apego a los sentimientos y las emociones. En estos últimos capítulos describiré algunas meditaciones fundamentales que pueden acercarnos a esa comprensión.

Describir la meditación siempre resulta difícil, pues las palabras sólo pueden aproximarse a la experiencia real de cada individuo. Además, la comprensión tiene muchas etapas. Cuando se medita, cualquier persona, por mucha experiencia y devoción que tenga, puede desviarse fácilmente por culpa de algún tipo de apego. Por eso a veces es muy importante buscar cuidadosamente a un maestro que nos guíe.

Hay personas sabias por naturaleza a las que cualquier ejercicio o experiencia de meditación puede conducir a la iluminación. En el Tíbet se cuentan historias de principiantes que han meditado sobre «ejercicios preliminares» y han alcanzado la más elevada comprensión, mientras que otros que practican los ejercicios más avanzados y aseguran tener una gran sabiduría espiritual quizá no han comprendido en absoluto el verdadero significado de las enseñanzas.

Los ejercicios sobre la tranquilidad y el discernimiento, comunes a todas las escuelas del budismo, son dos métodos demostrados y trillados que tienen como objetivo último la amplitud y la «ausencia de yo», la liberación del sufrimiento provocado por el apego al yo.

Aunque estos ejercicios podrían conducir a una comprensión más elevada, benefician a cualquiera, independientemente de su estado mental o su grado de espiritualidad. Todas las meditaciones descritas en estos últimos capítulos proporcionan una curación y una felicidad «ordinarias», al igual que los ejercicios curativos descritos con anterioridad en algunos casos conducen a la comprensión.

Aunque podríamos entrenar la mente en la tranquilidad concentrándonos plenamente en cualquier fenómeno, aquí nos concentramos en la respiración, un

sencillo objeto de atención, sin color ni forma, pero tan íntimamente relacionada con la mente y el cuerpo que, al concentrarnos en ella, nos sumimos con toda naturalidad en un estado de atención y se nos abre el camino hacia la unidad.

Además de la contemplación de la respiración, muchas escuelas budistas recurren también a poderosos ejercicios de visualización. Pero sin ninguna duda la sencilla meditación sobre la respiración que nosotros proponemos contiene la semilla de la iluminación. Pondremos el énfasis en la atención y la conciencia de la respiración, el sendero hacia la tranquilidad y la perspicacia.

La tranquilidad es la estabilización de la mente, el camino hacia la unidad, las aguas embarradas que se limpian y se calman. El discernimiento es conciencia y unidad, la quietud misma, sin conceptos ni separación entre el «yo» y el objeto que se experimenta.

Los principiantes pueden pasarse meses, o incluso años, practicando la tranquilidad hasta sentirse cómodos con los ejercicios sobre el discernimiento, pero en realidad las fronteras entre ambas meditaciones son muy confusas. Siéntate en una buena postura y practica la conciencia de la respiración.

Tal vez nuestra mente, sobre todo al principio, nos parezca un lugar desordenado y confuso que el más leve sonido, pensamiento o impulso altera. El primer paso hacia la concentración consiste en observar el carácter incesante y cambiante de la mente. Si obligas a tu mente a concentrarse en la respiración una y otra vez, poco a poco se irá tranquilizando.

#### MEDITAR SOBRE LA TRANQUILIDAD

La meditación sobre la tranquilidad se basa en la concentración en un objeto sin ningún tipo de vacilación. Este concepto podría describirse diciendo que se trata de concentrarse de una forma única, es decir, centrando la conciencia en un solo objeto, que en este caso es la respiración. Concéntrate con firmeza pero con suavidad en tu respiración.

A muchos principiantes les resulta útil localizar la respiración en un sitio determinado, por ejemplo en la punta de la nariz o sobre el labio superior, donde notan el aire. Pero no es necesario hacerlo siempre y cuando uno se sienta relajado y capaz de concentrarse.

Otro truco útil es contar las respiraciones. Cuenta mentalmente «uno» al espirar, «dos» al inspirar, y así sucesivamente hasta «diez». Repite el proceso de contar de uno a diez todo el tiempo que te resulte cómodo.

Si dejas que el abdomen se relaje respirarás con más calma. Hay gente que tiende a respirar con la parte superior del pecho, sobre todo cuando están nerviosos. Cuando respiramos con naturalidad, con el abdomen hinchándose levemente al inspirar, la respiración se hace completa y relajada.

Mientras te concentras en la respiración, si te sientes incómodo (como si tu respiración se hiciera demasiado corta o comprimida) concéntrate más en la espiración durante un rato. Expulsando el aire hacia el espacio infinito eliminarás la tensión de la concentración. Generalmente las inspiraciones son más cortas que las espiraciones. Pasado un rato, la duración de tu respiración se irá alargando de forma natural, pero no debes hacer esfuerzos para alargarla.

Cuando tu mente se tranquilice y te sientas menos distraído, sé consciente de la

espiración y la inspiración sin contar. Sé consciente de las respiraciones, que ascienden, se mantienen y se disuelven. Este ejercicio sobre la tranquilidad hace que cuando no estemos meditando nos resulte más fácil prestar una atención relajada a todo lo que hacemos.

A veces, cuando estamos a punto de felicitarnos por el excelente ejercicio sobre la tranquilidad que estamos realizando, nos damos cuenta de que estamos casi dormidos. La somnolencia es una consecuencia natural de la tranquilidad. No te desanimes, ¡pero despierta! Quizá tengas que luchar para dirigir de nuevo tu soñadora y divagadora mente hacia la respiración. Pero debes concentrarte de nuevo en ella, aunque sin ser rígido ni agresivo. Entonces te sentirás claro y tranquilo.

Durante la meditación es posible que se produzcan diversas experiencias sutiles y apacibles. Quizá te sientas ligero como una pluma o inundado de paz, con una sensación similar a la suave caricia de una brisa fresca. Hay gente que ve imágenes maravillosas de estrellas, el sol, la luna, puñados de joyas, guirnaldas de flores y cosas así. Si te ocurre algo parecido, considéralo una señal de avance. La meditación puede resultar muy placentera, pero no intentes aferrarte a esa felicidad. Tratar de capturar, «congelar» o duplicar esas experiencias dichas puede convertirse en un obstáculo para la madurez espiritual.

#### MEDITAR SOBRE EL DISCERNIMIENTO

Meditar sobre el discernimiento consiste en experimentar la verdadera naturaleza de cualquier objeto de contemplación. Mediante la contemplación de la respiración tomamos conciencia de los movimientos y la sutil naturaleza de la respiración.

Concentra toda tu atención en la respiración. En la unidad de la mente y la respiración no hay un «yo» al que aferrarse. Esta sencilla comprensión de la verdadera naturaleza de la respiración puede ayudarnos a comprender la naturaleza absoluta de todos los fenómenos que no tienen «yo».

En la meditación sobre la tranquilidad seguimos la respiración y, por lo tanto, hemos de aprender a concentrarnos en ella. En la meditación sobre el discernimiento seguimos concentrados en la respiración sin pensar en el cómo, el porqué o cualquier otro concepto, como «sentir la paz de la respiración».

El discernimiento es la práctica de la claridad en la unidad. Por ejemplo, quizá percibamos respiraciones largas o la tranquilidad de la respiración. Nuestra respiración viene, va y cambia, libre de apego o deseo. Cuando estás concentrado no necesitas un «yo» que piense o subraye eso. Límitate a estar atento, a fusionarte con la paz.

Una modalidad de meditación sobre el discernimiento consiste en empezar contemplando la respiración y luego apartar la atención de ella. El objeto de la meditación pasa a ser entonces cualquier objeto que surja, o ninguno. Podemos ser conscientes de la respiración o simplemente descansar en la paz que quizás empiece a surgir entre nuestros pensamientos.

Cuando practiques este ejercicio, deja que todo lo que surja en tu mente venga y se marche, sin aferrarte a ello. Aparecerán todo tipo de pensamientos, sentimientos, sensaciones, imágenes y experiencias. No los rechaces ni vayas

detrás de ellos. Tal vez percibas la intrusión de un «yo» que observa la meditación. Sin embargo, no tienes por qué considerarlo una intrusión; deja simplemente que aparezca y se disuelva. Deja que todo pase, sea positivo o negativo, sin aferrarte a ello. La quietud que hay entre los pensamientos es nuestra naturaleza abierta. Los pensamientos que surgen están muy bien, pero no te aferres a ellos.

Durante la meditación a veces se experimentan oleadas de sentimientos dolorosos, pero si dejamos que se acerquen, sin agarrarnos a ellos, se volverán apacibles. Cuando estamos abiertos la imperfección no supone ningún problema. Con la conciencia del discernimiento, los sentimientos no son ni agradables ni desagradables; los experimentamos abiertamente y, por lo tanto, los trascendemos.

Practicar la meditación sobre el discernimiento nos brinda la oportunidad de ver el carácter pasajero, la vacuidad de la infinita variedad de fenómenos en el momento en que aparecen y se esfuman. Esa comprensión levanta la cortina de las ilusiones mentales y las invenciones emocionales de la cara de la naturaleza primordial de las cosas. El deseo de placer o la aversión al dolor, que se basan en el apego al yo, se disolverán espontáneamente como dibujos en el agua.

Durante la meditación podemos ver el cuerpo como algo que no es ni puro ni impuro, sino simplemente una gran extensión. La mente no es ni eterna ni inexistente, sino sólo pura amplitud. Ningún fenómeno tiene ni deja de tener individualidad, una verdadera existencia, sino que todos son abiertos, serenos y libres de elaboración.

Cualquier experiencia de la amplitud, por pequeña que sea, nos ayudará en la vida. Si hemos comprendido la amplitud, es conveniente que ampliemos y perfeccionemos los ejercicios, tanto en la meditación como en la vida.

Quizá las descripciones de la meditación sobre el discernimiento y de la amplitud hagan que la comprensión parezca inalcanzable. Pero eso también puede beneficiarnos. Así abandonaremos la idea de obtener algún tipo de «experiencia» determinada, y eso por sí solo nos ayudará a meditar abiertamente.

### **13. MEDITAR SOBRE LA DEVOCIÓN**

En la naturaleza-buda todo es una misma cosa: la mente, la tierra y las estrellas, el tiempo y el espacio. Todo es perfecto en esta unión, incluso lo que habitualmente consideramos imperfecto. La naturaleza-buda está en todos los seres vivos y en los diferentes aspectos de la vida cotidiana. En el fondo, Buda está más allá de imágenes, palabras o conceptos, que son creaciones de la mente dualista.

Esto es lo que creen los budistas. Y cuando los occidentales se interesan por el budismo, es posible que se decepcionen al conocer la práctica de la devoción. Dicen cosas como: «Esto es precisamente lo que nosotros queríamos evitar, rezar a una autoridad que se halla fuera de nosotros mismos.» Qué situación tan curiosa: huir de la devoción para encontrarse la fe y la plegaria esperando a la vuelta de la esquina.

El universo entero es naturaleza-buda y la paz se encuentra en nosotros mismos. Entonces ¿para qué practicar la devoción? Pues porque es una forma de despegarse de la idea del yo. La fe nos ayuda a abrirnos, a deshacernos de dudas y temores. Estar abierto y ser receptivo es una forma de pedir la ayuda que necesitamos.

