

Los estadios progresivos sobre la meditación en la vacuidad

Meditación en los estadios I-IV

MIRANDO DE VERDAD



Programa telemático. Septiembre 2021

Enseñanzas de Jim Scott

MIRANDO DE VERDAD

CANCIONES.....	3
1. Ofrenda de luz	3
2. Estrofa extraída de Los ocho giros de la lanza del señor del Dharma Gotsangpa.....	3
3. La importancia de la visión.....	3
4. El problema con el yo	3
5. Palabras de Niguma a Khyungpo Naljor.....	4
6. Plegaria de compromiso solemne.....	4
7. Generación de la bodhichitta	5
8. Estrofas de La esencia de los rayos solares de la clara luz. Un comentario sobre el Canto de los tres clavos.....	5
9. Las seis preguntas	5
10. Extracto de Los veintisiete casos de disolución.....	6
11. Desarrollo de la bodhichitta	7
12. Extracto de El sentido profundo y definitivo cantado en la cordillera nevada.....	7
13. Plegaria de aspiración a la escucha, reflexión y meditación.....	8
14. Extracto del Canto prasanguika de Shanditeva con la estrofa final de Khenchen Tsultrim Gyamtso Rinpoché	8
Dos pasajes sobre el samadhi ilusorio de El precioso ornamento de la liberación	9
15. Extracto de El sutra de la noble recopilación.....	9
16. Extracto de El sutra rey de los samadhis	9
17. Extracto de El conocimiento fundamental del camino medio de Nagarjuna	9
18. Ocho tipos de maestría.....	10
19. Dedicación de Nagarjuna	10
20. Plegaria de aspiración imparcial.....	11
21. Dedicación de méritos de Milarepa	11
22. Estrofas finales de Lámpara de sabiduría.....	11
23. Ilusión automanifiesta.....	12
24. Plegaria de larga vida para Khenchen Tsultrim Gyamtso Rinpoché.....	12
25. Plegaria de larga vida para Jim Scott: Cúmulo de nubes de bendiciones	13
EL PROCEDIMIENTO PARA LA MEDITACIÓN	14
RESUMEN DE LAS DIRECTRICES PARA LA MEDITACIÓN BASADO PRINCIPALMENTE EN LAS ETAPAS DE MEDITACIÓN DE SHAMATHA Y VIPASHYANA PRESENTADAS EN EL CAPÍTULO OCHO, PARTE UNO, DE EL TESORO DEL CONOCIMIENTO POR JAMGON KONGTRUL LODRO THAYE	
La base para la meditación analítica y en reposo: Paso 1 —La ausencia de yo—	16
Lámpara de sabiduría: Pasaje de Versos sobre la meditación en la ausencia de yo.....	16
La base para la meditación analítica y en reposo: Paso 2	16
<i>Los fundamentos del Chittamatra</i>	<i>16</i>
La base para la meditación analítica y en reposo: Pasos 3 y 4	18
1) <i>La escuela autónoma del camino medio.....</i>	<i>18</i>
2) <i>La escuela consecuente del camino medio</i>	<i>18</i>

CANCIONES

Estadio 1

1. Ofrenda de luz

Que la luz radiante de la llama de esta vela que ofrecemos
a los victoriosos de las diez direcciones y a sus hijos,
elimine la oscuridad de la ignorancia de los seres.
¡Que resplandezca la luz radiante del conocimiento y la sabiduría!

*Compuesto por Khenchen Tsültrim Gyamtso Rinpoché.
Traducción de la versión inglesa de Jim Scott por Imanol Moreno con la colaboración de Lama Djampa Dzangmo.
Música basada en la melodía de Jim Scott: Mara Mora.*

2. Estrofa extraída de *Los ocho giros de la lanza* del señor del Dharma Gotsangpa

Agotadas las ambiciones egoístas,
nacen las olas de amor libres de conflicto,
sin tristeza, desánimo o interés personal.
Esta tríade libera la compasión,
como una lanza que, libre, ondea en el espacio.

Traducción de Lama Tashi Lhamo y Chryssoula Zerbini. Música de Roberto Pérez

3. La importancia de la visión

El que medita sin la visión
es como un ciego que vaga por la llanura,
sin puntos de referencia ni certeza sobre
si el camino es correcto o no.

*Extraído de la Doha de Mahamudra «El modo de ser fundamental», versos 90-101 (sobre la visión). Vuelo del garuda de Jamgön Lodro Taye.
Traducción de Lama Tashi Lhamo y Chryssoula Zerbini. Corrección del español: Isabel Cañelles. Música: Livia Cruz. Monasterio de Santo Tomás, Ávila, agosto de 2011. © Círculo Niguma, traducción al español.*

4. El problema con el yo

Allá donde hay yo, hay noción de otro.
Al haber yo y otro, la ira y el apego surgen.
Al participar enteramente de ello,
los estados problemáticos se manifiestan bajo todos sus disfraces.

