



UN SISTEMA DE MEDITACIÓN

El Budismo surgió de la meditación; es decir surgió a partir de la meditación que practicó el Buda bajo el árbol bodhi hace 2,500 años. Por lo tanto surgió de la meditación en su nivel más elevado: no simplemente de la meditación a un nivel de concentración, ni siquiera de la experiencia de estados de conciencia más elevados sino más bien a partir de la meditación en el sentido de contemplación. Con esto me refiero a una experiencia y visión directas, total y de comprensión absoluta de la Realidad última. El budismo surgió de estas y a partir de ellas se ha renovado continuamente a través de los años.

Asimismo, podemos decir que la Comunidad Budista Triratna y la Orden Budista Triratna también surgieron a partir de la meditación aunque no en el mismo sentido elevado anterior. Recuerdo muy claramente como solíamos reunirnos cuando la Comunidad Budista Triratna y la Orden Budista Triratna apenas empezaban a surgir. Recuerdo como nos reuníamos una vez a la semana, los jueves a las 7 en el sótano de una tienda en Monmouth Street en el centro de Londres, muy cerca de Trafalgar Square. Entonces éramos 7 u 8 personas las que nos reuníamos y meditábamos por un hora o más; y si mi memoria no me traiciona no cantábamos mantras ni nada. Después de la meditación tomábamos una taza de té y algunas galletas; y eso era lo que entonces constituía la Comunidad Budista Triratna.

Poco a poco otras personas se fueron uniendo. No sacábamos ningún tipo de publicidad aparte de un cartel hecho a mano que poníamos en la ventana de la tienda. Mas bien la gente se enteraba de nosotros a través de nuestras amistades. Alguna gente que pasaba por la tienda veía el cartel y algunas veces se metía a la tienda con la excusa de comprar incienso y luego bajaba a la meditación. Alguna de esta gente se quedaba a formar parte de lo que ya había y de esa forma la pequeña clase fue creciendo. Después de un tiempo empezamos a montar conferencias públicas semanalmente en algunos auditorios que alquilábamos en Londres; y entonces, de una manera un tanto aventurada, organizamos nuestros primeros retiros. Si contábamos con unas 18 ó 20 personas para estos nos dábamos por satisfechos.

De esta manera continuamos unos dos años y a partir de eso surgió todo un movimiento. Dado que todo empezó con una clase de meditación, podríamos decir que todo el movimiento surgió de la meditación: surgió como resultado de siete u ocho, diez o doce, luego quince o veinte personas que se reunían para meditar en el sótano de aquella tienda en Monmouth Street.

Ahora vamos a explorar los diferentes métodos de meditación que se practican en la Orden, para ver como se vinculan a lo que, quizás de una forma ambiciosa, llamamos un sistema: un sistema orgánico vivo, no un sistema muerto, mecánico, creado artificialmente. Si logramos ver como se vinculan estos métodos diferentes, mejorará nuestra práctica de meditación o la forma en que la enseñamos. No sugiero que tomemos absolutamente todos los métodos de meditación que existen entre nosotros, sino únicamente los más importantes. Así espero poder dar un perfil del sistema de meditación; los detalles los iremos llenando individualmente a partir de nuestra propia experiencia.

Los métodos de meditación más importantes y mejor conocidos son: el Seguimiento de la Respiración, la Metta Bhavana o desarrollo del amor universal, la práctica de sólo estar, la práctica de visualización (la visualización de un Buda o Bodisattva), la contemplación de los seis elementos y la contemplación de la cadena de nidanas. Algunas personas habrán realizado todos estas prácticas, mientras que otras sólo algunas; sin embargo quizás no haya suficiente claridad sobre la forma en que están vinculadas o interconectadas Y la forma en que se relacionan.