Algunas escuelas budistas dan importancia a las reverencias como práctica devota. Es una forma sencilla de renunciar al yo. Demuestra la convicción de que el deseo, el intentar controlarlo todo, nos aleja de la sabiduría. La fe también es posible fuera de la religión institucional. Por ejemplo, el programa de los Doce Pasos de Alcohólicos Anónimos propone abandonar ese pequeño «yo» que intenta controlarlo todo. Reconoce la necesidad de ayuda de una «fuerza superior», que puede adoptar la forma que más cómoda le resulte a cada individuo.

En el budismo, la devoción es el desarrollo de la confianza en Buda como guía; de la confianza en el dharma, en las enseñanzas del budismo como el camino; y de la confianza en el Sangha, la comunidad budista, como apoyo en el viaje espiritual.

La devoción significa pedir fuerza a lo largo del camino. Es posible que la satisfacción de nuestras necesidades espirituales no se produzca siempre tal como deseamos o esperamos. Lo importante de la fe es la amplitud; ésa es la clave para recibir bendiciones y aliviar el sufrimiento. Citando al guru Padmasambhava, Paltrül Rimpoché escribe:

*Si tu mente está libre de dudas, tus deseos se cumplirán.  
Si tienes una fe verdadera, las bendiciones entrarán en ti.*

La devoción es como el sol, funde nuestro apego al yo y permite que brille nuestra verdadera naturaleza. Citando a Drigung Kyobpa Rimpoché, Paltrül Rimpoché escribe:

*Desde el maestro, que es como una montaña nevada...,  
sin el roce de los rayos de la devoción, que es como el sol,  
el arroyo de las bendiciones no fluirá.*

Por lo tanto, entrena tu mente en la práctica de la devoción.

Si no tenemos confianza o devoción, aunque el propio Buda aparezca delante de nosotros apenas podremos beneficiarnos, pues nuestra mente, que es la única clave de la maduración espiritual, no está preparada para esa ocasión. Por eso un proverbio tibetano dice:

Aquel a quien uno considera un buda concede las bendiciones de un buda. Aquel a quien uno considera un idiota produce los efectos de un idiota.

Así pues, la naturaleza-buda está en todas partes, pero podemos practicar la devoción meditando sobre Buda. Se puede utilizar, por ejemplo, una estatua o una imagen mental. La estatua en sí no cambiará nuestra vida; es nuestra mente la que puede abrirse mediante el acto de la devoción. Ésta es la esencia de los métodos diestros. Los objetos espirituales pueden inspirarnos, pero el factor principal no es ningún objeto. Nuestra forma de contemplarlo —positivamente— y nuestra forma de sentir —con devoción y confianza— es lo que nos ayuda a lo

largo del camino.

Confiar en cualquier objeto espiritual o imagen mental es una forma de capacitarnos con el placer que surge del buda que hay en todos nosotros.

Hasta el momento he insistido en que cada cual puede meditar con una fuente de poder de su propia elección, como el sol, la luna o una imagen personal. Ahora describiré una fuente de poder específicamente budista, una meditación devota sobre el guru Padmasambhava Rimpoché, que fundó en el siglo IX el budismo tibetano y representa a todos los iluminados: budas, divinidades, santos y sabios.

En realidad hay muchas representaciones espirituales que podrían inspirarnos como fuente de poder. Por ejemplo, podríamos meditar sobre Buda Shakyamuni para que nos ayude a alcanzar la sabiduría; o sobre el buda de la medicina para curar nuestras enfermedades; o sobre Tara, la forma femenina de Buda, para calmar nuestros miedos y neutralizar los peligros. He elegido al guru Rimpoché debido a su infinita compasión, porque ha ayudado a muchas personas que lo han invocado a lo largo de los siglos y porque yo mismo crecí amparado por él. La majestuosa presencia del guru Rimpoché es la manifestación de la iluminación absoluta, la abrumadora fuerza y la felicidad del universo que pacifica toda confusión.

Para preparar esta meditación, me detendré en una descripción bastante detallada de cómo podemos visualizar la imagen del guru Rimpoché. Cada detalle de la iconografía asociada con una imagen sagrada ofrece una enseñanza, y esas señales, símbolos, colores y gestos pueden despertar en nosotros sentimientos positivos que reflejan esas enseñanzas, tanto independientemente como por lo que representan como parte de un todo.

Los detalles pueden ayudar a los meditadores expertos a descansar en la conciencia de una imagen mental plena y rica. Pero no te preocupes si te falta experiencia y habilidad; visualiza simplemente hasta el punto que te resulte cómodo. En la siguiente meditación guiada lo que importa verdaderamente son los sentimientos que las palabras intentan expresar. Utiliza los sentimientos para crear en tu mente una imagen de Padmasambhava sencilla pero sentida. Aunque sólo sientas el cariño y la presencia de Padmasambhava, eso por sí solo puede resultar liberador.

Recuerda también que las representaciones artísticas como las que aparecen en este libro sirven de ayuda. Es posible que una imagen o una estatua te inspiren, enseñen o ayuden como punto de partida para la meditación, pero no te sientas limitado por ellas. Lo importante de la visualización es la imagen que hay en tu mente, así como el entusiasmo y la amplitud que puedes alcanzar mediante la devoción.

#### **INVOCAR LA MAJESTUOSA IMAGEN DE PADMASAMBHAVA**

La majestuosa presencia de Padmasambhava surge de la imaginación, como la flor que nace del vacío. Rodeado de un aura de hermosa luz, el radiante y joven guru Rimpoché se sienta sobre un disco lunar brillante, que a su vez se apoya sobre un reluciente y cálido disco solar. La luna y el sol reposan sobre una enorme flor de loto, fragante y perfumada, fresca y húmeda. La flor de loto tiene

miles de pétalos brillantemente coloreados.

El sol, la luna y la flor de loto son símbolos de su nacimiento. Tuvo un «nacimiento immaculado» en la «Familia Buda del Loto», fruto de la unión de la sabiduría (el sol) y la compasión (la luna).

El guru Rimpoché tiene un rostro de tez blanca y mejillas sonrosadas, permanentemente joven y sensato, más allá del reino del cambio y el envejecimiento. Su sonrisa de felicidad supera todo sufrimiento. Sus transparentes, inalterables y amorosos ojos irradian una dicha universal que cura cada movimiento y estado de ánimo de nuestra mente, cada célula y átomo de nuestro cuerpo.

Su ropa desprende luz. La prenda blanca y la túnica roja interiores simbolizan la iluminación del bodhisattva, que ayuda a todos los seres que sufren en este mundo. La túnica externa azul simboliza la perfección de los logros esotéricos, y lleva puesto el chal del monje perfecto. La capa de brocado es un símbolo de que todas las enseñanzas religiosas están unidas en la verdad universal.



*Padmasambhava, o guru Rimpoché*

Esta capa, junto con el sombrero y los zapatos, representa también sus poderes místicos. Son los regalos de un rey de Zahora que quedó asombrado de sus poderes. El rey había intentado quemarlo, pero el guru Rimpoché transformó el fuego en agua, la del actual lago Rewalsar de la India.

El guru Rimpoché sostiene los símbolos de las enseñanzas. El vajra dorado, en la mano derecha, simboliza su poder y su habilidad indestructibles, el principio masculino. En la mano izquierda, sostiene un cráneo con un jarrón que contiene el néctar de la inmortalidad. El cráneo simboliza la unión de la vacuidad y la felicidad, que son el principio femenino. El jarrón y el néctar simbolizan una larga vida y la inagotable verdad de la naturaleza-buda.

Los maestros esotéricos budistas suelen asociarse espiritualmente con una

figura femenina. En este caso la sabiduría de la feminidad está representada por un tridente que reposa en el brazo izquierdo del guru Rimpoché. Las tres afiladas puntas del tridente significan las tres verdaderas naturalezas de la mente: la amplitud, la claridad y el poder de la compasión. El tridente está adornado con tres cabezas que representan los tres cuerpos de Buda: la cabeza esquelética es la amplitud total, la del anciano es la forma pura de Buda tal como es, y el joven es la imagen impura tal como la ven las mentes corrientes.

Otro símbolo son los mechones de pelo que cuelgan del tridente, que representan la práctica de meditar en los osarios sobre la disolución del cuerpo, y la liberación que supone alcanzar la verdad de la vida y sobre la muerte.

El guru Rimpoché, con su ilimitada sabiduría, sabe todo lo que sucede en el universo, simultáneamente y sin distraerse de su naturaleza abierta y absoluta. Su infinita compasión se extiende a todo el universo y alcanza a todos los seres que lo habitan, al igual que una madre colma de atenciones a su único hijo.

Ahora que nos hemos familiarizado un poco con esta imagen, explicaré la meditación sobre la devoción.

#### INVOCAR LA FUERZA Y LA COMPASIÓN DE PADMASAMBHAVA

Imagina que estás sentado en un lugar elevado, como la cima de una montaña, contemplando el amplio y despejado cielo azul. Disfruta de esa imagen durante unos minutos, descansando en la amplitud. La imagen debe estar en un lugar elevado hace que tu mente ascienda, alejándose de la confusión. El cielo abierto despeja tu mente de las imágenes, los pensamientos y las emociones que continuamente la abarrotan.

Desde esa amplitud, imagina primero la flor de loto con sus hermosos pétalos, luego el disco solar y, encima de él, el disco lunar. Finalmente, el radiante guru Rimpoché aparece ante ti.

Siente la ilimitada paz y el calor de esta amable divinidad, y descansa cómodamente durante un rato con esos sentimientos. Deja que la devoción inunde tu corazón. Cuando centres tu atención en la imagen, entrégate plenamente a ella, no sólo como una forma creada por tu mente, sino como si fuera el verdadero guru.

Ahora imagina la tierra entera llena de toda clase de seres dotados con corazón devoto, rostro alegre y ojos sonrientes. Todos contemplan el rostro amable, bello y poderoso del guru Rimpoché, la fuente de toda curación. Imagina que puedes oírlos a todos entonando un mantra al unísono, con una poderosa y dulce melodía.

El mantra es una oración al guru Rimpoché, un método para solucionar nuestros problemas, una expresión jovial de las energías mentales y físicas, una celebración de la presencia de esta divinidad, una meditación sobre el sonido puro que es la naturaleza de la unidad.

Canta el mantra del guru Rimpoché con todo tu corazón, siguiendo una de estas dos fórmulas:

En sánscrito tibetanizado:

**OM AH HUNG BEDZAR GURU PEMA SIDDHI HUNG**



En sánscrito:

OM AH HUM VAJR.A GURU PADMA SIDDHI HUM

La traducción es: «La representación del cuerpo, el habla y la mente de los budas, Padma[sambhava], bendícenos a todos, por favor.»

A consecuencia de las oraciones y la amplitud, unos haces de luz bendita de varios colores procedentes del guru Rimpoché te tocan, llevando entusiasmo y amplitud a tu cuerpo y tu mente. Esas luces no son sólo formas hermosas y puras, sino la energía de la paz, el calor, la felicidad y la amplitud. Deja que esos sentimientos te invadan, que penetren a través de todos tus poros y orificios, eliminando las preocupaciones y la tensión, al igual que el sol elimina la oscuridad. Siente que todo tu cuerpo se transforma en luz y energía curativa.

Repite varias veces el mantra, concentrándote intensamente en su sonido. Imagina que tus oraciones han abierto la mente de todos los seres al placer de la devoción, y que la luz del guru Rimpoché irradia en todas direcciones, eliminando la confusión, la tristeza y el dolor. Todos los seres se liberan y entonan un potente canto que inunda el universo, el cual se une en el sonido, la luz y la alegría.