*Estrofa extraída de Comentario sobre la cognición válida de Dharmakirti
Traducción de la versión inglesa de Jim Scott por Imanol Moreno con la colaboración de Lama Djampa Dzangmo.
Música basada en la melodía de Jim Scott: Mara Mora.*

5. Palabras de Niguma a Khyungpo Naljor

¡Hijo mío!:

Lo que te arroja al océano de samsara,
son todos estos conceptos de apego y rechazo.
Cuando descubres que no existen en realidad, ¡hijo mío!,
todo es como una isla de oro! (x3)

*Compuesta por la dakini de sabiduría Niguma. Traductor al inglés y compositor de la melodía desconocidos.
Traducción del inglés: Lama Tashi Lhamo. Música: Roberto Pérez.*

6. Plegaria de compromiso solemne

Hijo del sendero de la liberación, hijo del linaje del señor Naropa,
bendice a este mendigo para que permanezca en retiros de montaña.

Sin que el mara de la distracción mundana me distraiga,
que crezca la estabilidad mental del equilibrio meditativo.

Sin que el apego al lago del shamata me atrape,
que se abran las flores del vipashyana.

Sin que el ajeteo de la elaboración me agite,
que extienda sus hojas el follaje de la simplicidad.

Sin que ni un atisbo de duda me perturbe en mi retiro,
que madure el fruto —experiencia y realización—.

Sin que la familia de los maras tenga poder para obstruir,
que alcance la certeza definitiva en mi mente.

Sin que nazcan dudas en el sendero de los medios hábiles,
que el hijo pueda seguir los pasos de su padre.

Maestro compasivo, esencia de Akshobhya,
bendice a este mendigo para que permanezca en retiros de montaña.

*Traducción al inglés y música: Jim Scott, Huba, Polonia, junio de 1995. Tib., p. 149.
Traducción del tibetano: Lama Tashi Lhamo y Chryssoula Zerbini. Revisión del castellano: Berna Wang y Lama Tashi Lhamo.
Panillo (Huesca, España), mayo del 2006. Revisada en 2018. Música: Julio Camarena.
Songs of Realization, p. 68. © 2012, Marpa Foundation; © 2018, Círculo Niguma.*

Canciones del 2º estadio

7. Generación de la bodhichitta

(Extracto de *Las treinta y siete prácticas del bodhisattva*)

Si, desde tiempos sin principio, las madres que me han cuidado con gran cariño permanecen en el sufrimiento, ¿cómo puedo yo sentirme feliz?

Por esto, para liberar a esta infinidad de seres,

desarrollar la mente despierta es la conducta práctica de los hijos del victorioso.

Copyright 2015 by Marpa Foundation and the translator. Translated and arranged for song by Jim Scott, 2015

8. Estrofas de La esencia de los rayos solares de la clara luz. Un comentario sobre el *Canto de los tres clavos*

¡Namo guru hasa vajra ye!

Todas las apariencias son mente; ¿cuál es el sentido de este clavo?

Las apariencias de confusión surgen de las tendencias de la mente propia, todas las apariencias son la energía y el juego de la clara luz.

Así que están todas contenidas en la mente; tal es la profundidad de este clavo.

La mente en sí misma es clara luz; este clavo es difícil de clavar.

El modo de ser auténtico de la mente no lo revela la elucubración, su esencia siempre ha sido completamente pura.

Eso es la clara luz, inexpresable; el clavo de gran profundidad.

Compuesto por Khenchen Tsultrim Gyamtso Rinpoché. Traducción de la versión inglesa de Jim Scott por Imanol Moreno con base en la traducción al castellano del Canto de los tres clavos por Lama Tashi Lhamo y Chryssoula Zerbini. Adaptación musical: Mara Mora.

9. Las seis preguntas

En la mente hay más proyecciones
que motas de polvo pueden verse
suspendidas en un rayo de sol.

¿Hay aquí algún yogui o yoguini realizado
que vea la apariencia de las cosas
desnuda en su propio lecho?

Esta base primordial,

la auténtica realidad de las cosas,
no ha sido producida por causas ni condiciones.
¿Hay aquí algún yogui o yoguini realizado
que llegue hasta el fondo de esta,
hasta su misma raíz?

El impulso de la conciencia mental
hacia los pensamientos repentinos
no puede ser detenido ni con cientos de lanzas.
¿Hay aquí algún yogui o yoguini realizado
que vea este apego disolverse,
liberándose por y en sí mismo?