Existe además el arreglo de los cinco métodos básicos que aparece en el texto Meditation, Systematic and Practical. En este arreglo, cada uno de los cinco métodos de meditación es un antídoto en contra de algún Veneno mental en particular. La meditación sobre la impureza (“la meditación del cadáver”) es el antídoto contra la gula. La Metta Bhavana es el antídoto contra el odio; el Seguimiento de la Respiración es el antídoto contra la duda y la distracción de la mente; la Contemplación de la Cadena de Nidanas es el antídoto contra la ignorancia; la Contemplación de los Seis Elementos es el antídoto contra el engreimiento. Si nos deshacemos de estos “Cinco Venenos Mentales” ciertamente habremos logrado un gran progreso, de hecho, nos encontraremos bastante cercanos

a la Iluminación. En este arreglo, sin embargo, se puede decir que la relación entre las prácticas es espacial (todas se encuentran ordenadas como una especie de pentágono), no es progresivo (no se progresa de un método a otro). Entonces, lo que necesitamos es un arreglo progresivo en el que ordenemos los métodos de meditación en una secuencia definitiva acumulativa que nos lleve paso por paso.

En una serie así, primero tenemos el Seguimiento de la Respiración. Esta es la práctica que la mayoría de la gente aprende primero, como introducción a la meditación; generalmente esta es la primera técnica de meditación que se enseña en la Comunidad Budista Triratna

Existen varias razones por las que se enseña esta meditación primero. Se trata de un método “psicológico”, en el sentido que el principiante puede enfocarla desde un nivel psicológico; no se necesita de ninguna enseñanza budista distintiva para practicarla. Es una práctica importante dado que es el punto de partida para el desarrollo de la atención consciente en general -la atención consciente en relación a todas las actividades de la vida-. Empezamos tratando de mantenernos conscientes de nuestra respiración, aunque esto es sólo el principio. Debemos tratar de extender esto hasta que seamos conscientes de todos nuestros movimientos corporales y de lo que estamos haciendo. Debemos estar conscientes del mundo a nuestro alrededor y de los demás; finalmente, debemos estar conscientes de la Realidad misma; pero debemos empezar con la práctica del Seguimiento de la Respiración.

El desarrollo de la atención consciente es importante además porque es la llave para la integración psíquica. Esta es la verdadera razón, por la que es la primera práctica que se enseña en nuestros Centros. Cuando llegamos tambaleándonos a nuestra primera clase de meditación, no contamos con ninguna individualidad real; generalmente somos un legajo de deseos en conflicto, atados flojamente con el hilo de un nombre y un domicilio. Estos deseos o series de “yos”, se encuentran conscientes e inconscientes. La práctica del Seguimiento de la Respiración, aún en su nivel más limitado, nos ayuda a unidos; por lo menos aprieta el hilo un poquito para que ya no estén tan flojos en medio; forma un paquete más reconocible de estos diferentes deseos y estos diferentes “yos”.

Si la continuamos practicando un poco más nos ayuda a crear unidad y armonía reales entre nuestros diferentes aspectos (que es en lo que ahora se han convertido); en otras palabras, a través de la conciencia empezamos a crear una individualidad verdadera. La individualidad se encuentra esencialmente integrada; una individualidad sin integrar es una contradicción de términos. A menos que nos convirtamos en personas integradas, a menos que seamos individuos auténticos, no progresaremos de una manera efectiva y real. No hay un progreso real debido a que no hay un compromiso; y no podemos comprometernos a menos contemos con una sola individualidad a comprometer. Tan solo una persona integrada podrá comprometerse, debido a que toda su energía fluye en la misma dirección; su energía, intereses y deseos no se encuentran en conflicto unos

con otros. La atención consciente en todos sus niveles diferentes es, por lo tanto, de crucial importancia -es la clave de todo-. Sin embargo existe un peligro; de hecho, hay peligros a cada paso y en este paso hay un peligro especialmente grande.

El peligro es que en el transcurso de nuestra práctica de atención consciente, desarrollemos lo que llamo la “conciencia enajenada”, la que en realidad no es atención consciente. La conciencia enajenada surge cuando somos conscientes de nosotros mismos, pero sin realmente experimentar nuestra propia persona. Por lo tanto, además de practicar la atención consciente es de suma importancia establecer contacto con nuestras emociones, cualquiera que estas sean. De una forma ideal, debemos establecer contacto con nuestras emociones positivas -por pequeñas que sean-. Por el momento, quizás tengamos que establecer contacto con nuestras emociones negativas; es mejor establecer un contacto real con nuestras emociones negativas (lo que significa reconocerlas y experimentadas sin darles rienda suelta) que permanecer en un estado enajenado en el que no las experimentemos.