Alégrate recreándote en ese entusiasmo y esa amplitud. Deja que todos los conceptos y sentimientos se fusionen en un océano de paz devota en la que no hay distinciones ni fronteras, más allá del dolor y el placer, lo bueno y lo malo, esto y aquello, tú y yo, en un lugar donde todo es una misma cosa.

Aunque el verdadero propósito de esta meditación es la realización espiritual, puedes contemplar al guru Padmasambhava como la fuente de poder para solucionar problemas emocionales o físicos visualizando cualquier clase de energía curativa que emana de la imagen, como por ejemplo un intenso rayo de luz. También puedes imaginar que el néctar curativo del jarrón del guru Rimpoché fluye hacia ti, eliminando primero todo tu sufrimiento mental, emocional y físico, y luego inundando tu cuerpo y tu mente de paz y de fuerza. El guru Rimpoché también podría ser la fuente de energía durante una meditación en la que otra persona haga de sanador.

Sea cual fuere la visualización, puedes repetirla durante una sesión tantas veces como quieras. Cuando estés realizando las tareas cotidianas, traslada a tu vida, de vez en cuando, el sentimiento de amplitud de la meditación.

#### MEDITAR SOBRE LA AMPLITUD

Según el budismo, las apariencias surgen del vacío y luego vuelven a disolverse en él. Por tanto, empezaremos esta meditación devota entrando en el estado de amplitud, dejando que la visualización surja como un reflejo en un espejo. Tras descansar tranquilamente con la imagen, acabamos volviendo a la amplitud y la unidad. Es un proceso como el de nacer, vivir y morir, una buena forma de practicar el distanciamiento. Al final de la meditación, permanece siempre en la amplitud de tu estado mental, tal como es, sin apego.

Podemos descansar cada vez más tiempo en el espacio de la amplitud; todo depende del estado mental en el que nos hallemos. Podemos empezar con una visualización, y luego abandonar las técnicas y limitarnos a meditar abiertamente. Entonces no tiene mucha importancia cuál sea la experiencia de la meditación. Es posible fusionar la experiencia, la persona que experimenta y el método de

experimentación en la unidad.

No intentes dar forma a la amplitud, ni relacionarla con algo, ni obtener nada de ella,. Deja sencillamente que las cosas pasen. Así encontrarás el equilibrio. Si confías en tu verdadera naturaleza, no necesitas buscar ningún otro centro. Sé abierto y receptivo.

Todos estamos sujetos a la posibilidad del sufrimiento, pero la meditación puede fortalecernos y hacernos más profundos. Cuando comprendemos la naturaleza de la amplitud, la meditación se mezcla con la vida cotidiana.

Recurrir a las fuentes curativas externas es útil y hasta esencial, pues estamos dominados por los conceptos dualistas y dependemos de los objetos externos. Sin embargo, es importante comprender que la verdadera curación consiste en ir más allá de la dependencia de fuerzas externas. Consiste en asegurar nuestra propia naturaleza apacible y abierta para alcanzar a todos mediante esa paz y esa amplitud.

#### **14. UTILIZAR LAS INFINITAS ENERGÍAS INTERNAS DE LA CURACIÓN**

Respira profundamente un par de veces, expulsa toda la tensión y las preocupaciones y disfruta de las relajadas sensaciones de tu cuerpo y tu mente. Luego, lenta y pausadamente, realiza los siguientes ejercicios, deteniéndote un minuto o dos en cada paso.

1. Cuando te despiertes por la mañana o en cualquier otro momento del día, siente tu fe en la fuente de poder (que puede ser Buda, el guru Rimpoché o cualquier otra imagen). La devoción despierta tu cuerpo y tu mente y los hace florecer. La devoción te proporciona entusiasmo, felicidad, fuerza y amplitud.

2. Imagina y siente que tu corazón, el centro de tu cuerpo, tiene la forma de una maravillosa flor de luz que se abre al calor de la devoción. De ese corazón devoto surgen tu sabiduría, tu compasión y tu fuerza, las virtudes iluminadas, que toman la forma de la fuente de poder. La fuente de poder, en forma de un cuerpo luminoso de calor y alegría, se eleva por el canal central (un amplio canal hecho de luz pura y clara) de tu cuerpo. Luego la fuente de poder adorna el inmaculado e ilimitado cielo, como si miles de soles hubieran surgido como un solo cuerpo.

3. Convéncete de que la fuente de poder es la encarnación de la sabiduría, la compasión y la fuerza de todas las divinidades y de la verdad universal. Siente que todo tu cuerpo y tu mente se llenan de calor, felicidad e ilimitada energía en presencia de la fuente de poder.

4. Luego observa la tierra, que está llena de diferentes seres. Sus corazones están llenos de devoción y en sus caras resplandecen alegres sonrisas; contemplan, maravillados, la fuente de poder. Se unen a ti para expresar la fuerza de su devoción mediante oraciones y cantan armoniosamente componiendo una gran sinfonía. Entona la oración con alegría, sin límites ni restricciones.

5. Cuando cantes las oraciones, imagina que éstas han invocado la mente compasiva de la fuente de poder. La sabiduría, la compasión y la fuerza de la fuente de poder van hacia ti en forma de múltiples haces de luz bendita de diferentes colores (o chorros de néctar). Esos rayos luminosos tocan cada uno de los poros de tu cuerpo. Siente el calor de su caricia, la naturaleza dichosa del

calor. Siente la fuerza del calor bendito.

6. Entonces los rayos de luz entran en tu cuerpo. Visualiza y siente que todos tus hábitos negativos, aflicciones mentales, conflictos emocionales, enfermedades físicas y concentraciones de energía se oscurecen dentro de tu cuerpo. Con sólo tocarte, la luz bendita elimina por completo toda la oscuridad de tu cuerpo y tu mente, que desaparece sin dejar rastro. Tu cuerpo se inunda de una luz sorprendentemente brillante, de una sensación de calor, felicidad y fuerza. Luego imagina y siente que todo tu cuerpo se transforma en un cuerpo de luz bendita. Todas las células de tu cuerpo se transforman en células de luz bendita, proporcionándote calor, felicidad y fuerza.

7. A continuación piensa en una célula situada en tu frente (o en cualquier otra parte de tu cuerpo). La célula está hecha de brillante luz bendita. Es enorme y hermosa. Introdúctete lentamente en esa célula, amplía e ilimitada como el cielo. Siente la amplitud de la célula durante un rato.

8. Luego imagina y siente que tu cuerpo está hecho de billones de células enormes, hermosas y dichosas como ésa. Cada célula está adornada con la presencia de la fuente de poder. Sé consciente de la sorprendente energía de tu milagroso cuerpo. Todas las células se unen con amor y armonía. Siente la fuerza de esos billones de células felices de tu cuerpo adornadas por la fuente de poder.

9. Todas las células de los canales, órganos y músculos de tu cuerpo de luz bendita respiran a la vez. Respiran calor y felicidad, abierta y espontáneamente como las olas del mar. Siente las olas de ese feliz movimiento. Las olas acarician, relajan y ablandan cualquier punto duro o rígido, o donde se hayan acumulado restos de emociones no resueltas y heridas no curadas. Siente el aura de energía. Siente el sentimiento y fúndete con él.

10. Después visualiza una inmensa aura de brillante luz bendita llena de energía alrededor de tu cuerpo. Es un aura protectora que impide que entren en ti los efectos negativos. También es un aura de transmutación que transforma en luz bendita todo lo que pasa por el aura de energía, como copos de nieve que caen sobre agua caliente.

Comparte las bendiciones con todos tus semejantes.

#### ***15. MEDITAR SOBRE LA COMPASIÓN***

Si desarrollamos compasión, las otras experiencias espirituales surgirán espontáneamente en nosotros. La compasión es la raíz de todas las virtudes y puede liberarnos del apego al yo.

Todos nosotros poseemos una inmensa, pródiga y generosa compasión, debido a la naturaleza-buda que siempre está presente en nuestro interior. La compasión abre nuestra mente cerrada y rígida; apacigua nuestro mal genio y transforma nuestro temperamento malsano, dañino y negativo; nos saca de la oscuridad, la cárcel oculta creada por nuestra existencia egoísta y frustrada, y nos conduce hacia la luz. En vez de alimentar a nuestro malvado ego a expensas de los que nos rodean, podemos encontrar nuestro verdadero centro mediante la compasión hacia los demás. La compasión es la naturaleza curativa de la mente y a través de ella podemos encontrar la paz.

A pesar de que comprendamos que la compasión nos sitúa directamente en el camino de la verdad, es posible que nos cueste dejar de aferrarnos a nuestras preocupaciones egoístas lo suficiente como para experimentar la tolerancia hacia los demás. El enfoque básico del budismo consiste en empezar de una forma sencilla y ampliar el círculo de la compasión poco a poco.

Hemos de sentir, en primer lugar, un saludable amor por nosotros mismos, ocupándonos de nuestras verdaderas necesidades y de nuestro bienestar, y agradecer la felicidad cuando ésta surja. Debemos valorar a los que nos rodean y preocuparnos por ellos, obteniendo así una experiencia sincera de actitud generosa, en lugar de confiar sólo en las palabras o en los sentimientos vagos. Poco a poco podemos ir ampliando nuestra compasión.

La compasión no significa preocuparse. La compasión es sabiduría y cariño sinceros. La preocupación se basa en el apego, y mina nuestra fuerza y nuestra capacidad para ayudar a los demás.

A menudo, cuando queremos a una persona nos preocupamos por ella debido a la inevitable reacción de la mente mundana. Así que, si puedes, ama, pero no te preocupes.

Si pese a todo surgen las preocupaciones, no les des excesiva importancia. Contémplalas como algo positivo y piensa: «El amor que siento por esta persona hace que me preocupe. Lo mejor que puedo hacer es quererla.» Si contemplas la preocupación desde este punto de vista positivo y te alegras de ella, el impacto negativo se transformará en energía constructiva.

¿Cómo podemos sentir compasión por nuestros enemigos o por las personas que no nos gustan? El enfoque eficaz consiste en verlos como seres-madre, amables, buenos y encantadores en realidad, pero cuya verdadera naturaleza está escondida; o en pensar que quizá nos cuesta reconocer al buda que hay en su interior debido a nuestra propia ofuscación.

Mediante la meditación podemos empezar a romper los muros que nos separan de los demás. Tsongkhapa dice lo siguiente acerca de la compasión y la meditación:

El fundamento de la compasión es pensar: «Ojalá todos los seres se liberen del sufrimiento», y «Yo los conduciré a la liberación». La compasión tiene tres fases: primero uno debe meditar sobre los seres queridos, luego sobre la gente neutral, y por último sobre los enemigos. Cuando uno ha conseguido suficiente compasión para ver a los enemigos y a los seres queridos por igual, puede empezar a meditar sobre todos los seres del universo.

A continuación describiré un ejercicio mental que se centra gráficamente en la angustia por los demás. Algunas personas temen que la meditación sobre un sufrimiento terrible pueda causarles una enfermedad mental, pero en realidad nos libera del apego al yo. Abre tu corazón y deja que surja en ti el sentimiento de compasión.