El movimiento de la mente no se puede bloquear
ni encerrándolo en una caja de hierro.
¿Hay aquí algún yogui o yoguini realizado
que vea que el movimiento del pensamiento
discursivo está vacío por y en sí mismo?

El goce de los sentidos no es abandonado
ni por las deidades de sabiduría.
¿Hay aquí algún yogui o yoguini realizado
que disfrute con la distensión
de las seis conciencias?

Y qué decir de las apariencias
de los objetos de las seis conciencias:
ni siquiera las manos de un buda las pueden detener.
¿Hay aquí algún yogui o yoguini realizado
que vea que tras la apariencia no hay objeto?

Traducción del tibetano: Lama Tashi Lhamo y Chryssoula Zerbini. Asesores de la versión en castellano: Celia Gradín y David Gallego. Música: Mara Mora.

10. Extracto de *Los veintisiete casos de disolución*

Las apariencias de los objetos exteriores son la mente engañada.
Tras examinar las características de las apariencias,
se conoce de modo directo que las apariencias y la vacuidad no son dos.

La visión dualista es la base del engaño;
en la realidad última, no hay visión.
Todos estos ejemplos muestran las características de la mente.

Si tomamos como ejemplo las características del espacio,
determinamos qué es el dharmatá, la auténtica realidad de la mente.
A partir de ahora, para ti, la visión es mirar la realidad más allá del intelecto.

Tu meditación es morar en el seno de la no distracción.
Tu conducta es custodiar este estado, sin interrupción, en la sucesión espontánea de la acción.
En cuanto al fruto, abandona todos los términos conceptuales, todo miedo y expectativa.

*—Canto de Milarepa sobre el significado definitivo del dharma, dirigido a una espíritu rakshasi—
Tibetano, página 240. Traducción al castellano: Lama Tashi Lhamo y Chryssoula Zerbini, junio de 2018. Revisión de la versión en castellano:
Isabel Cañelles. Versión musical: Luis Solinho. ©2012, Marpa Foundation; ©2018, Círculo Niguma.*

Canciones de los estadios 3 y 4

11. Desarrollo de la bodhichitta

Que la preciosa y suprema bodhichitta
surja donde no ha surgido
y que, donde ya ha surgido, jamás decline
y continúe expandiéndose más y más allá.

*Traducción de la versión inglesa de Jim Scott por Imanol Moreno con la colaboración de Lama Djampa Dzangmo.
Música basada en la melodía de Jim Scott: Mara Mora.*

12. Extracto de *El sentido profundo y definitivo cantado en la cordillera nevada*

En la mente que posee la visión amanece la vacuidad;
ve que en la materia no hay ni un átomo de esencia.
Se desvanece el que ve y lo visto.
Mi modo de realizar la visión ha sido excelente.

Traducción de Lama Tashi Lhamo y Chryssoula Zerbini. Música de Luis Solinho.

13. Plegaria de aspiración a la escucha, reflexión y meditación

Al inicio, cuando por medio de la escucha abandonemos nuestras suposiciones,
que no nos engañen los pensamientos de parcialidad sobre amigos y enemigos,
que no sigamos a otros ciegamente ni tampoco hablemos sin una base
y que se desarrolle nuestro conocimiento de la naturaleza auténtica.

En el medio, mientras ganemos certidumbre por medio de la reflexión,
que no nos engañen los pensamientos que confunden el objeto con su nombre,
que nuestros análisis no aten nuestro continuo mental
y que desarrollemos la certeza en la naturaleza auténtica: la igualdad.

Al final, cuando integremos todo esto en nuestra experiencia con la meditación,
que no nos engañen las distracciones exteriores de perceptor y percibido.
En el interior, que no nos aten los pensamientos sobre argumentos y rebates
y que reposemos en el estado original, relajándonos naturalmente.

Compuesto por Khenpo Tsultrim Gyamtso Rinpoché. Traducción de la versión inglesa de Jim Scott por Imanol Moreno. Música: Luis Solinho.

14. Extracto del *Canto prasanguika* de Shanditeva con la estrofa final de Khenchen Tsultrim Gyamtso Rinpoché

Habituar a la vacuidad
es lo que rompe el hábito a lo sustancial;
no obstante, el hábito de pensar que no es nada,
tarde o temprano, debe ser abandonado por igual.

Cuando no haya ni cosa ni no-cosa
que tome lugar ante la mente,
tampoco habrá imagen proyectada:
esta ausencia de referencia es la paz perfecta.

Cualquier conciencia que vea o escuche
ya no es algo que haya que parar.
Lo que causa el sufrimiento a los seres
—el pensamiento de la existencia real—
es lo que hay que abandonar.

Que las gotas de lluvia de mi beatitud,
cayendo con compasión de las nubes de mérito,
apacigüen algún día su doloroso tormento

y apaguen las llamas ardientes de su sufrimiento.