Es aquí, que la Metta Bhavana y las prácticas similares entran en el cuadro; no sólo maitri (metta en pali), el amor desinteresados sino también las otras Brahma Viharas: karuna, mudita y upeksa (upekkha en pali), que son la compasión, la alegría empática y la ecuanimidad, respectivamente así como sraddha (saddha en pali), que es la fe. Todas se encuentran basadas en el sentimiento de metta; los sentimientos de metta, el amor incondicional, la amistad (en un sentido positivo y profundo) es la emoción positiva fundamental. Con los años y a través de mis contactos con un mayor número de Miembros de la Orden, Mitras y Amigos, e incluso con otra gente fuera del movimiento, puedo ver con mayor claridad la importancia de las emociones positivas en nuestra vida -ya sea espiritual o mundana-. Yo diría que el desarrollo de las emociones positivas, el desarrollo de la amistad, alegría, paz, fe, serenidades absolutamente crucial para nuestro desarrollo como individuos. Después de todo son nuestras emociones las que nos ayudarán a continuar en el sendero espiritual y las que nos darán inspiración y entusiasmo hasta que podamos desarrollar la Visión Perfecta y hasta que la dirección de nuestra vida esté motivada por esta.

A menos que contemos con emociones positivas, a menos que tengamos suficiente metta, karuna, mudita, upeksa, sraddha, entonces no habrá vida en la Orden realmente. La emoción positiva, en un sentido bastante ordinario, constituye el corazón de la Orden; si no existe emoción positiva en la Orden, no existe vida y si no hay vida tampoco hay un Movimiento. El desarrollo de las emociones positivas, en cada uno de nosotros individualmente y en conjunto, es absolutamente crucial. Por lo tanto, la Metta Bhavana como práctica para el desarrollo de las emociones positivas básicas de metta es asimismo absolutamente crucial.

Supongamos que hemos desarrollado la atención consciente y supongamos que hemos desarrollado todas esas emociones positivas; supongamos que somos personas bastante

conscientes, positivas y responsables, incluso que somos individuos auténticos, por lo menos desde un punto de vista psicológico. Entonces ¿cuál sería el siguiente paso? El siguiente paso sería la muerte. El individuo sano y feliz -que es en lo que nos hemos convertido- tiene que morir. En otras palabras, tiene que trascender la distinción sujeto-objeto; la individualidad mundana, por perfecta y pura que sea, tiene que romperse. Aquí la práctica clave es la contemplación de los Seis Elementos (tierra, agua, fuego, aire, éter o espacio y conciencia).

Hay otras prácticas que nos ayudan a romper nuestra individualidad mundana actual (por consciente o positiva que sea emocionalmente): la contemplación de la impermanencia, la contemplación de la muerte, así como de las meditaciones sunyata, incluyendo la meditación de la cadena de nidanas. No obstante, las meditaciones sunyata pueden volverse algo abstracto e intelectual. La contemplación de los seis elementos que involucra el regresar la tierra, el agua, el fuego los elementos en nosotros a la tierra, al agua, al fuego, a los elementos en el universo, renunciando la tierra, el agua, el fuego, el aire, el espacio e incluso nuestra conciencia individualizada es la forma más concreta de practicar en esta fase particular. Esta es la práctica clave para romper con nuestro sentido de individualidad relativa.

Podríamos decir que aún la práctica de los seis elementos es, en sí misma, una práctica sunyata, debido a que nos ayuda a percatarnos de la vacuidad de nuestra individualidad mundana, nos ayuda a morir. Existen muchas traducciones para la palabra sunyata; algunas veces se le traduce como “vacuidad”, otras como “relatividad”, mientras que Guenther la traduce como “la nada”. Sin embargo puede interpretarse sunyata como la “muerte”, debido a que es la muerte de todo lo condicionado. Es sólo cuando la individualidad condicionada muere que empieza a emerger lo que denominamos Individualidad incondicionada. Mientras que vamos profundizando la meditación más y más, con frecuencia experimentamos bastante temor. En ocasiones la gente huye de este temor, sin embargo, es bueno permitirse experimentarlo. El temor ocurre cuando sentimos lo que denominamos el toque de sunyata, el toque de la Realidad en el ser condicionado. El toque de sunyata se siente como la muerte; y de hecho, para el ser condicionado dicho toque representa la muerte. Por lo tanto, el ser condicionado siente temor -nosotros sentimos temor-. La contemplación de los seis elementos y las otras meditaciones sunyata son meditaciones vipasyana (vipassana en pali) o meditaciones de la visión clara; mientras que el Seguimiento de la Respiración y la Metta Bhavana son meditaciones samatha o meditaciones del tipo de la pacificación. Samatha desarrolla y refina nuestra individualidad condicionada, pero vipassana rompe esa individualidad o mas bien hace que veamos a través de ella.