Visualiza claramente a una persona desesperada, aterrada, torturada y que grita pidiendo ayuda, e identifícate con ella. Podrías utilizar la imagen de una persona que está muriendo a solas, sintiendo un dolor insoportable y sin esperanzas de sobrevivir, y que se aferra a la vida, grita pidiendo ayuda y contempla el mundo en medio de un llanto desconsolado. También puedes visualizar a alguien que es

arrastrado hacia la muerte por las toscas manos de unos verdugos, ante las aterradas y llorosas miradas de sus seres queridos. O imagina a un animal indefenso siendo sacrificado por los afilados cuchillos de los carniceros, en medio de unas risas atronadoras; o a una persona atrapada en un incendio, una inundación o un terremoto, que contempla por última vez el amado mundo con lágrimas en los ojos.

Luego comprende que ese ser que sufre no es otro que tu propio padre, tu madre, tu hijo o la persona de quien estás enamorado, pues los budistas creen que todos los seres han sido nuestros seres queridos, en un momento u otro, durante nuestras numerosas vidas pasadas. Luego piensa: «Cuando era mi madre, me dio todo el amor y la atención que yo necesitaba; me prodigaba su cariño y sacrificaba su felicidad y su sueño por mí, siempre pensando en mí. Pero ahora nadie la ayuda a escapar de este peligro. No tiene oportunidad de desarrollar la sabiduría y la fuerza que necesita en este momento crítico. ¿Cómo es posible que yo, su único hijo, malgaste toda mi energía en las frívolas diversiones de este mundo, indiferente a su dolor y su miedo?» Ahora decide seguir el camino de la compasión, pensando: «A partir de ahora juro ante el mundo entero que dedicaré cada minuto de mi vida a desarrollarme espiritualmente para salvar a todos mis seres-madre que sufren.»

También puedes iniciar el aprendizaje de la compasión utilizando imágenes positivas. Piensa en la amabilidad y la compasión que un padre, amigo o mentor te ha demostrado, y evoca el maravilloso sentimiento de cariño que te producen esos recuerdos. Luego piensa que transmitirás ese gran don de la compasión a los demás, con generosidad, como una luz que calienta el mundo entero.

También puedes utilizar el dolor y el miedo para generar compasión. La mayoría de nosotros intentamos en vano escondernos del sufrimiento cuando se presenta, pero el sufrimiento puede ser un recurso muy valioso. Adoptando la actitud correcta, la amargura del sufrimiento nos permite entender más fácilmente el dolor de los demás.

Ver y sentir el sufrimiento proporciona una gran comprensión del samsara, nuestra existencia terrenal transitoria. Eso puede generar una poderosa energía, no sólo lástima y buenas intenciones hacia los demás, sino una aspiración y un compromiso sinceros de liberar a todos los seres de la hoguera del samsara.

Si desarrollamos una fuerte compasión hacia todos los seres-madre, el odio, los celos, la envidia y el apego desaparecerán. La compasión derriba el muro que separa a los amigos de los enemigos, lo bueno de lo malo, el yo de los demás, y deja espacio para la felicidad y la paz.

Asanga, el gran filósofo mahayana de la India, contempló a Maitreya, el buda de la bondad, durante doce años en una cueva. Sin embargo, no consiguió distinguir ninguna señal de verdadero logro hasta el día que abandonó la cueva y vio a un perro moribundo en el camino. Cuando intentó ayudar a la criatura, surgió de pronto en él una enorme compasión y el perro se transformó en el radiante cuerpo de Maitreya. «Señor, tienes muy poca compasión —se lamentó Asanga—. ¿Por qué no me has mostrado tu rostro durante todo este tiempo?» Maitreya respondió: «Nunca me he separado de ti. Pero tú no podías verme por culpa de tu ofuscación mental. La compasión la ha purificado.»

A medida que crece nuestra compasión, resulta más fácil abandonar las luchas de la mente, que discrimina continuamente. En la amplitud de la compasión podemos transformar la confusión en percepción pura, la sabiduría primordial de la mente. A la mayoría de nosotros nos cuesta concebir que podamos alcanzar una amplitud total y duradera. Sin embargo, si practicamos la compasión, las ilusiones, los apegos y los hábitos del mal karma empezarán a desvanecerse.

Cuando nos convertimos en buda la compasión surge en nosotros espontáneamente, como la fuerza omnipresente y extensa de la iluminación. Como dice Longchen Rabjampa:

*De la verdadera naturaleza [la iluminación] surge en todas direcciones la fuerza de la compasión, consiguiendo la prosperidad de los otros.*



Avalokiteshvara

#### **INVOCAR AL BUDA DE LA COMPASIÓN PARA ABRIR NUESTRO CORAZÓN**

Meditar sobre cualquier fuente de poder puede ayudarnos a abrirnos a la compasión, como si sembráramos en una tierra fértil. Resulta particularmente eficaz contemplar a una divinidad como la imagen de la inspiración.

El ejercicio que voy a describir invoca a Avalokiteshvara, el buda de la compasión. El planteamiento y el contenido de esta visualización son muy parecidos a los de otros ejercicios que pueden conducirnos a la tolerancia. Aquí la clave es la intención de abrir nuestro corazón. Aunque a veces nos resulte difícil sentir compasión en la vida cotidiana, la intención por sí sola es muy positiva.

Realiza esta visualización con tanto detalle como puedas, contemplando las imágenes con una concentración relajada pero sincera. Entrégate a la meditación, de modo que tu percepción y la imagen sean una misma cosa.

Imagina que estás en un lugar elevado, como una montaña, contemplando el ilimitado cielo. Respira hondo y percibe esa amplitud todo el tiempo que quieras, eliminando toda tu tensión y tus preocupaciones.

Avalokiteshvara surge del cielo abierto ante ti. Es una figura inspiradora,

apacible y encantadora. Su cuerpo es blanco, radiante y luminoso, como una montaña nevada o de cristal iluminada por los rayos de miles de soles.

Lleva ropajes de seda y joyas, y está sentado sobre un disco lunar que descansa en el centro de una hermosa flor de loto. El buda está firmemente sentado, simbolizando el estado inalterable de la iluminación.

En esta meditación, el buda tiene cuatro brazos, que ofrecen una ilimitada compasión a todos los seres del universo. Las dos primeras manos están unidas a la altura del corazón en un gesto que simboliza la unidad del nirvana y el samsara, la unión de la iluminación y el sufrimiento del mundo, la perfección de todo tal como es, incluidas las luchas mundanas y la impermanencia. Con ellas sostiene una joya mágica, que representa los «métodos diestros» que satisfacen las necesidades de todos los seres abiertos a esa oportunidad. La segunda mano derecha de la divinidad sostiene un rosario de cristal que simboliza la constancia de su compasión hacia todos. Su segunda mano izquierda sostiene una flor de loto blanca, que simboliza su conocimiento y su sabiduría puros e inagotables.

Sus Ojos están llenos de una amabilidad y un cariño infinitos, y miran a todos sin pestañear, con un amor incondicional e incesante. La divinidad es a la vez joven y eterna, está más allá de todo sufrimiento, y su rostro alegre y sonriente libera a todos del sufrimiento.

Desarrolla en tu corazón el sentimiento de que esto no es sólo una forma creada por tu mente, sino la forma verdadera y pura del buda de la compasión, la encarnación de todos los budas y seres iluminados. Confía en esa imagen como si fuera el reflejo de la naturaleza pura de tu propia mente que se ha presentado en forma de buda. Siente su presencia en el corazón, el cuerpo y la mente. Alégrate de las bendiciones que lleva a tu hogar, a la gente con la que convives y a todo el universo.

Visualiza a todo tipo de seres en el suelo, mirando a Avalokiteshvara, felices de hallarse en presencia del buda. Ahora, con un sentimiento de entusiasmo, piensa que todos los seres de la tierra se unen a ti para cantar el siguiente mantra:

OM MANI PADME HUNG HRI

o

OM MANI PADME HUNG

Estas palabras pueden traducirse como «Buda de la joya y el loto, te invocamos», o «Buda que sostiene la joya y el loto de la compasión y la sabiduría, por favor, otórganos tus bendiciones».

Entrégate por completo al sonido del canto; repítelo una y otra vez de la forma que te resulte más inspiradora. Mientras lo haces, renueva tu visualización. Con entusiasmo y devoción, imagina que todos los seres de la tierra contemplan al buda con los ojos muy abiertos y alegres. El dulce sonido del mantra llena el universo con una sinfonía que transforma todas las formas, los sonidos y los conceptos en una celebración del buda de la compasión.

Ahora escucha en tu mente la tranquilizadora voz del buda, que dice una y otra vez: «Todas tus acciones y todos tus sentimientos malsanos se han borrado por completo. Ahora eres puro y perfecto. Siente felicidad y paz.» Deja que el

significado de esas palabras inundan tu corazón, no sólo como palabras que vienen y van, sino como una bendición sincera.

Ahora Avalokiteshvara despide rayos de luz curativa que, al tocarte, abren por completo tu corazón a todos los seres-madre que rodean a la divinidad. Esas luces no sólo son formas hermosas y puras, sino que son también la energía de la paz, el calor, la felicidad y la tolerancia. La luz del buda fluye a través de ti hacia todos los seres, eliminando el dolor y el sufrimiento. Deja que te inunde una sensación de tranquilidad y amplitud. Siente que el mundo entero es una sola cosa gracias a la compasión. La frialdad y la dureza de tu mente se diluyen, y tu cuerpo se transforma en una luz pura mediante la fuerza de la luz compasiva del buda, que ilumina como mil soles pero no hiere los ojos de nadie, sino que produce una tranquilizadora sensación de paz y alivio. Al irradiar esa luz en todas direcciones, el universo se fusiona en paz y unidad.

Siente la inmensidad y la amplitud del universo. Deja que todos tus pensamientos y sentimientos se esfumen en la infinita paz y el calor del buda, cuya compasión no establece distinción alguna entre dolor y placer, bueno y malo, esto y aquello, tú y yo. Todo se une en una gran paz. Descansa en la amplitud de tu mente curativa. Puedes repetir esta meditación tantas veces como quieras.

Esta meditación se puede realizar también utilizando otras formas de energía curativa que ya hemos explicado. Karma Chagmed, el gran maestro de liturgia, condensa muchos ejercicios de las escrituras comunes y sagradas, así como las enseñanzas místicas, en una meditación sobre el buda de la compasión que puede utilizarse para curar enfermedades corrientes.

Imagina a la divinidad sobre la cabeza del enfermo, que puedes ser tú mismo u otra persona. Aquí visualizamos al buda de la compasión con dos brazos, la mano derecha extendida en un gesto protector, la mano izquierda sujetando una flor de loto blanca a la altura del corazón. Uno de los detalles de su aspecto es la visión del mantra (OM MANI PADME HUNG), que se mueve describiendo un círculo alrededor de su corazón. Una luz gloriosa irradia del mantra.

Reza al buda de la compasión, el gran bodhisattva que confiere intrepidez. Pídele que te libere de la enfermedad y convéncete de que esta plegaria obtendrá una respuesta.

Karma Chagmed describe así el resto de la meditación:

Del cuerpo del buda desciende un chorro de néctar que elimina la enfermedad y los síntomas de la persona enferma; entonces el néctar de la felicidad llena su cuerpo.

A continuación repite este mantra tantas veces como puedas: «OM MANI PADME HUNG SARVA SHANTING KURUYE SOHA.»<sup>1</sup>

Luego el buda que hay sobre la persona enferma se disuelve en luz y se fusiona con el enfermo.