Que el mérito aquí acumulado con tanto cuidado
y de manera libre de objeto focal,
algún día me lleve a mostrar la vacuidad
a todos aquellos perdidos en sus objetos de focalización.

*Porque no son reales no son vacías,
porque no hay cosas tampoco hay no-cosas.
Libre de especulación en la talidad,
descansa relajadamente sin punto de referencia.*

Extracto del Bodhicharyavatara de Shantideva. Estribillo de Khenpo Tsültrim Gyamtso Rinpoché.
Traducción de la versión inglesa de Jim Scott por Imanol Moreno. Música: Luis Solinho.

Dos pasajes sobre el samadhi ilusorio de *El precioso ornamento de la liberación*

15. Extracto de *El sutra de la noble recopilación*

Reconoce los cinco skandhas como una ilusión;
no separes la ilusión de los skandhas;
mantente libre de pensar que hay algo real:
¡esa es la conducta suprema, fruto de la perfecta sabiduría!

16. Extracto de *El sutra rey de los samadhis*

Toda apariencia conjurada por un mago:
elefantes, caballos, carruajes y demás ilusiones,
todo cuanto haga aparecer, sabes que no es real.
Lo mismo ocurre con toda manifestación.

Traducción de la versión inglesa de Jim Scott y Ari Goldfield por Imanol Moreno. Música: Mara Mora

17. Extracto de *El conocimiento fundamental del camino medio de Nagarjuna*

Como un sueño, como una ilusión,
como una ciudad de gandharvas,
Así se enseña qué son el surgir,
el morar y el cesar.

Traducción del tibetano de Lama Tashi Lhamo y Chryssoula Zerbini

18. Ocho tipos de maestría

Cuando no diferencias entre apariencia y vacuidad,
esa es la maestría en la visión.

Cuando no diferencias entre sueño y vigilia,
esa es la maestría en la meditación.

Cuando no diferencias entre gozo y vacuidad,
esa es la maestría en la acción.

Cuando no diferencias entre esta vida y la próxima,
esa es la maestría en la auténtica naturaleza.

Cuando no diferencias entre mente y espacio,
esa es la maestría en el dharmakaya.

Cuando no diferencias la felicidad del sufrimiento,
esa es la maestría en la instrucción.

Cuando no diferencias entre kleshas y sabiduría,
esa es la maestría en la experiencia directa.

Cuando no diferencias entre tu propia mente y buda,
esa es la maestría en el resultado.

Milarepa. Del capítulo «La fortaleza vajra de la roca blanca». Tib., p. 391. Traducción al castellano: Lama Tashi Lhamo.
Música: Roberto Pérez. Otra versión musical: Luis Solinho. Songs of Realization, p. 27.
© Marpa Foundation; © Círculo Niguma.

Canciones y estrofas finales de los 4 estadios

19. Dedicación de Nagarjuna

Cabalgando de manera excelente el caballo de la excelencia,
guiándolo con la brida de la aspiración
y azuzándolo con la fusta de la diligencia,
que viajemos hasta la tierra de la liberación.

Bajo la guía de Drubpon Khenpo Lodro Namgyal traducida al inglés y adaptada a canción por Jim Scott.
Traducción al castellano de Imanol Moreno. Música: Mara Mora.

20. Plegaria de aspiración imparcial

A todos los seres con quienes tengo conexión, buena o mala:
que cuando dejéis esta dimensión de confusión,
podáis renacer en el oeste, en Sukhavati,
y una vez allí completar las cinco sendas y diez bhumis.

Compuesta por Khenpo Tsültrim Rinpoché, 29 de agosto de 1999.

Traducción de la versión inglesa de Jim y Birgit Scott: Lama Tashi Lhamo y Berna Wang. Panillo (Huesca, España), 15 de febrero de 2007.

21. Dedicación de méritos de Milarepa

Que podamos vivir largo tiempo y estar libres de enfermedad.
Que gocemos de felicidad, libertades y recursos.
Y en la próxima que nos encontremos en un reino puro
y que siempre gocemos del dharma y beneficiemos a todos los seres.

Traducción cotejada con el tibetano: Lama Tashi Lhamo y Berna Wang Panillo (España), 15.2.2007 © Marpa Foundation; ©2007, Círculo Niguma, traducción al español.

22. Estrofas finales de Lámpara de sabiduría

Toda la virtud acumulada por el esfuerzo,
si no se dedica a la perfecta Iluminación,
se verá destruida por el enfado y demás.
Por tanto, sella esta virtud con la dedicación sin referencia una y otra vez.