¿Qué pasa después de que el ser mundano ha muerto? En un lenguaje poco tradicional se dice que: a partir de la experiencia de la muerte del ser mundano surge el ser Transcendental. El ser Transcendental surge en medio del cielo, en medio del vacío donde vemos una flor de loto; sobre esta hay una semilla en forma de letra y esta letra

es a lo que denominamos mantra bija. Este mantra bija se transforma en una figura de Buda o Bodhisattva particular; y aquí obviamente, hemos llegado a las prácticas de visualización.

La figura que visualizamos enfrente de nosotros, la figura de un Buda o un Bodhisattva, por sublime y gloriosa que pueda parecer es, de hecho, uno mismo: es nuestro yo nuevo -un yo que sólo puede existir si le permitimos morir-. Recordaremos que cuando hacemos la práctica de visualización entera, por lo menos en ciertas formas, recitamos y meditamos primero sobre el mantra sunyata: om svabhava suddhah sarvadharmah svabhasuddho 'ham, que significa "OM, todas las cosas son por naturaleza puras; yo también soy puro por naturaleza". Aquí, puro quiere decir el Vacío, significa puro de todos los conceptos, puro de toda la condicionalidad porque no podemos renacer sin pasar a través de la muerte. Si nos expresamos elípticamente, no hay vajrayana sin mahayana y mahayana es el yana de sunyata, Es por eso que mi viejo amigo y maestro, el señor Chen, el ermitaño Ch'an en Kalimpong, solía decir: "Sin la visión de sunyata, las visualizaciones del mahayana son simple magia vulgar."

Existen diferentes tipos de prácticas de visualización y hay muchos niveles en las prácticas; existen también muchos Budas, Bodhisattvas, dakas, dakinis y dharmapalas que pueden visualizarse, Las prácticas particulares más comunes dentro de la Orden son las de Sakyamuni, Amitabha, Padmasambhava, Avalokitesvara, Tara, Manjughosa, Vajrapani, Vajrasattva y Prajñaparamita. Cada miembro de la Orden tiene una práctica de visualización personal que recibió junto con el mantra correspondiente, en el momento de su ordenación. En lo personal, a mí me gustaría que los miembros de la Orden con más experiencia estuvieran familiarizados con por lo menos dos o tres prácticas de visualización diferentes.

La significación general de las prácticas de visualización puede explicarse a partir de la claridad particular de la sadhana de Vajrasattva. Vajrasattva es un Buda que aparece en la forma de un Bodhisattva. Es de color blanco: el blanco de la purificación; aquí la purificación consiste en el descubrimiento que, en un sentido último, nunca hemos sido impuros, sino somos puros desde el principio, puros desde el comienzo sin principios, puros por naturaleza, esencialmente puros; en las profundidades de nuestro ser somos puros de toda condicionalidad o mas bien somos puros de la distinción misma entre lo condicionado y lo Incondicionado, por tanto somos la Vacuidad. Para cualquiera que haya sido educado en una cultura que promueve los sentimientos de culpa, como nuestra cultura de occidente, este tipo de aseveración puede pareceros una gran revelación e incluso un gran sobresalto positivo.