No olvides que puedes trasladar el sentimiento y la energía de cualquier meditación sobre la compasión a la vida cotidiana. Agradece todo lo que la vida te ofrece, pues es una oportunidad para comprender nuestra verdadera naturaleza.

Cuando te sientas feliz, considera que tu felicidad es la energía bendita del

---

<sup>1</sup> «Oh buda de la compasión y la sabiduría, haz que todo [todas estas dolencias] se apacigüe.»  
Tolku Thundop, El poder curativo de la mente



buda, sin apegarte a ella. Cuando sufras, piensa: «Que este dolor sea una redención para aliviar el dolor de todos mis amados seres-madre», y considera que el sufrimiento es una fuerza positiva que te proporciona inspiración y percepción espiritual, la meta máxima de la vida humana.

## APÉNDICE

### LOS TEXTOS SAGRADOS

Los problemas a los que nos enfrentamos pertenecen al presente, pero a menudo los mejores consejos para solucionar las dificultades provienen del pasado. Una de mis intenciones al citar libremente a los grandes maestros espirituales de la antigüedad era dejar que esas sabias voces hablaran directamente, con sus propias palabras, hermosas e inspiradoras.

Otro motivo era autenticar el enfoque elemental de este libro. Los textos sagrados están llenos de enseñanzas sobre cómo puede la mente remediar el sufrimiento. Sin embargo, sólo una pequeña parte de esas escrituras encaja en los capítulos de un libro como éste. He pensado que quizá los lectores sientan curiosidad por saber cómo aparecen los ejercicios curativos en los textos sagrados. Este apéndice también presenta otras fuentes sobre la mente y las emociones.

### LA VISUALIZACIÓN

Los textos sagrados nos aconsejan que liberemos la mente y el cuerpo mediante una fe intensa, oraciones sinceras y la evocación de imágenes mentales.

El primer paso consiste en identificar la enfermedad física o mental, eso que los textos budistas llaman «objeto de negación». Las emociones negativas y la enfermedad tienen su origen en el apego al yo, pero para neutralizarlas antes tenemos que verlas claramente. Como dice Shantideva:

Si no identificas la entidad imputada, no te percatarás de su inexistencia.

Por lo tanto, antes de visualizar una imagen positiva tenemos que entender la mente y el origen del problema. Zhabkarpa dice:

*Si no averiguas cuáles son las verdaderas características de la mente,  
ninguno de tus virtuosos aprendizajes dará resultado.*

*Es como tener la diana cerca  
y disparar la flecha muy lejos.*

*Es como tener al ladrón dentro de casa y buscarlo desesperadamente fuera.*

Muchos textos recomiendan visualizar la enfermedad en forma de suciedad. Una vez invocada la imagen negativa, ésta puede purificarse mediante energías curativas como néctar y luz. Dri-me Ozer describe la siguiente visualización, en la que la fuente de poder es el buda Vajrasattva, la encarnación de la verdad y la fuerza infinitas:

*Piensa que el cuerpo del buda despide rayos de luz y chorros de néctar que descienden hacia ti. Las manchas de tu cuerpo se purifican... Tu cuerpo se bendice y se convierte en un cuerpo vajra, el cuerpo del buda. Los rayos de luz y los chorros de néctar de la voz del buda purifican las manchas de tu voz... Tu voz se bendice y se convierte en voz vajra.*

*Las luces y el néctar de la mente del buda purifican las manchas de tu mente... Tu mente se bendice y se transforma en una mente vajra. Las luces y el néctar que descienden de todas las partes del buda purifican las manchas del apego al cuerpo, a la voz y a la mente como una entidad individual [«yo»]... Has recibido la bendición de la sabiduría vajra.*

En una liturgia curativa, Do Khyentse presenta una visualización que emplea el humo, el fuego, el aire, el agua y el néctar:

*La mano de la deidad [fuente de poder] sostiene un jarrón mágico que desprende nubes de un humo fragante. Quema todas tus impurezas, defectos y manchas.*

*De la nariz de la deidad sale un aire de sabiduría que se lleva todas tus manchas, tu depresión y tu tristeza.*

*De la boca de la deidad sale niebla y nubes benditas*

*y una lluvia de néctar de sabiduría*

*que limpian todas tus enfermedades, efectos diabólicos, manchas, falta de armonía e insatisfacciones.*

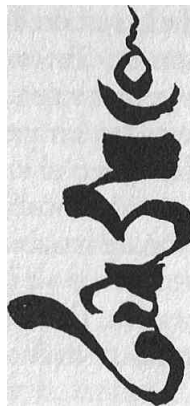
*Que el fuego de la sabiduría queme todas las impurezas.*

*Que la poderosa fuerza del viento las arrastre. Que el néctar las purifique.*

Tsewang Chogdrup, un gran autor de técnicas de meditación del siglo XVIII, escribió sobre la necesidad de preparar la mente para meditar, sobre todo mediante la concentración, que proporciona una percepción tranquila y clara.

#### La letra tibetana HUNG

*Para combatir el embotamiento debes concentrar la mente por completo, enérgica y decididamente, en el corazón. Para combatir el relajamiento, la excitación o el frenesí mental, debes concentrar la mente por completo, enérgica y decididamente, debajo del ombligo. Cuando hayas logrado una concentración enérgica, no habrá ni embotamiento ni excitación en tu mente.*



Uno de los ejercicios de meditación recomendados por Tsewang Chogdrup consiste en visualizarnos a nosotros mismos como un buda e imaginar en nuestro corazón la letra HUNG, que representa la mente iluminada del buda.

Para curar enfermedades mentales, primero imagina que tú mismo eres la deidad. Visualiza en tu corazón la sílaba HUNG, de un color azul oscuro y del tamaño de una semilla. Si tu enfermedad es de naturaleza caliente, visualiza que una sílaba HUNG blanca del tamaño de una semilla surge de la sílaba HUNG azul oscuro, y que al rodear toda la parte superior de tu cuerpo atrae toda la enfermedad, como el imán atrae el metal, y luego sale por tu coronilla y se pierde en el espacio. Luego expulsa el aire. Si tu enfermedad es de naturaleza fría, visualiza que una sílaba HUNG roja sale de la sílaba HUNG azul oscuro y, rodeando toda la parte inferior de tu cuerpo, atrae como un imán la enfermedad relacionada con el frío, sale por los «orificios inferiores» y desaparece bajo la tierra. Si te duele una zona determinada, un brazo, por ejemplo, visualiza en la zona dolorida una sílaba HUNG negra. Ésta atrae todo el dolor y sale por la yema de los dedos o por los ojos y desaparece en el espacio.

Tsewang Chogdrup también describe la técnica de fusionar la conciencia con el sufrimiento. Habla de disolverse en el Gran Sello, un término budista para designar la amplitud.

Cualquiera que sea la enfermedad que padezcas y cualesquiera que sean las causas y circunstancias que la han provocado, todos los sufrimientos, como la enfermedad y el dolor que padece tu cuerpo ilusorio, se han creado a causa de la cadena de ilusiones que se produce por no comprender la verdad: que los sufrimientos han surgido únicamente debido al apego al yo, que va seguido de las fuerzas de las aflicciones emocionales, el deseo y la aversión. Luego debes seguir analizando. Si dices: «La raíz de todos estos dolores y sufrimientos es el apego al yo, y voy a repudiarlo», el propio yo que repudia es otra forma de apego al yo. La forma correcta de repudiar el apego al yo es la siguiente: sea cual fuere el dolor o la enfermedad que padezcas, contempla sencillamente la unión o unidad del que experimenta la sensación de dolor y el dolor mismo, sin aceptarlo ni rechazarlo. Cuando concentras tu mente en esa unión, que es unidad y amplitud ilimitadas, el dolor y el concepto del yo que experimenta el dolor se disuelven en la extensión del Gran Sello, sin establecer distinción entre aceptar el yo y rechazar el dolor. Así te liberarás del apego al yo.

#### **PERCEPCIÓN DEL CUERPO, LA MENTE Y LOS FENÓMENOS**

La percepción de las virtudes y la naturaleza del cuerpo, los sentimientos, las ideas y los fenómenos es el tema central de las meditaciones budistas más corrientes, como la «contemplación sobre la Atención Cuádruple» y la «meditación sobre la tranquilidad y el discernimiento». Consiste en mantener la percepción de cada idea y sentimiento mental, cada presencia física y momento, abiertamente, sin apegos conceptuales ni conflictos emocionales. La conciencia de las cualidades positivas, así como placenteras y de la naturaleza abierta del cuerpo, la mente y el universo, son el camino y la meta de las «dos etapas» del aprendizaje esotérico budista.

#### **RECONOCER CADA CÉLULA O ÁTOMO DEL CUERPO Y DEL MUNDO COMO VIRTUDES BUDA**

Las enseñanzas esotéricas budistas enseñan a reconocer todos los aspectos del cuerpo, la mente y el universo como diferentes virtudes y sabidurías buda. Incluso en las enseñanzas sencillas reconocen cada átomo como la infinita e ilimitada manifestación de las tierras puras del buda. El Bhadracharya-pranicibana dice:

*Que descubra en cada átomo  
el perfecto despliegue de todas las tierras puras de los tres tiempos.  
Que entre en las tierras puras de los budas [de cada átomo] por todas direcciones.*

#### **ENTENDER LA MENTE**

Chandrakirti, un gran filósofo budista del siglo VII perteneciente a la escuela de la Vía Intermedia, escribe:

*Los seres se apegan primero al «yo»  
y luego a las «cosas»,  
y así dan vueltas en el ciclo de la vida mundana como una rueda de riego.*

Pero ¿cómo podemos los seres que sufrimos relajar el apego al yo? Aunque tendemos a calificar las experiencias de positivas o negativas, el carácter bueno o malo de las situaciones no cuenta tanto como nuestra habilidad para verlas y utilizarlas. Citando a Longchen Rabjam, Paltrül Rimpoché nos aconseja que utilizemos los métodos diestros para transformar nuestra vida.

*De vez en cuando observa la naturaleza de las  
circunstancias presuntamente armoniosas. Si comprendes que son ficticias, se convertirán  
en un apoyo para tus experiencias  
espirituales.*

*De vez en cuando observa la apariencia de las circunstancias negativas;  
es muy útil para rechazar el apego a las  
ilusiones.*

*De vez en cuando observa a tus amigos y maestros;  
te inspira para educarte comprendiendo sus virtudes y defectos.*

*De vez en cuando observa el despliegue de  
milagros de los cuatro elementos en el espacio; eso hará que tus esfuerzos mentales se disuelvan  
en la verdadera naturaleza de la mente.*

*De vez en cuando observa las características de  
tu país, tu hogar y tus posesiones;  
viéndolos como algo ilusorio eliminas el apego a esas apariencias ilusorias...*

*Resumiendo, valora la naturaleza o las  
características de los fenómenos que te rodean; así destruyes tu falsa atracción hacia ellos.*

La mayoría de nosotros consideramos que la tristeza es una emoción negativa, pero los meditadores expertos han comprobado que este sentimiento, en una mente relajada, puede ayudarnos a disolver conceptos rígidos y conducirnos a una contemplación más profunda. Paltrül Rimpoché escribe:

Si nos encontramos en un lugar donde nos invade la soledad [o la tristeza, la apatía, el vacío], el ensimismamiento contemplativo surge en nosotros. Como dice el Señor Milarepa:

*«En las cuevas de los valles vacíos, donde no hay nadie,  
no hay tiempo para que cese el sentimiento de soledad,  
no hay tiempo para disociar de la mente devota al guru y los budas de los tres tiempos.»*

Cuando empezamos a entender la mente vemos que no es necesario aferrarse a la felicidad, la tristeza o cualquier otro fenómeno externo o mental. Según los budistas, todos los fenómenos son meros reflejos y designaciones de la mente. Mipham Rimpoché escribe:

*Así, todo son representaciones mágicas de la mente.  
Si las liberamos, conseguimos la liberación de la mente, y si las ligamos, conseguimos la esclavitud de la mente.  
Fuera de la mente no hay ni liberación ni esclavitud,  
ni felicidad, ni sufrimiento, ni Buda, ni seres.*

En los niveles más elevados de comprensión encontramos la paz en la eliminación del apego, y nuestras aflicciones mentales desaparecen. Entonces cesa el tiovivo de los anhelos mundanos.