Las plegarias de aspiración siguen a la dedicación con el siguiente ruego:
«Por el beneficio de todos los seres, enemigos incluidos,
que nazca como animal, ser humano, dios, semidiós y en los demás reinos.
Que bajo cualquier forma pueda disciplinar a los seres».

Por el poder de completar así las dos acumulaciones perfectamente,
¡que todos los seres se llenen de amor hacia su prójimo,
disfruten de una prosperidad pacífica, sin conflictos,
y, por este auspicio, iluminen el universo en su totalidad!

Compuesto extemporáneamente en Kagyu Thubten Chöling, en la villa de Wappingers Falls, Nueva York, el 18 de octubre de 1998, por el único llamado «Khenpo», Tsultrim Gyamtso. Traducción de la versión inglesa de Ari Goldfield por Imanol Moreno.

23. Ilusión automanifiesta

Todas estas formas son apariencia-vacuidad,
como un arcoíris con su brillante resplandor.
En el ámbito de la apariencia-vacuidad
déjate ir, donde lo mental no pueda llegar.

Cada sonido es sonido y vacuidad,
como el sonido del eco al resonar.
En el ámbito del sonido-vacuidad
déjate ir, donde lo mental no pueda llegar.

Cada sensación es gozo y vacuidad;
ve más allá de lo que las palabras pueden mostrar.
En el ámbito del gozo-vacuidad,
déjate ir, donde lo mental no pueda llegar.

Todo el darse cuenta es consciencia-vacuidad;
yendo más allá que el pensamiento, comprenderás.
En el ámbito de la consciencia-vacuidad,
suelta en el darse cuenta, donde lo mental no pueda llegar.

*Compuesta por Khenchen Tsültrim Gyamtso Rinpoché en El Jardín de la Traducción, cerca de la estupa de Boudhanath, Nepal.
Traducción de la versión inglesa de Jim Scott por Lama Tashi Lhamo con la colaboración de Roberto Pérez.*

24. Plegaria de larga vida para Khenchen Tsültrim Gyamtso Rinpoché

Tú que brillas con el resplandor del juego de un inteligente medio hábil;
tú que eres un campo fértil de excelentes cualidades;
tú que despliegas un océano de dharma, con cada punto claro y diferenciado;
el melodioso sonido de tu canción resuena en las diez direcciones.
Cantas las canciones del... significado profundo de la visión y la meditación.
Auténtico amigo espiritual, que tus pies continúen su danza juguetona.
Suplicamos que permanezcas siempre.

«Esta plegaria para la larga vida del amigo espiritual sin igual, Khenpo Tsültrim Gyamtso Rinpoché, surge de mi propia devoción por este maestro genuino, y también en respuesta a las múltiples peticiones de varios grupos de discípulos occidentales, quienes poseen la joya de la fe. En el último piso del templo Gyuto Ramoche, en la noble tierra de la India, el afortunado en recibir el néctar curativo de sus excelentes enseñanzas, Karmapa Orgyen Trinle Palden Wangi Dorje, ha suplicado así con una mente clara. Que esta aspiración se realice exactamente como se ha compuesto».
Traducida y adaptada musicalmente al inglés por Jim Scott, Varsovia, Polonia, octubre de 2010 . Traducción provisional al castellano: Inmaculada Villalba, agosto de 2016.

25. Plegaria de larga vida para Jim Scott: *Cúmulo de nubes de bendiciones*

Nos postramos ante ti, Buddha de la vida infinita,
gran Amitayus, tú eres nuestro guía en el samsara,
impides toda muerte prematura
y eres el refugio de quienes sufren y están desprotegidos.

Mantra largo: *Om namo bhagawate / aparimita ayurjana subinitsita tedzo radzaya / tathagataya / arhate samyak sambudhaya / teyatha / om punye punye mahapunye / aparimita punye / aparimita punye jana sambharo patsite / om sarwa samskara parishuddha dharmate gagana samudgate sobhawa bishuddhe mahanaya pariware svaha//*

Mantra corto: *Om a mahrani dziwentiye svaha.* Se recita tanto como se pueda y a continuación:

Protector Amitayus, que otorgas el siddhi de la longevidad,
te dirigimos nuestra plegaria:
que, por tus bendiciones, Jim, cuyo dominio de dos lenguas
esclarece la confusión del mundo, tenga una larga vida.

Tara Blanca, con la rueda que concede los deseos, diosa de ojos compasivos,
tú que das la vida, te dirigimos nuestra plegaria:
que, por tus bendiciones, Lotsawa —el que traduce, explica
y propaga las enseñanzas del Victorioso— viva a lo largo de todas las kalpas.

Victoriosa Namgyalma, diosa de sabiduría que
otorgas la vida suprema, te dirigimos nuestra plegaria:
que, por tus bendiciones, Jim, cuya explicación del Dharma
en dos lenguas es fuente de beneficios y alegrías, tenga una salud vajra.

