

VENERABLE GUESHE KELSANG
GYATSO RIMPOCHÉ

*Nuevo manual
de meditación*

MEDITACIONES PARA UNA VIDA
FELIZ Y LLENA DE SIGNIFICADO



Editorial Tharpa

ESPAÑA · MÉXICO · ARGENTINA
REINO UNIDO · EE. UU.

Índice general

Nota del departamento de traducción	VII
Prefacio	IX
<i>PRIMERA PARTE: Fundamentos</i>	
Introducción	3
¿Qué es la meditación?	6
Beneficios de la meditación	7
Cómo comenzar a meditar	10
Conocimientos básicos que se requieren para meditar	12
La práctica de la meditación	18
<i>SEGUNDA PARTE: Las veintiuna meditaciones</i>	
EL NIVEL INICIAL	
1. La preciosa existencia humana	28
2. Muerte e impermanencia	31
3. El peligro de renacer en los reinos inferiores	35
4. La práctica de refugio	38
5. Las acciones y sus efectos	40
EL NIVEL MEDIO	
6. Renuncia al samsara	44

EL NIVEL SUPERIOR

7. Ecuanimidad	64
8. Reconocimiento de que todos los seres son nuestras madres	67
9. Aprecio de la bondad de todos los seres	71
10. Igualarse uno mismo con los demás	74
11. Desventajas de la estimación propia	77
12. Ventajas de estimar a los demás	81
13. Cambiarse uno mismo por los demás	84
14. La gran compasión	87
15. La práctica de tomar	89
16. El amor que desea la felicidad de los demás	91
17. La práctica de dar	93
18. Bodhichita	95
19. La permanencia apacible	97
20. La visión superior	101
21. Confianza en el Guía Espiritual	107
Conclusión	111
Apéndice 1 – <i>Oración liberadora y Oraciones para meditar</i>	113
Apéndice 2 – Comentario a las prácticas preparatorias	123
Apéndice 3 – Meditación especial en la respiración	135
Apéndice 4 – Programa para un retiro	145
Apéndice 5 – Los compromisos del refugio	151
Apéndice 6 – Meditación tradicional sobre la vacuidad	161
Apéndice 7 – <i>El modo de vida kadampa</i>	173
Glosario de términos	187
Lecturas recomendadas	199
Programas de estudio de budismo kadampa	207
Oficinas de Tharpa en todo el mundo	219

Prefacio

Buda, el fundador del budismo, apareció en este mundo en el año 624 a. de C. Al igual que los médicos prescriben diferentes remedios para cada enfermedad, Buda dio distintas instrucciones según los problemas y capacidad de cada persona. En total, Buda impartió ochenta y cuatro mil clases de enseñanzas o *Dharma*. Una de las más importantes está recogida en el *Sutra de la perfección de la sabiduría*, que en tibetano consta de doce volúmenes traducidos del sánscrito. Para ayudarnos a integrar estas enseñanzas en la vida diaria, el maestro budista Atisha escribió *La lámpara del camino hacia la iluminación*, conocido como *Etapas del camino* o *Lamrim* en tibetano. Aunque este texto es muy breve, contiene el significado de todo el *Sutra de la perfección de la sabiduría*.

Más tarde, el maestro tibetano Yhe Tsongkhapa compuso un comentario extenso, otro medio y otro conciso a las enseñanzas del Lamrim de Atisha. He preparado este nuevo manual basándome en los comentarios del Lamrim de Yhe Tsongkhapa para facilitar a las personas que viven en la sociedad actual la comprensión y práctica de este sagrado Dharma conocido como *Lamrim Kadam*. En la primera parte de esta obra se exponen los fundamentos del camino a la iluminación, y en la segunda, el camino propiamente dicho. Para una descripción más detallada, véanse *El camino gozoso de buena fortuna* y *Transforma tu vida*.

A quien lea el presente libro con sinceridad y buena motivación, libre de creencias negativas, puedo garantizarle que recibirá grandes beneficios y que aumentará su felicidad en la vida diaria.

*Gueshe Kelsang Gyatso,
Estados Unidos de América,
Marzo del 2003.*

PRIMERA PARTE:
Fundamentos



Sigue el camino hacia la iluminación



INTRODUCCIÓN

El *Nuevo manual de meditación* es una guía práctica para la meditación. En él se nos enseña a ser felices y a hacer felices a los demás. Aunque deseamos ser felices en todo momento, no sabemos cómo lograrlo y a menudo acabamos con nuestra felicidad enfadándonos y generando otras perturbaciones mentales. El maestro budista Shantideva dice:

«[...]
y aunque desean la felicidad,
debido a su ignorancia la destruyen como si fuera su
enemigo».