Shantideva escribe:

*Cuando has comprendido  
que nadie experimenta sentimientos y que no hay sentimientos,*

## AFLICCIONES EMOCIONALES

Lo que causa las aflicciones emocionales es nuestra actitud anhelante. Según los textos sagrados, las seis aflicciones más peligrosas son la ignorancia, el odio, el deseo, la avaricia, los celos y la arrogancia.

La paciencia, por otra parte, es una de las virtudes más poderosas. Es una actitud de conformidad, de no rechazar ni aferrarse a una circunstancia o una emoción, sino dejar que las apariencias surjan y se disuelvan. Shantideva escribe:

*No hay nada peor que el odio  
ni nada mejor que la paciencia.  
Por lo tanto, dedica tu vida a ejercitar la paciencia  
por todos los medios.*

Los discursos sagrados sobre la actitud correcta reconocen la dificultad que la mayoría de nosotros tenemos con las aflicciones mentales. Los textos sagrados recomiendan empezar con algo fácil. Así, si alguien se debate en el espinoso nido de los celos, el primer paso consiste en pensar en alguien menos afortunado y desearle prosperidad. Eso puede atenuar lo que antes era un sólido hábito de desear felicidad sólo para nosotros, e instaurar la posibilidad de sentir alegría por la buena suerte de los demás.

Los consejos suelen ser muy prácticos.

Para eliminar la avaricia, el propio Buda recomienda que la gente regale a otros algo pequeño para empezar, como por ejemplo unas verduras. Shantideva escribe:

*Buda enseña a la gente  
a regalar primero cosas como verduras.  
Si se entrenan gradualmente, más adelante  
serán capaces de regalar hasta su propia sangre.*

Los budistas creen en la posibilidad de la reencarnación y consideran la generosidad una forma de crear karma positivo que podría continuar en vidas futuras. Nagarjuna nos dice que las riquezas que no podemos regalar ni disfrutar no son más que una fuente de sufrimiento:

*Disfrutar de las riquezas produce felicidad en esta vida.  
Regalar riquezas produce felicidad en vidas futuras.  
Las riquezas malgastadas porque ni se disfrutaron ni se regalaron  
sólo producen sufrimiento.*

Sakya Pandita, el mayor erudito de la escuela sakya del budismo tibetano, afirma:

*Lo mejor de las riquezas es regalarlas  
Lo mejor de la felicidad es la felicidad de la mente.*

Las aflicciones mentales intensas, como el deseo, nos hacen caer en la trampa del sufrimiento. El anhelo y el deseo nos alejan de la verdadera paz mental.

Para atenuar nuestros apegos es conveniente reflexionar profundamente en la transitoriedad de todas las apariencias.

Ngagi Wangpo dice:

*Las riquezas de esta vida son como la miel de las abejas.*

*Aunque ellas la recogen, otros la disfrutarán. Las reuniones de familiares y amigos son como las reuniones de huéspedes,*

*aunque están juntos, cada uno se irá por su camino.*

*La vida es impermanente como el rocío en las briznas de hierba.*

*Aunque estamos aquí, pronto desapareceremos. El señor de la muerte es como los espías, buscando día y noche la oportunidad de atraparnos.*

*Los fenómenos de esta vida son como estar a punto de despertar de un sueño:*

*son transitorios y pasajeros, y nosotros nos iremos, dejándolos todos.*

*Los karmas de la causa y el efecto, como nuestra sombra, siempre nos seguirán.*

*Por eso las personas con una mente sabia siguen el camino de la liberación desde ahora mismo.*

El Udanavarga reza:

*Si quieres tener toda la felicidad,*

*renuncia a todos los deseos [de felicidad].*

*Renunciando a todos los deseos,*

*disfrutarás de la felicidad suprema.*

*Mientras te aferres a los objetos deseados,*

*no lograrás ninguna satisfacción.*

*Así que aquel que, mediante la sabiduría, se*

*aleja del deseo,*

*disfruta de la satisfacción.*

De todas las aflicciones emocionales, la ignorancia es el peor de los venenos. Atrapados en nuestras luchas, nos cuesta ver el mundo pasajero de sufrimientos tal como es y descubrir nuestra verdadera naturaleza y la gran amplitud de todas las apariencias. La sabiduría radica en los pequeños pasos que podamos dar para eliminar nuestro apego al yo. Shantideva dice:

*El que quiera calmar sus sufrimientos debe desarrollar la sabiduría.*

El Dharmapada dice:

*Cuando comprendas gracias a tu sabiduría que ningún ser existente tiene yo, el sufrimiento no te hará daño.*

*Éste es el camino perfecto.*

## GLOSARIO

AH: Según los textos sagrados mahayana, AH es la sílaba increada, el origen de todos los sonidos, expresiones y letras; es amplitud pura y natural. No transmite ninguna expresión conceptual, pero manifiesta la naturaleza primordial de la unidad, la vacuidad.

Apego al «yo»: El concepto de aferrarse a uno mismo («yo» y «mi») o a otros seres o cosas («él» o «ella», «esto» o «aquello»), como si fueran entidades que existen realmente.

Bardo: Según el budismo, después de morir hay un bardo, un periodo transitorio tras el cual nos reencarnamos en otra vida. En el bardo, si estás preparado, puedes comprender la naturaleza esencial y todas las apariencias pueden surgir como unidad. Véase Tsele (45-64) y Sogyal Rimpoché (247-286).

Cinco colores: Cada color tiene su propio poder curativo. Kunkhyen Longchenpa escribe (1.331b/2): «Cuando la sabiduría (la verdadera naturaleza) es inalterable, sus luces son de color verde. Cuando la sabiduría es pura, sus luces son blancas. Cuando la sabiduría encarna virtudes, sus luces son amarillas. Cuando la sabiduría logra las (cuatro) acciones, sus luces son azules.»

Y también (II.21b/2): «Rang Shar interpreta: "La luz de color blanco es [la luz de la acción o la energía] de la paz; la luz de color amarillo es la del desarrollo; la luz de color rojo es la de la fuerza que lo domina todo; la luz de color verde es la de la fuerza que libera lo negativo; y la luz de color azul es la del logro de las cuatro acciones. »

Cuerpo de luz: Muchos expertos maestros dzogchen del Tíbet obtienen al morir un «cuerpo de luz» o «cuerpo arco iris» (jalii), mediante el que disuelven su cuerpo mortal en cuerpos de luz puros, y dejan sólo las uñas y el cabello. Algunos alcanzan el «cuerpo de luz puro de la gran transferencia» (jalü phowa chenpo), mediante el que transforman su cuerpo ordinario en cuerpo de luz puro sin dejar ningún resto físico. Véase Longchen Rabjam (137, 81).

Cuerpos-buda: Los diferentes aspectos del buda. La mayoría de las enseñanzas presentan tres cuerpos-buda. El cuerpo-esencia es el aspecto de la vacuidad o la amplitud total de la iluminación. El cuerpo-placer es la forma verdadera o pura del buda. En éste, todas las apariencias de budas y las apariencias excepcionales de la tierra pura son inalterables e inseparables de la propia iluminación. El cuerpo que se manifiesta no es un cuerpo-buda verdadero o puro. Es una forma que se manifiesta a los seres ordinarios para servirlos de acuerdo con sus necesidades y percepciones.

Ejercicios esotéricos de respiración: En el budismo tibetano hay muchos ejercicios esotéricos (tántricos) de energía o aire, como los ejercicios de Lung (rLung) o Tsalung (rTsa rLung). Utilizan las energías del cuerpo como un potente sistema para generar energía, que a su vez permite comprender la unión de la gran felicidad y la amplitud, la verdad esencial. El resultado es que los aprendices esotéricos viven con un calor interno, sin necesidad de abrigarse para conservar el calor; vuelan por el cielo como pájaros, se alimentan de energía y no de comida, y disfrutan de juventud y longevidad. Una de las mejores formas de dominar las energías y la mente es concentrarlas en un punto determinado debajo del ombligo. Las explicaciones de esos ejercicios se encontrarán en otros libros.

Esfera esencial (Dharmadhatu): Shakya Chokden escribe (306/5): «La esfera esencial (espacio esencial) es la sabiduría del buda que impregna la base, el camino y el resultado.» Dice (307/5) que la esfera esencial también puede explicarse en tres contextos: «En el contexto de la base, samsara, la esfera esencial está presente como la naturaleza pura absoluta. En el contexto del camino, en los nobles o sabios del mahayana, está presente como el desarrollo (o la comprensión) del Dharmakaya con dos purezas (pureza de descubrir los engaños y verdadera naturaleza de la pureza). En el contexto del resultado, la etapa buda, está presente como los tres cuerpos-buda y las tres acciones-buda espontáneamente conseguidas.

Luz: Las luces ordinarias, como la luz del día, representan los aspectos puros de los elementos ordinarios. Natsok Rangtrol (130a/3): «El aspecto puro de los elementos ordinarios son los rayos de luz, como las luces y los rayos del sol y los rayos luminosos de un cristal.»

Luz absoluta: Según Longchenpa (45a-49b), los cinco componentes del cuerpo y la mente de la concepción mundana son los cinco cuerpos-buda de la iluminación, las cinco aflicciones emocionales son las cinco sabidurías primordiales, los cinco elementos físicos son las cinco luces puras, y así sucesivamente. En la iluminación están presentes en la naturaleza de la unidad o la unión, la paz y la felicidad, pero en la mente mundana la mente y sus objetos se perciben, anhelan y experimentan como los cinco componentes del cuerpo-mente, las cinco aflicciones emocionales, los cinco elementos físicos y así sucesivamente, de forma dualista, emocional y dolorosa.

Mantra: Una poderosa palabra o frase esotérica en sánscrito, que representa la naturaleza absoluta del sonido, el habla, la expresión y el poder. También es la expresión o la manifestación de la sabiduría y el poder quintaesencial de una divinidad, un buda o Buda. Los aprendices pueden recitarlo como meditación, oración, o forma de expresión o acción espiritual.

Mantra del buda de la compasión: En los textos canónicos budistas el mantra sólo tiene seis sílabas, pero en la mayoría de los textos descubiertos (terma) tiene siete sílabas contando HRI, que es la sílaba del corazón de Avalokiteshvara. En este mantra, HRI es la sílaba del corazón del buda que se invoca, y las otras seis sílabas son el método para invocarlo.

OM: A + O + M = OM; simboliza el cuerpo, el habla y la mente de los budas, representados por Avalokiteshvara.

MANI: Joya; simboliza el cumplimiento de los deseos, los métodos diestros.