A la inmensidad de las tres raíces y de las tres joyas, que nos dais refugio,
os dirigimos nuestra plegaria con una mente vibrante de respeto y devoción:
haced que Lotsawa —supremo amanecer que hace surgir
el tesoro de las enseñanzas del Victorioso— goce de salud y de larga vida.

Por el poder de las bendiciones de la compasión
del océano de refugios, de la verdad inmutable del dharmata
y de nuestra motivación altruista y pura,
que esta plegaria de aspiración se cumpla sin demora ni impedimentos.

«Esta súplica y plegaria de aspiración dirigida a las tres divinidades de larga fue compuesta el 27 de febrero de 2011 por Lodrö Namgyal, cuyo título de Khenpo es tan solo un nombre, en respuesta a la solicitud de los estudiantes del Instituto Rigpe Dorje para el querido y veterano traductor Jim Scott». Traducción provisional realizada en Dag Shang Kagyu, en julio del 2016, por Lama Djampa Dzangmo, Helena Ramos e Imanol Moreno. Música: Mara Mora.

EL PROCEDIMIENTO PARA LA MEDITACIÓN

RESUMEN DE **LAS DIRECTRICES PARA LA MEDITACIÓN** BASADO PRINCIPALMENTE EN **LAS ETAPAS DE MEDITACIÓN DE SHAMATHA Y VIPASHYANA** PRESENTADAS EN EL CAPÍTULO OCHO, PARTE UNO, DE **EL TESORO DEL CONOCIMIENTO** POR JAMGON KONGTRUL LODRO THAYE

La presentación abreviada

A: ¿Cómo se practica el samadhi?

B: ¿Por qué es necesario practicarlo?

A: Uno practica samadhi enfocándose interiormente en lo que se ha comprendido a través del conocimiento superior que surge de la escucha y la reflexión.

B: Esto es necesario porque no importa cuán profundamente estudies las enseñanzas y reflexiones sobre ellas, si no meditas, no te librarás del cautiverio; tal como un agricultor necesita hacer uso de su cosecha, ya que no importa cuán buena sea, si no se come la comida que se produce, esta no disipará el hambre.

Una explicación un poco más detallada de los dos ingredientes principales del samadhi: shamatha y vipashyana

Shamatha consiste en que la mente repose unidireccionalmente en su objeto focal.

Y vipashyana consiste en analizar rigurosamente fenómenos específicos con un conocimiento superior, descubriendo así su naturaleza real.

Como afirma Kamalashila en su *Etapas de la meditación* (Bhavanakrama): «Tras apaciguar la distracción hacia los objetos externos, uno permanece en un estado mental que es dócil y se deleita en enfocarse hacia adentro de una manera natural e ininterrumpida; esto se llama “shamatha”. Con el enfoque dentro de esta mente apacible y estable, el análisis que revela su talidad se llama “vipashyana”».

La etimología de estos dos

De manera breve, el sánscrito «shama» significa «calma» y «tha» significa «permanecer». Se llama así porque la distracción hacia objetos como formas, etc., se ha calmado y la mente permanece concentrada de manera unidireccional en este estado apacible.

Dzogchen Ponlop Rinpoche enfatiza que la alegría es un aspecto importante de la meditación. Señala que «**calma**» también significa **apacible**, lo que conlleva un sentido de ecuanimidad (porque para la mente asentada en el estado de equilibrio que es shamatha no hay nada que cause una perturbación) y de **alegría** (porque no se produce ninguna perturbación).

El término «vipashyana» es una contracción de «vi-shesha-pashyana», donde «vishesha» significa «especial» o «superior» y «pashyana» significa «ver» u «observar». Entonces vipashyana significa «visión superior». Se llama así porque es la visión de lo que es superior, es decir, la naturaleza de cualquier fenómeno observado. Esto lo ve con el ojo de la sabiduría.

Como declara Jamgon Kongtrul aquí: «Al apaciguar la distracción, la mente se asienta por completo y la naturaleza superior se ve con el ojo de la sabiduría».

La necesidad de ambos

Ambos son necesarios, porque la verdadera naturaleza se descubre al unir ambos. Esto es como en el ejemplo de la llama de una vela que no es agitada por el viento. Si uno está sentado en una habitación que está muy oscura a excepción de por la luz de una sola vela, la luz es particularmente brillante y nítida cuando la llama no es movida por el viento; pero cuando esa misma luz se ve perturbada por una agitación del aire, la llama vacila y, como resultado, ya no ilumina con tanta claridad ni nitidez.

La llama aquí es el ejemplo de vipashyana, y que no hayan perturbaciones en el aire se corresponde con shamatha.