Creemos que con solo mejorar las condiciones externas podemos ser verdaderamente felices. Motivados por esta creencia, numerosos países han conseguido notables progresos materiales. Sin embargo, como podemos comprobar, esto no nos hace realmente felices ni reduce nuestros problemas, sino que por el contrario nos causa más dificultades y sufrimiento, y nos hace correr grandes riesgos. Debido a que hemos contaminado el medio ambiente, el agua y el aire, nuestra salud se está deteriorando y las enfermedades se extienden por todo el mundo. Nuestras vidas son más complicadas, somos más infelices y tenemos más preocupaciones. Ahora tenemos más problemas y corremos más riesgos que nunca. Esto demuestra que no es posible ser felices mejorando solo las condiciones externas. Por supuesto que necesitamos cubrir nuestras necesidades básicas, pero las condiciones externas solo pueden hacernos felices si tenemos una mente apacible. De lo contrario, nunca seremos felices aunque las condiciones externas sean perfectas. Si, por ejemplo, nos estamos divirtiendo en una fiesta con nuestros amigos y nos enfadamos, de inmediato dejamos de ser felices. Esto se debe a que el enfado perturba nuestra paz interior.

Sin paz interior no hay verdadera felicidad. Cuanto más controlemos nuestra mente, más aumentará nuestra paz interior y más felices seremos. Por lo tanto, el verdadero método para ser felices es controlar nuestra mente. De este modo, en particular si controlamos el enfado, el apego y sobre todo el aferramiento propio, nuestros problemas desaparecerán, disfrutaremos de profunda paz interior y seremos felices en todo momento. Puesto que los problemas, el sufrimiento y la infelicidad no existen fuera de la mente, sino que son sensaciones, forman parte de nuestra mente. Por lo tanto, la única manera de solucionar nuestros problemas de manera permanente, ser verdaderamente felices y hacer felices a los demás es controlando nuestra mente.

Las prácticas de meditación que se presentan en este libro son los métodos propiamente dichos para controlar la mente. Puesto que cada persona tiene diferentes deseos y capacidades, se incluyen diversas prácticas de meditación. Al principio debemos elegir el nivel con el que nos sentimos más cómodos y mejorar nuestra comprensión y familiaridad para después ir avanzando de manera gradual a niveles más elevados. Si practicamos regularmente estas meditaciones con paciencia y entusiasmo, alcanzaremos la meta última de nuestra vida humana.

¿Cuál es la meta última de nuestra vida humana? ¿Qué es para nosotros lo más importante para ser felices? ¿Es acaso tener un cuerpo atractivo o mucho dinero, una buena reputación, fama y poder o una vida excitante y llena de aventuras? Es posible que pensemos que si encontrásemos un lugar adecuado para vivir, tuviésemos grandes posesiones, un buen trabajo, buenos amigos y el compañero ideal, es decir, si todo fuera perfecto, seríamos verdaderamente felices. En consecuencia, invertimos todo nuestro tiempo y energía en intentar reorganizar el mundo para alcanzar estos objetivos. En ocasiones lo logramos, pero solo en cierta medida y de forma temporal. Por mucho que consigamos crear las condiciones externas

aparentemente perfectas, siempre encontraremos inconvenientes y nunca podrán proporcionarnos la felicidad duradera que tanto deseamos. Si el principal objetivo de nuestra vida es encontrar la felicidad en las condiciones externas, tarde o temprano nos sentiremos decepcionados porque ninguna de ellas podrá ayudarnos en el momento de la muerte. Como fin, en sí mismos, los logros mundanos son vacíos, no constituyen la verdadera esencia de nuestra existencia humana.

En el pasado, cuando los seres humanos tenían más méritos, se dice que existían gemas que podían colmar deseos. Sin embargo, estos objetos mundanos tan valiosos solo concedían felicidad contaminada, y no la felicidad duradera que surge de una mente pura. Además, las gemas que colman todos los deseos solo lo hacían durante una vida, y no eran capaces de proteger a sus dueños en sus vidas futuras. Por lo tanto, en realidad incluso estas joyas también nos decepcionan.

Lo único que nunca nos va a decepcionar es el logro de la iluminación total. ¿Qué es la iluminación? Es la sabiduría omnisciente libre de apariencias equívocas. Aquel que posee esta sabiduría es un ser iluminado, un Buda. Con excepción de los Budas, todos los demás seres tienen apariencias equívocas en todo momento, día y noche, incluso en sueños.