PADME: Loto; simboliza la pureza, la sabiduría. El aprendizaje de los métodos diestros y de la sabiduría es el camino espiritual budista, y su perfección son los métodos diestros y la sabiduría de la iluminación.

HUNG: Unión, invocación o reunión. Representa la unión de los métodos diestros y la sabiduría. Invoca al buda para que conceda métodos diestros y sabiduría y todas las bendiciones. HUNG nos une inseparablemente al cuerpo, el habla y la mente del buda.

HRI: Sílaba corazón; representa la esencia del corazón del buda de la compasión que hay que invocar y con el que hay que unirse.

Significado simple: «Buda, que sostienes la joya y la flor de loto (la compasión y la sabiduría), concédenos tus bendiciones.»

Mantra del guru Rimpoché:

OM: Sílaba semilla del cuerpo-buda.

AH: Sílaba semilla del habla-buda.

HUM: Sílaba semilla de la mente-buda.

VAJRA: Diamante (diamantino), Dharmakaya (naturaleza absoluta del buda).

GURU: Maestro (prosperidad), Sambhogakaya (forma pura del buda)

PADMA: Loto (pureza), Nirmanakaya (cuerpo-buda percibido por los seres ordinarios). SIDDI: Logro de resultados comunes y no comunes.

HUM: Concédenos, por favor (súplica).

Postura del loto: Una de las posturas orientales de meditación más populares. Consiste en (a) sentarse con las piernas cruzadas y entrelazadas, (b) colocar las manos sobre el regazo en la postura meditativa, (c) mantener la columna vertebral erguida, (d) bajar ligeramente la barbilla para doblar un poco el cuello, (e) extender

los brazos como si fueran alas o un yugo, (f) fijar la vista en el suelo, a una distancia de uno o dos metros, y (g) colocar la punta de la lengua de modo que toque el paladar.

Respiración OM AH HUNG: OM es la fuerza y la belleza inalterable de la verdadera naturaleza que todos poseemos, el cuerpo-buda. AH es la incesante expresión y la extensa energía de la realidad, el habla-buda. HUNG es la perfección inmóvil de la amplitud primordial de la realidad, la mente-buda. También hay ejercicios en los que se espira con OM, se inspira con HUNG y se sostiene la respiración con AH; o se espira con OM, se inspira con AH y se sostiene la respiración con HUNG. Véase Dilgo Khyentse (71a/6).

Terma: Enseñanzas y objetos descubiertos mediante la fuerza iluminada. Véase Tulku Thondup Rimpoché.

Tierra pura: Las formas buda y las apariencias excepcionales de la tierra donde permanecen los budas. En la iluminación no hay distinciones objetivas ni subjetivas. Todas están presentes en un estado de unidad, como la sabiduría y la fuerza de la sabiduría con paz, alegría y belleza. Este término también se ha traducido como tierra-buda o campo-buda.

Tsa Ba y Grang Ba: Según la medicina tibetana, todas las enfermedades físicas están relacionadas con el calor (tsa ba) o con el frío (grang ba). La parte superior del cuerpo es el centro de tsa ba, y la parte inferior del cuerpo es el centro de grang ba.

Vajra (diamante): Simboliza lo diamantino, lo indestructible e inalterable. Como la cruz del cristianismo, es el emblema espiritual principal del budismo esotérico. El vajra también es como un cetro, un utensilio que sostienen las deidades o es utilizado en las ceremonias que representa el poder masculino.

Verdadera naturaleza: Llamada también naturaleza-buda, naturaleza esencial, verdad absoluta, naturaleza iluminada o mente-buda.

## BIBLIOGRAFÍA

Asanga: Theg Pa Ch'en Po rGyud Bla Ma. Vol. PHI (ff. 54a-73a), Sems Tsam, Tenjur. Edición Dege, Tíbet.

Atisha: Byang Ch'ub Sems dPa'i Nor Bu'i Phreng Ba, de Dipamkarashrijnana (Atisha, 982-1054). Vol. KHI (ff. 294b/7-295a/l), dBu Ma, Tenjur. Edición Dege. Avatamsaka-sutra: sPyod Yul Yongs Ssu Dag Pa. Cap. 16 (ff. 210b/2-219b/5, vol. KA) de Sangs rGyas Phal Bo Ch'e (Sánscrito, Avatamsaka-sutra), Kajur. Edición Dege.

Avivahov, Omraam: A New Earth, Prosveta Editions, Frejus, 1982.

Benson, Herbert: Beyond the Relaxation Response, Berkeley Books, 1985.

Bhadracharya-pranidhana: 'Phags Pa bZang Po sPyod Pa'i sMon Lam Gyi rGyal Po (Sánscrito, Bhadracharya-pranidhana-rajá). Vol. WAM, gZungs 'Dus, Kajur. Edición Dege.

Chandrakirti: dBu Ma La 7ug Pa. Vol. A' (ff. 201a-219a), dBu Ma, Tenjur. Edición Dege.

Chim Jampeyang: Ch 'os mNgon Pa'i mDzod Kyi Tshig Leur Byas Pa'i Grel Ba mNgon Pa'i rGyan (f. 430) de Chim Jampeyang (mCh'ims Ch'en), Sadu Gyurme, India.

l)alai Lama I: 'Dul Ba'i Gleng gZhi Rin Po Ch'e'i mDzod (f. 561), de Gedundrub, Dalai Lama I (1391-1474), Nechung & Lhakhar, India, 1970.

Dharmapada: Dharmapada. (Escritura canónica de la theravada). Traducido al tibetano por Gedun Chóphel (1905-1951). MKhas dBang dGe'dun Ch'os 'Phel Kyi gSung rTsom Phyogs sGrigs, pp. 253-340, Sichuan Mirig Petrun Khang, China.

Dharmasamgiti: 'Phags Pa Ch'os Yang Dag Par sDud Pa (Sánscrito, Dharmasamgiti). Vol. ZHA (ff. 1a-99b), mDo sDe, Kajur. Edición Dege.

Dilgo Khyentse: dPal Ch'en 'Dus Pa'i Las Byang Gi dGongs Don Chung Zad bShad Pa Zab Don gSal Byed Rin Ch'en sNang Ba, de Jigme Khyentse Ozer (Dilgo Khyentse, 1910-1991), Clíóten Gonpa, Sikkim, India.

Dodrupchen: sKyid sDug Lam 'Khyer Gyi Man Ngag, de Jigme Tenpe Nyima (1865-1926). Vol. KHA (ff. 475-491), Collection of Third Dodrupchen's Writings, Lama Sangye, India. [Versión en inglés]: Enlightened Living, traducido por Tulku Thondrup, editado por Harold Talbott, Shambhala Publications, 1990, pp. 117-130.]

Dri-me Ozer: Sems Nyid Ngal gSo'i dGe Ba gSum Gyi Don Khrid Byang Ch'ub Lam bZang (f. 53) de Drime Ozer (Longchen Rabjam, 1308-1363), Dodrupchen Rimpoché, India.

Haivajra: Kyai rDo rJe Zhes Bya Ba rGyud Kyi rGyal Po (Sánscrito, Haivajra). Vol.



NGA (ff. 1a-29a), Gyud. Edición Dege.

Jigme Gyalwe Nyugu: 'Gro mGon Bla Ma Rin Po Ch'e'i sPy'i mNgon rTogs rGyal Sras Lam bZang (Autobiografía de Jigme Gyalwe Nyugu, 1765-1843). Fotocopia proporcionada por Tulku Pema Wangyal Rimpoché. Véase más abajo resumen inglés en Tulku Thondup.

Jigme Lingpa: Rang Byung rDo rJe'i rNam Par Thar

Pa Legs Byas yong 'Dus sNye Ma (f. 251) (Autobiografía de Jigme Lingpa). Vol. TA, Jigling Kabum, Dodrupchen Rimpoché, India. Véase más abajo resumen inglés en Tulku Thondup.

Karma Chakme: Ri Ch'os mTshams Kyi Zhal gDams (f. 299), de Karma Chakme (1613?-1678?), Trashi Jong, India.

Khenpo Ngachung: Padma Las 'Brel rTsal Gyi rTogs Pa brJod Pa Ngo mTshar sGyu Ma'i Rol Gar (f. 147) (Autobiografía de Khenpo Ngachung, 1879-1941), Sonam T. Kazi, India, 1969. Véase más abajo resumen inglés en Tulku Thondup.

Khyentse, Do: Yang gSang Thugs Kyi Ch'a Lag Las bSang Khros Zhi Ba Lha Ch'ab (f. 3), de Do Khyentse Yeshe Dorje (1800-1866), Dodrupchen Rimpoché, Sikkim, India.

Khyentse Wangpo: Tshe dBang MDa'Phel Ma'i Ch'og bsGirgs 'Ch'i Med 'Byung Ba (f. 23), de Khyentse Wangpo (1820-1892). Vol. DZA, Rinchen Terdzó, Dilgo Khyentse Rimpoché, India.

Kunkhyen Longchenpa: Theg mCh'og Rin Po Ch'e'i mDzod, de Longchen Rabjam. Vols. 1 y 2, Dodrupchen Rimpoché, India.

Lalitavistara: 'Phags Pa rGya Ch'er Rol Pa (Sánscrito, Lalitavistara). Vol. KHA (ff. 1a-216b), mDo sDe, Kajur. Dege edition.

Longchenpa: Tshig Don Rin Po Ch'e'i mDzod (f. 243), de Ngagi Wangpo (Longchen Rabjam), Dodrupchen Rimpoché, India.

Longchen Rabjam: The Practice of Dzogchen, de Longchen Rabjam. Traducido por Tulku Thondup Rimpoché, editado por Harold Talbott, Snow Lion Publications, 1989.

Longchen Rabjampa: Ch'os dBying Rin Po Ch'e'i mDzod (f. 26), de Longchen Rabjam, Dodrupchen Rimpoché, India.

Mipham Rimpoché: Man Ngag Gud Du sBas Pa'i Upadesha Rin Po Ch'e'i Za Ma Tog. Colección de textos de Lonchen Rabjam, Paltrul y Mipham. Manuscrito.

Moody, Raymond: The Light Beyond, Bantam Books, 1989.

Moyers, Bill: Healing and the Mind, Doubleday, 1993. Nagarjuna: Gyal Po La gTam Bya Ba Rin Po Ch'e'i Ph-reng Ba. Vol. GE (ff. 107a/1-126a/4), sPring Yig, Tenjur. Dege edition.

Natsok Rangtrol: sNyan brGyud Kyi rGyab Ch'os Ch'en Mo Zab Don gNad Kyi Me Long, de Natsok Rangtrol (Longchen Rabjam). Vol. VAM (ff. 77a-247b), rGyab Ch'os de Zab Mo Yang Tig de Yazhi, Sherab G. Lama, Delhi, 1975.

Ngagi Wangpo: Thar Pa La bsKul Ba'i Rabs, de Ngag Gi dBang Po (Longchen Rabjam). Vol. I (p. 312331), Sung Thorbu, Sangje Dorje, India, 1973.

Ngawang Palzang: rDzogs Pa Chén Po Klong Ch'en sNying Thig Gi sNgon 'Gro'i Khrid Yig Kun bZang Bla Ma'i Zhal Lung Gi Zin Bris (f. 205), de Ngawang Palzang (Khenpo Ngachung, 1879-1941). Xilografía.