Vajrasattva también se asocia con la muerte: no sólo con la muerte espiritual sino además con la muerte física. Aquí hay una conexión con el Libro Tibetano de los Muertos. En tibetano este libro es llamado el Bardo Thodol, que significa la "liberación al escuchar en el estado intermedio" (es decir, al escuchar las instrucciones del Lama que está sentado a

lado de nuestro cuerpo, explicándonos lo que está sucediéndonos en el estado intermedio después de la muerte). El estado intermedio es el estado intermedio entre la muerte física y el renacimiento físico. La meditación misma es un estado intermedio, porque cuando meditamos, en el estricto sentido del término, morimos. De la misma manera, la muerte física es un estado meditativo, un estado de meditación forzada, de un samadhi forzado. En los dos estados intermedios -el que está entre la muerte y el renacimiento y el que ocurre durante la meditación podemos ver Budas y Bodhisattvas e incluso mandalas de Budas y Bodhisattvas. Estos no se encuentran fuera de nosotros; son la manifestación de nuestra Mente Verdadera, la manifestación del dharmakaya, podemos identificarnos con ellos y renacer espiritualmente, en el modo Transcendental de la existencia. Si no logramos identificarnos de esta manera, simplemente renaceremos en un sentido común y corriente, regresando al estado condicionado del ser.

Espero que ahora podamos empezar a entender todo el sistema de meditación, por lo menos a modo de bosquejo. Hay cuatro grandes estadios que recapitularé en breve: el primer gran estadio es el de la integración; esa es la primera cosa de la que tenemos que ocuparnos por medio de la meditación, y esta se logra a través de la práctica del Seguimiento de la Respiración, con la ayuda del proceso de la atención consciente en general. En este estadio desarrollamos un ser integrado.

El segundo gran estadio es el de la positividad emocional, la que se logra a través del desarrollo de metta, Karina. Aquí, se eleva al ser integrado a un nivel superior, más refinado y al mismo tiempo más poderoso, el que se simboliza por el florecimiento de un loto blanco.

Entonces tenemos el tercer gran estadio de la muerte espiritual, que se logra a través de la contemplación de la impermanencia, la contemplación de la muerte y las meditaciones de sunyata. Aquí, se ve a través del ser refinado, experimentando el vacío, la experiencia de sunyata, la experiencia de la muerte espiritual.

En cuarto lugar tenemos al estadio del renacimiento espiritual, que se logra a través de la práctica de visualización y la recitación del mantra. La visualización abstracta (la visualización de formas geométricas y letras) resulta de ayuda también. A modo de bosquejo, este es el sistema de meditación.

Quizás estemos preguntándonos dónde encaja la ordenación, el surgimiento del Bodhichitta y la práctica de sólo estar. Por lo que a continuación hablaré un poco de estas.

La Ordenación significa Ir al Refugio; el acto de Ir al Refugio es un compromiso, un compromiso en niveles diferentes. Si hablamos en forma teórica, alguien podría ordenarse sin nunca antes haber practicado la meditación, sin embargo es muy poco probable; y que yo sepa, nunca ha sucedido. No podemos comprometernos -que es en

lo que consiste la Ordenación- a menos que estemos integrados a un nivel razonable. De otra manera hoy nos comprometemos y mañana cambiamos de opinión, retirando nuestro compromiso debido a que no habíamos incorporado todo nuestro ser en ese acto. Tampoco podemos comprometernos, a menos que contemos con cierta positividad emocional, de otra manera no contamos con nada que nos mantenga perseverando. Para comprometernos debemos tener alguna vislumbre o, por lo menos, el reflejo de la vislumbre de la Visión Perfecta. Dicha vislumbre -o reflejo de la vislumbre- no será suficiente para hacernos Entrar en el Flujo, sin embargo necesitaremos algo de este tipo por el momento. La Ordenación, por lo tanto, parecerá caer entre el segundo y el tercer gran estadio de la meditación. Podríamos decir que cae en el que apenas estamos entrando, en el tercer estadio, el estadio de la muerte espiritual o, por lo menos cuando, nos encontramos abiertos a la posibilidad de experimentar esa muerte espiritual (todo esto, claro está, es de acuerdo con el Sendero de los Pasos Regulares)