Cuando están presentes tanto el conocimiento superior, que es certero e inequívoco acerca de cómo son las cosas en realidad, y la concentración que no se aparta de eso, la verdadera naturaleza se ve claramente.

Sin embargo, si uno tiene una concentración sin distracción pero carece del conocimiento superior que constata la verdadera naturaleza, no será posible ni tan siquiera **ver** esa naturaleza.

También, si uno posee la visión que comprende la ausencia de entidad propia pero carece del samadhi en el que la mente reposa en esto de manera unidireccional, no será posible ver lo que realmente está allí de manera clara y vívida.

Es exactamente por eso que estos dos deben combinarse, tal como afirman todos los sutras y tantras.

El orden progresivo

La progresión de shamatha a vipashyana es tal que uno depende del otro, como el aceite y la llama de una lámpara de aceite.

El *Bodhisattvacharyavatara* de Shantideva (*Entrada en la conducta del bodhisattva*) lo presenta así: «Al entender que las aflicciones son completamente derrotadas por el vipashyana que incorpora plenamente shamatha, uno comienza practicando shamatha».

Por lo tanto, tras haber adquirido primero alguna destreza en mantener shamatha, uno procede a practicar vipashyana.

Aunque es vipashyana lo que realmente ve la naturaleza de la mente tal cual es al observarla a través del conocimiento discriminatorio, esa visión solo puede ocurrir cuando la mente se ha vuelto manejable a través de shamatha. Por eso la práctica comienza con shamatha.

La base para la meditación analítica y en reposo: Paso 1 —La ausencia de yo—

LÁMPARA DE SABIDURÍA: PASAJE DE VERSOS SOBRE LA MEDITACIÓN EN LA AUSENCIA DE YO

Me postro ante el maestro sin igual, el perfecto Buda,
ante el señor de sabiduría perfecta, el noble Manjushri, y ante todos los demás:
los sostenedores del linaje del sentido definitivo.
Explicaré aquí, de manera concisa, los estadios de la meditación en la ausencia de yo.

Los cinco agregados no son el yo propio:
no hay yo que sea lo mismo que los agregados
ni hay yo que exista separado de los agregados.
El yo no posee los cinco agregados.

Los agregados no se sustentan en el yo ni el yo se sustenta en los agregados.
¿Por qué es necesario meditar en la ausencia de yo individual?
Porque la raíz de samsara es el apego al yo;
y a parte de su remedio, la ausencia de yo,
no encontrarás nada para anularlo.

La base para la meditación analítica y en reposo: Paso 2

Los fundamentos del Chittamatra

Todos los fenómenos son mente,
porque las apariencias son la apariencias confusas de las tendencias habituales y
porque son la manifestación natural de la mente: luminosidad-vacuidad.
La primera es la realidad aparente, la mente relativa. La segunda es la realidad genuina, la mente en su naturaleza básica.

A) Respecto a la realidad aparente

Las **apariencias confusas** consisten en todas las formas, sonidos, olores, sabores y texturas cuando se piensa que son objetos que existen separados de la mente que los percibe.

Si uno no comprende cómo todos los fenómenos son mente, es decir, de carácter mental, aún no ha entendido el significado de «tendencias habituales» y aún no ha entendido a qué se refieren las «apariencias confusas».

Para aclarar el significado de «tendencias habituales», considera la siguiente pregunta: ¿Cómo es posible que un observador experimente un objeto agradable y otro un objeto desagradable cuando supuestamente están mirando «el mismo» objeto?

Aquí la meditación analítica se puede emplear de la siguiente manera:

Lo que está apareciendo es un conjunto de tendencias o patrones habituales. El conjunto o base de estos patrones se conoce en el Chittamatra como «la conciencia de base de todo», alayavijnana, la conciencia que es la base de todas nuestras experiencias.

Nosotros mismos hemos recolectado estos patrones al considerar previamente que las apariencias dualistas existen realmente. Por esta razón, son individuales. Nadie más tiene el mismo conjunto idéntico, por lo que no hay dos seres que experimenten exacta y completamente los mismos «objetos», es decir, apariencias.

Aunque no hay dos seres que tengan el mismo conjunto de tendencias, hay muchos que comparten un conjunto **similar**. Esto explica los diferentes reinos del samsara. También explica la «experiencia común», o lo que parecen ser «apariencias experimentadas en común» en el reino humano o cualquiera de los otros cinco reinos.

En el contexto de las «apariencias experimentadas en común», solemos pensar que todo el mundo está experimentando lo mismo. Pero aquí «similar» se confunde con «igual». Aunque muchos pueden experimentar apariencias similares, ninguno experimenta exactamente los mismos «objetos» o apariencias. En realidad, no es el mismo objeto interpretado de diferentes maneras. Son distintos objetos que se toman como si fuesen un único objeto. Pero no lo son. Un objeto agradable no es lo mismo que uno desagradable. No solo son objetos diferentes, son tipos de objetos opuestos.