Paltrul Rimpoché: rDzogs Pa Ch'en Po Klong Ch'en sNying Thig Gi sNgon 'Gro'i Khrid Yig Kun bZang Bla Ma'i Zhal Lung (f. 307), de Ogyen Jigme Chö Skyi

Wangpo (Paltrül Rimpoché, 1808-1887), Ponlob Rimpoché, Sikkim, India.  
 Rahula: What the Buddha Taught, Grove Press, 1980. Sakya Pandita: Legs Par  
 bShad Pa Rin Po Ch'e'i gTer  
 Zhes Bya Ba'i bsTan bChos (f. 39), de Kunga Gyalt-  
 sen (Sakya Pandita, 1181-1251). Xilografía.  
 Shakya Chokden: Ch'os Kyi dByings Su bsTod-Pa'i rNam bShad Ch'os Kyi  
 dByings rNam Par Nges Pa. Vol. 7 (ff. 303-346), obras completas de gSer mDog  
 Pan Chen Shakya mCh'og 1Dan (1428-1507), Kinzang Tobgey, India, 1975.  
 Shantideva: Byang Ch'ub Sems dPa'i sPyod Pa La 'Jug Pa (Sánscrito,  
 Bodhicaryavatara). Vol. LA (ff. 1a-40a), dBu Ma, Tenjur. Edición Dege.  
 Shedgyud: bDud rTsi sNying Po Yan Lag brGyad Pa gSang Ba Man Ngag Gi  
 rGyud Las Dum Bu gNyls Pa bShad Pa'i rGyud (uno de los Cuatro Tantras sobre  
 medicina), descubierto por Trawa Ngonshe (1012-1090?), Smarntsis sPenzod,  
 Leh, India, 1978.  
 Siegel, Bernie: Love, Medicine and Miracles, Harper Perennial, 1990. [Versión en  
 castellano: Amor, medicina milagrosa. Espasa-Calpe, Madrid, 1993]  
 Sogyal Rimpoché: The Tibetan Book of Living and Dying, Harper Collins, 1992.  
 The New Jerusalem Bible, Doubleday & Company, 1985.  
 Tolstói, Liev: Las tres preguntas. [Versión en castellano, en Ultramar, Barcelona,  
 1986.]  
 Tsele: Mirror of Mindfulness, the Cycle of the Four Bardos, de Tsele Natsok  
 Rangdrol, traducido por Erik Perra Kunsang, Shambhala Publications, 1989.  
 Tsele Natsok Rangtrol: Dri Lan sKal bZang dGa' Byed (f. 81), de Gotsangpa [rTse  
 Le] Natshog Rangtrol (1608-?). Xilografía de Shri Neu sTeng, Tíbet.  
 Tsewang Chokdrub: gSang sNgags Nang Gi Lam Rim rGya Ch'er 'Grel Pa Sangs  
 rGyas gNyls Pa'i dGongs rGyan (f. 456), de Gyurme Tsewang Chokdrub,  
 Smarntsis Spenzod, Leh, India, 1972.  
 Tsongkhapa: Byang Ch'ub Lam Rim Ch'e Ba (f. 523), de Nyamme Tsongkhapa  
 Chenpo (1357-1419) (Bud Med Tshogs Pa, Kalimpong, India).  
 Tsultrim Lodró: Yid bZhin Rin Po Ch'e'i Dzod, de Tsultrim Lodró (Longchen  
 Rabjam), Dodrupchen Rimpoché, India.  
 Tulku Thondup: Masters of Meditation and Miracles: The Longchen Nyingthig  
 Lineage of Tibetan Buddhism, Shambhala Publications, 1996.  
 Tulku Thondup Rimpoché: Hidden Teachings of Tibet, editado por Harold Talbott,  
 Wisdom Publications, 1986.  
 Udanavarga: Ch'ed Du brJod Pa'i Tshom (Sánscrito, Udanavarga). Vol. SA (ff  
 209a-253b), mDo sDe, Kajur. Edición Dege.  
 Upanishad: Maitri-upanishad 3.2, en A Sourcebook in Indian Philosophy, editado  
 por Sarapalli Radhakrishnan y Charles A. Moore, Princeton University Press,  
 1973.  
 Vasubandhu: Ch'os mNgon Pa'i mDzod. Vol. KU (ff. 1a-25a), mNgon Pa, Tenjur.  
 Edición Dege.  
 Yukhok Chatralwa: rDo rJe'i mGur dByangs (f. 19), de Chóying Rangtrol (Yukkok  
 Chatralwa, 1872-1950). Manuscrito.  
 Zhabkarpa: A'od gSal rDzogs Pa Ch'en Po'i Khregs Ch'od 1Ta Ba'i Klu dByangs  
 Sa Lam Myur Du bGrod Pa'i rTsal jDan mKa' Ming gShog rLabs (f. 35), de  
 Tsogtrug Rangtrol (Zhabkarpa, 1781-1851), Phuntsok Chókhoring, India.  
 Zurkharpa: Mes Po'i Zhal Lung (Comentario sobre los Cuatro Tantras de

ÍNDICE

PRÓLOGO .....	1
AGRADECIMIENTOS .....	2
INTRODUCCIÓN .....	2
PRIMERA PARTE EL CAMINO DE LA CURACIÓN .....	7
1. FUNDAMENTOS DE LA CURACIÓN .....	7
LOS BENEFICIOS DE LA MEDITACIÓN .....	7
TODOS PODEMOS BENEFICIARNOS .....	8
LA MEDITACIÓN, EL CUERPO Y LA MENTE .....	9
LA CURACIÓN ESPIRITUAL SEGÚN LA MEDICINA TIBETANA .....	11
POR QUÉ SUFRIMOS .....	11
TODOS SOMOS BUDA .....	12
EL CAMINO DEL BIENESTAR .....	14
2. EL PODER CURATIVO DE LA MENTE .....	15
LA MENTE ES EL FACTOR PRINCIPAL .....	16
CÓMO VIVIR EN EL MUNDO .....	17
¿QUÉ NECESITA EL SER HUMANO? .....	18
EMPRENDER EL CAMINO DEL BIENESTAR .....	21
3. PRIMEROS PASOS .....	23
LA ELECCIÓN DEL LUGAR .....	23
LA ELECCIÓN DEL MOMENTO .....	24
LA POSTURA .....	24
LA RELAJACIÓN .....	25
CÓMO CREAR ESPACIO MENTAL .....	26
LA RESPIRACIÓN .....	27
LA VISUALIZACIÓN .....	28
LA CONCENTRACIÓN .....	29
ABRIRSE .....	30
FUNDIRSE EN LA UNIDAD .....	30
LA ATENCIÓN .....	30
LA ACTITUD ILUMINADA .....	32
4. CÓMO DESARROLLAR LA SEGURIDAD EN UNO MISMO .....	33
OBSERVEMOS NUESTROS PROGRESOS .....	34
VALOREMOS LOS PEQUEÑOS PROGRESOS .....	35
LA PERCEPCIÓN PURA .....	35
PERSEVERANCIA Y ESFUERZO .....	39
SENTIMIENTO .....	42
VER O SENTIR CON TODO EL CUERPO Y LA MENTE .....	42
INTIMIDAD .....	42
PUNTOS FUERTES Y PUNTOS DÉBILES .....	43
5. COMO AFRONTAR LOS PROBLEMAS .....	43
EVITAR .....	44
RECONOCER Y ACEPTAR .....	44
ENCONTRAR LA FUENTE .....	45
SOLUCIONAR PROBLEMAS MEDIANTE EL SENTIMIENTO .....	46
AFRONTAR LOS PROBLEMAS CON CALMA .....	47
CONCEBIR LOS PROBLEMAS COMO ALGO POSITIVO .....	48
APRECIAR LA AMPLITUD DE LOS PROBLEMAS .....	51
CÓMO ENFRENTARSE AL MIEDO .....	52
CÓMO LIBERARSE DEL MIEDO INTENSO .....	52
6. CÓMO AFRONTAR EL MALESTAR FÍSICO .....	53
7. ENERGÍAS CURATIVAS LA FUENTE DE PODER .....	59
LA LUZ COMO AGENTE CURATIVO .....	60
VISUALIZAR LA LUZ .....	61
DESPERTAR LA ENERGÍA CURATIVA .....	62
LA LUZ Y LA ENERGÍA CURATIVA EN LA VIDA COTIDIANA .....	63
SEGUNDA PARTE EJERCICIOS CURATIVOS .....	65
8. MEDITACIONES CURATIVAS .....	65
INTRODUCCIÓN .....	65
CÓMO ELIMINAR LAS CONCENTRACIONES DE ENERGÍA .....	67
CÓMO SANAR LAS EMOCIONES .....	68
LA CURACIÓN MEDIANTE EL SONIDO .....	77
9. CÓMO REMEDIAR LA FALTA DE ARMONÍA FÍSICA .....	80
LA LUZ COMO AGENTE CURATIVO .....	80
EL AGUA COMO AGENTE CURATIVO .....	81

EL FUEGO, EL AIRE Y LA TIERRA COMO AGENTES CURATIVOS.....	82
CURARSE CON AYUDA DE LOS DEMÁS .....	82
LOS MOVIMIENTOS FÍSICOS Y DE ENERGÍA.....	85
10. CURAR CON LA ENERGÍA DE LA NATURALEZA.....	86
TIERRA.....	87
AGUA.....	87
FUEGO.....	87
AIRE.....	88
ESPACIO.....	88
ÁRBOLES.....	89
11. LA CURACIÓN EN LA VIDA COTIDIANA.....	89
DESPERTAR.....	90
RECIBIR BENDICIONES.....	91
LIMPIEZA.....	91
RESPIRACIÓN.....	92
BEBER Y COMER.....	92
CAMINAR.....	93
SENTARSE Y LEVANTARSE.....	93
TRABAJAR.....	93
MIRAR.....	94
HABLAR.....	94
DORMIR.....	95
LOS SUEÑOS COMO ENSEÑANZA.....	95
UN EJERCICIO SENCILLO.....	96
TRES PUNTOS IMPORTANTES A TENER EN CUENTA.....	96
TERCERA PARTE MEDITACIONES BUDISTAS: EL SENDERO DE LA AMPLITUD.....	97
12. MEDITAR SOBRE LA TRANQUILIDAD Y EL DISCERNIMIENTO.....	97
MEDITAR SOBRE LA TRANQUILIDAD.....	98
MEDITAR SOBRE EL DISCERNIMIENTO.....	99
13. MEDITAR SOBRE LA DEVOCIÓN.....	100
INVOCAR LA MAJESTUOSA IMAGEN DE PADMASAMBHAVA.....	102
INVOCAR LA FUERZA Y LA COMPASIÓN DE PADMASAMBHAVA.....	104
MEDITAR SOBRE LA AMPLITUD.....	105
14. UTILIZAR LAS INFINITAS ENERGÍAS INTERNAS DE LA CURACIÓN.....	106
15. MEDITAR SOBRE LA COMPASIÓN.....	107
APÉNDICE.....	113
LOS TEXTOS SAGRADOS.....	113
LA VISUALIZACIÓN.....	113
PERCEPCIÓN DEL CUERPO, LA MENTE Y LOS FENÓMENOS.....	115
RECONOCER CADA CÉLULA O ÁTOMO DEL CUERPO Y DEL MUNDO COMO VIRTUDES BUDA.....	115
ENTENDER LA MENTE.....	115
AFLICCIONES EMOCIONALES.....	117
GLOSARIO.....	118
BIBLIOGRAFÍA.....	120