

El sencillo arte de la meditación

Lama Thubten Yeshe



La meditación es muy sencilla. Cuando se escucha por primera vez acerca de la meditación, tú piensas “esto debe ser muy especial; la meditación no puede ser para mí, debe ser solo para personas especiales”. Esto solo crea distancia entre tú y la meditación.

De hecho, ver televisión, que es algo que todos hacemos, es un poco como meditar. Cuando ves televisión, tú observas lo que sucede en la pantalla; cuando meditas, tú observas lo que sucede en la pantalla interior de tu mente: allí puedes ver todas tus buenas cualidades, pero también toda la basura que cargas por dentro. Es por esto que la meditación es sencilla.

La diferencia, sin embargo, es que a través de la meditación tú aprendes acerca de la naturaleza de tu mente y no acerca del mundo sensorial del deseo y del apego ¿Por qué es importante esto? Pensamos que las cosas del mundo son muy útiles, pero el gozo que dan es mínimo y transitorio. La meditación, por su parte, tiene mucho más que ofrecer: dicha, comprensión y niveles más elevados de comunicación y control. Aquí ‘control’ no significa que tú seas controlado por otra persona, sino más bien que el control lo tiene tu propia comprensión de la sabiduría que conoce, la cual es una experiencia totalmente pacífica y dichosa. Así pues, la meditación es muy útil.

Además, si exageras el valor de los objetos externos, pensando que ellos son las cosas más importantes de la vida, ignoras tu belleza interior y la energía dichosa que llevas dentro. Si solo miras lo que está fuera de ti, dejas de lado tus cualidades humanas más preciosas: tu intelecto y tu capacidad de comunicarte de maneras más elevadas. De este modo, la meditación te muestra de forma muy clara cuáles objetos del apego te confunden, y con qué tipos de mente te relacionas con ellos.

Aún más, la meditación es un método muy rápido para descubrir la naturaleza de la realidad. Es justo como un computador. Los computadores pueden revisar muchas cosas de manera extremadamente rápida, juntarlas y de repente ¡Pum! Estamos en la luna. De forma similar, la meditación puede hacer que rápidamente las cosas se vuelvan muy claras, pero nosotros no tenemos que pasar por la molestia de aprender por prueba y error en experimentos de laboratorio. Parece que muchas personas piensan que cometer errores es una parte muy importante del aprendizaje. Mi punto de vista es que esto es una concepción equivocada. ¿“Para aprender la realidad de la miseria, tu pasas por experiencias miserables”? Yo digo que esto no es

así. A través de la meditación nosotros podemos aprender las cosas de manera muy clara, sin tener que haber pasado por su experiencia.

De esta forma, la meditación no significa el estudio de la filosofía Budista y su doctrina. Ella se trata de aprender acerca de nuestra propia naturaleza: qué somos y cómo existimos.

Algunos libros dicen que el objetivo de la meditación es hacernos conscientes, pero a pesar de su connotación usual, los términos 'percatarse' (*awareness*) y 'ser consciente' (*consciousness*) no son necesariamente positivos. Estas pueden ser funciones mezquinas del ego. "Percatarse" y "ser consciente" no significa el estado totalmente despierto de la sabiduría que conoce. Percatarse puede ser simplemente un 'video' (*trip*) del ego. Es decir, muchas veces nos percatamos y somos conscientes, pero, ya que no tenemos ni la sabiduría ni la comprensión, nuestras mentes siguen contaminadas. Pensamos que somos conscientes, pero nuestras mentes están nubladas y poco claras. Por lo tanto, el percatarse y el ser consciente no son un resultado exclusivo de la meditación. Lo que sucede es que a través de la meditación el percatarse y el ser consciente deben llegar a ser la sabiduría que conoce.

Otra idea que mucha gente tiene es que la meditación es hermosa porque ella produce calma y relajación. Pero la calma y la relajación no son necesariamente el resultado de meditar. Por ejemplo, cuando estamos dormidos y nuestra mente se ha hundido en un nivel inconsciente, estamos relajados. Por supuesto, este no es el mismo tipo de relajación que brinda la meditación.

La meditación nos libera de la mente no controlada y contaminada. De forma automática nos volvemos dichosos y podemos ver significado en nuestras vidas. Así, podemos dirigir la energía de nuestro cuerpo, palabra y mente en direcciones provechosas, en vez de desperdiciarlas al no saber qué es aquello que queremos.

De hecho, la mayor parte del tiempo no sabemos qué queremos. Probamos una cosa, pero luego decimos "¡Oh! Ya no quiero esto". Así que probamos otra cosa, pero de nuevo decimos "Tampoco quiero esto". Nuestra vida todo el tiempo está cambiando, cambiando, cambiando; una y otra vez nuestra energía se disipa en una cosa, luego en otra, y no llegamos a nada ¿No suena esto familiar?

Deberíamos asegurarnos de que entendemos nuestro comportamiento. Nos ponemos a nosotros mismos en tantos 'videos' tan distintos, y en tantas situaciones de vida sin ninguna comprensión de cuál es la dirección que vale la pena tomar, y así derrochamos enormes cantidades de tiempo. La meditación purifica y aclara nuestra visión, permitiéndonos comprender las variadas creencias y estilos de vida de prácticamente cada uno de los seres sintientes del universo. De este modo, podemos ver cuáles valen la pena y cuáles no. Un ser humano, sentado en un cojín meditando, puede ver todo esto ¡Definitivamente es posible!

Cuando nuestras mentes son muy claras podemos escoger un camino provechoso en la vida.

Charla dada en Bloomington, Illinois, Estados Unidos, en 1975. Editada por Nicholas Ribush. Traducida al español por Felipe Ángel. Publicada originalmente en Mandala Magazine, Septiembre de 2002. Permisos de traducción y difusión dados por Lama Yeshe Wisdom Archive para el Centro Yamantaka.

From the Lama Yeshe Wisdom Archive: <https://www.lamayeshe.com/article/simple-art-meditation>