En segundo lugar: ¿dónde encaja el Bodhichitta? El Bodhichitta representa la erupción dentro de nosotros de algo Transcendental, que puede traducirse como “la voluntad hacia la Iluminación. No se trata de un acto de voluntad egoísta; sino es más de la naturaleza de una aspiración supra-individual. Sólo surge cuando hemos penetrado la individualidad (en el sentido ordinario) en cierto grado. El Bodhichitta es la aspiración a ganar la Iluminación para el beneficio de todos -como popularmente se parafrasea-. Esto no quiere decir que haya un “individuo real” tratando de alcanzar la Iluminación por el bien de “otros seres reales”, El Bodhichitta surge más allá del ser y más allá de los otros -pero no sin el ser no sin los otros-. Surge cuando se penetra el ser mundano; pero antes de que haya surgido el ser Transcendental. Surge cuando hemos dejado de buscar la Iluminación para nuestro ser o “yo”, sin habernos dedicado de lleno a alcanzarla por el bien de “otros”. El Bodhichitta surge, por lo tanto, entre el tercer gran estadio y el cuarto, entre el estadio de la muerte espiritual y el renacimiento espiritual. Hay un anticipo de esto durante la ordenación privada cuando se recibe el mantra; en esta ocasión, el mantra es la semilla de la semilla del Bodhichitta. Después de todo, cuando nos ordenamos hemos ido hacia delante; nuestra ordenación es un acto de ir hacia adelante; hemos dejado atrás el grupo, por lo menos en un sentido psicológico, sino es que físico también; el grupo ha muerto para nosotros: aspiramos a alcanzar la Iluminación. Aspiramos a alcanzar la Iluminación no sólo por nuestro bien sino, en un sentido último, para el bien de todos los seres. No es sorprendente entonces que surja algún reflejo pequeño del Bodhichitta, por lo menos en algunos casos.

En tercer lugar tenemos la práctica de sólo estar. Es difícil decir mucho sobre esta práctica, aparte de que “cuando nos sentamos simplemente nos sentamos”. Al menos podemos decir que hay veces que nos sentamos y ya está y que hay veces que no nos sentamos; hay veces que no nos sentarnos solamente, cuando estamos practicando el Seguimiento de la Respiración, la Metta Bhavana, la Contemplación de los Seis elementos. En todas esas otras meditaciones se requiere de un esfuerzo consciente. No obstante, es importante que tengamos cuidado de que este esfuerzo consciente no se convierta en

algo demasiado forzado, y para contrarrestar esta tendencia podemos hacer la práctica de sólo estar. En otras palabras, llevamos a cabo esta práctica entre uno y otro de los métodos de meditación mencionados. Existe un periodo de actividad durante el que estamos llevando a cabo alguno de los métodos descritos; y luego hay un periodo de “pasividad”, por así decirlo, un periodo de receptividad. De esta manera continuamos, actividad – receptividad – actividad - receptividad: el seguimiento de la respiración, solo estar, metta bhavana, solo estar, la contemplación de los seis elementos, solo estar, visualización, solo estar. Podríamos continuar de esta manera todo el tiempo obteniendo un ritmo perfecto y un equilibrio en nuestra práctica de meditación: asiendo y soltando; cogiendo y abriendo; con acción y sin acción. De esta forma logramos una práctica de meditación totalmente equilibrada y se completa todo el sistema de meditación.

(Extracto del capítulo “Un Sistema de Meditación” del libro *Budismo su Enseñanza y su Práctica*).

Gráfica Sistema de Meditación

ESTADIO	INTEGRACIÓN	EXPANSIÓN	MUERTE	RENACIMIENTO		
Principio:	Atención y conciencia	Emoción positiva	Visión y Transformación	Transformación y actividad compasiva		
Prácticas:	<ul style="list-style-type: none"> • Seguimiento de la Respiración • Shikan taza • Solo estar • Meditación caminando 	Solo estar	<ul style="list-style-type: none"> • Metta bhavana • Karuna bhavana • Mudita bhavana • Upekkha bhavana • Tonglen • Katanuta bhavana • Anutara puya 	Solo estar	<ul style="list-style-type: none"> • Contemplación de los seis elementos • Contemplación impermanencia • Contemplación de sunyata 	<ul style="list-style-type: none"> • Recitación de mantra • Visualización de Buda y Bodhisatvas • Prácticas devocionales • Práctica de Bodhichita
Antídoto:	Distracción	Odio	Avidez / Orgullo	Ignorancia		
Facultad:	<i>Smrti</i> Atención consciente	<i>Sraddha</i> Fe	<i>Prajna</i> Sabiduría	<i>Samadhi vijra</i> Meditación energía		