Las apariencias en sí mismas son las percepciones de las seis conciencias principales. Entre la conciencia base de todo y estas seis está la séptima conciencia, denominada «mente klesha» o «la mentalidad afligida», llamada así porque su enfoque principal es la conciencia base de todo, la cual interpreta como si fuese un yo. Esto corrompe la experiencia de los patrones habituales, que se proyectan como las apariencias experimentadas. Pensar que estos patrones mentales tienen identidad propia significa que, cuando se proyectan hacia afuera, se les ve como si tuviesen una identidad inherente. En otras palabras, se ven como objetos que existen por derecho propio, separados de la mente.

Una breve definición de **apariencias confusas** (también llamadas **fenómenos**):

Cualquier experiencia en la que se piense que lo percibido y el perceptor son dos, además de la suposición de que cualquier cosa que aparezca de esa manera realmente existe de esa manera, más el etiquetado donde el nombre y lo que designa se confunden entre sí.

Aquí hay 3 niveles de confusión:

La apariencia en sí, que se ve como un objeto.

La suposición de que existe tal como aparece, es decir, la creencia de que es una «cosa».

La etiqueta, que se identifica tan plenamente con la cosa que se piensa que es la cosa.

Al mirar estos tres meticulosamente, vemos que los tres son mente. La apariencia es mental. La suposición de que la apariencia es una cosa es mental. La etiqueta y el pensar que la etiqueta es la cosa designada por ella también son mentales.

En el nivel de la realidad aparente, esto es el significado de «todos los fenómenos son solo mente».

B) Respecto a la segunda, la realidad genuina

A través del análisis anterior del «objeto» experimentado en el nivel relativo, se puede llegar a comprender con certeza que el «objeto» es en realidad una apariencia. A través de la meditación en reposo, uno llega a saber que la apariencia es en realidad la manifestación natural de la naturaleza luminosa.

A través de la meditación analítica, la mente ahora está lista para entrar en el ámbito de la meditación en reposo. Aquí la mente descansa en su propia naturaleza, consciencia no dual. No la analiza, descansa en ella.

¿Todavía está el meditador tratando de comprender la naturaleza de la mente? No, no en este punto, puesto que entonces todavía sería meditación analítica. De ser el caso, es necesario continuar la meditación analítica hasta que se haya alcanzado cierto grado de certeza en la no-dualidad, entonces la mente podrá descansar durante algún

tiempo. **La práctica consiste en alternar entre estas dos hasta que no haya más dudas.** El tiempo que requiera esto depende del practicante.

Pero, como principiante, uno necesita saber que la naturaleza de la mente no puede ser comprendida, experimentada o descrita por la mente conceptual. Solo se puede conocer la naturaleza de la mente en la meditación en reposo.

Aquí, la mente simplemente reposa en equilibrio en su propia consciencia luminosa, que es no dual, es decir, carece de cualquier diferenciación entre la consciencia y aquello de lo que es consciente. No hay algo en lo que se medite y un meditador. La consciencia reposa en su propia claridad inexpressable libre de dualidad.

Detente aquí para meditar según las instrucciones.

Ejemplos que ayudan a ilustrar este punto

Para ejemplificar la visión chittamatra de la realidad aparente:

Lo que se considera un objeto puede verse como los fotogramas en una tira de película que discurre por la luz brillante de un proyector, de manera que se proyectan en una pantalla y aparecen como árboles, automóviles, figuras, etc., frente a los espectadores.

La variedad de apariencias se pueden comparar con la luz —que no tiene color— al ser refractada por un prisma, con lo que aparece en múltiples colores.

Otro ejemplo: las apariencias oníricas, donde se piensa erróneamente que el contenido de la propia mente son objetos externos.

La base para la meditación analítica y en reposo: Pasos 3 y 4

1) La escuela autónoma del camino medio

Relativamente, aquí se afirma que los fenómenos existen sustancialmente en virtud de sus características distintivas.

Al examinar los fenómenos a través del razonamiento empleado en la meditación analítica, se establece que los fenómenos están vacíos de ser uno o múltiples y, por lo tanto, en última instancia, están vacíos de existencia sustancial, como el espacio.

Como resultado, el meditador descansa en un samadhi similar al espacio que está libre de toda conceptualización.

2) La escuela consecuente del camino medio

A través del análisis, se descubre que a nivel relativo los fenómenos: A) están desprovistos de un surgir y B) existen de manera dependiente y, en última instancia, están vacíos de toda elaboración conceptual.

Uno descansa en completa simplicidad libre de toda complejidad conceptual.