Todo lo que percibimos aparece como si existiera por su propio lado, y esta apariencia es equívoca. Percibimos el yo y lo mío como si existieran por su propio lado y nos aferramos a estas apariencias con intensidad creyendo que son ciertas —esta es la mente ignorante de aferramiento propio—. Como resultado, cometemos acciones perjudiciales que nos causan sufrimiento, y esta es la razón principal de que no seamos felices. Los seres iluminados se han liberado por completo de las apariencias equívocas y de los sufrimientos que estas provocan.

Solo el logro de la iluminación puede colmar nuestro profundo deseo de disfrutar de felicidad pura y duradera, ya que no hay nada en este mundo impuro que pueda hacerlo.

Cuando nos convirtamos en un Buda completamente iluminado, disfrutaremos de la paz profunda y duradera que procede de la cesación permanente de nuestras perturbaciones mentales y de sus impresiones. Nos habremos liberado de todas las faltas y obstrucciones mentales y poseeremos las cualidades necesarias para ayudar de manera directa a todos los seres sintientes. Entonces, nos convertiremos en un objeto de refugio para todos los seres.

Si comprendemos esto, podremos ver con claridad que el logro de la iluminación es la meta última y lo que da verdadero sentido a nuestra preciosa vida humana. Puesto que nuestro deseo principal es ser felices en todo momento y liberarnos por completo de todas las faltas y sufrimientos, hemos de generar la intención sincera de alcanzar la iluminación. Para ello, debemos pensar lo siguiente: «Tengo que alcanzar la iluminación porque en este mundo impuro no existe la verdadera felicidad».

¿QUÉ ES LA MEDITACIÓN?

La meditación es la mente que se concentra en un objeto virtuoso, y es la causa principal de la paz mental. La práctica de la meditación es un método para familiarizar nuestra mente con la virtud. Cuanto más nos familiaricemos con la práctica de la virtud, de mayor paz y tranquilidad disfrutaremos. Cuando nuestra mente está serena, dejamos de tener preocupaciones y problemas, y experimentamos verdadera felicidad. Si cultivamos una mente tranquila y apacible, gozaremos de felicidad continua aunque tengamos que enfrentarnos con las circunstancias más adversas. En cambio, si carecemos de paz mental, por muy agradables que sean las condiciones externas que nos rodean, no seremos felices. Por ello, es de suma importancia que nos adiestremos en la meditación.

Cada vez que meditamos estamos realizando una acción que nos hará experimentar paz interior en el futuro. Normalmente

tenemos perturbaciones mentales, lo opuesto a la paz interior, día y noche durante toda la vida. No obstante, en ocasiones gozamos de paz interior de forma natural. Esto se debe a que en vidas pasadas nos concentramos en objetos virtuosos. Un objeto virtuoso es aquel que apacigua nuestra mente cuando nos concentramos en él. Si como resultado de concentrarnos en un objeto generamos una mente desapacible, como el enfado o el apego, significa que es perjudicial para nosotros. También hay objetos neutros que no son virtuosos ni perjudiciales.

La meditación puede ser de dos tipos: analítica o de emplazamiento. La meditación analítica consiste en contemplar el significado de cualquier enseñanza espiritual que hayamos leído o escuchado. La contemplación profunda de esta enseñanza nos conducirá a una conclusión definitiva o a generar un determinado estado mental virtuoso. Esta conclusión o estado mental virtuoso será el objeto de la meditación de emplazamiento. Entonces, nos concentramos de manera convergente en esta conclusión o estado virtuoso sin distracciones durante tanto tiempo como podamos para familiarizarnos por completo con él. Esta concentración convergente es la meditación de emplazamiento. El término *contemplación* suele utilizarse para referirse a la meditación analítica, y *meditación*, a la meditación de emplazamiento. La meditación de emplazamiento depende de la meditación analítica, y esta, de la escucha o lectura de las enseñanzas espirituales.

BENEFICIOS DE LA MEDITACIÓN

El propósito de la meditación es pacificar y calmar la mente. Como se mencionó con anterioridad, cuando nuestra mente está serena, dejamos de tener preocupaciones y problemas, y disfrutamos de verdadera felicidad. En cambio, si carecemos de paz mental, por muy agradables que sean las condiciones externas que nos rodean, no podemos ser felices. Si nos



Corta la raíz del sufrimiento

