

La Meditación en el Budismo Camino del Diamante

por el Lama Ole Nydahl

Abril de 1998 , San Francisco

PARTE I

Hay una verdadera falta de conocimiento y conceptos errados sobre las meditaciones budistas. Como por lo general las personas se esparcen cuando surge el tema y olvidan ser agudas y críticas, por lo general espero hasta el último momento para dar una visión al respecto y después nunca sucede. En su lugar, después de placenteras horas juntos, digiriendo las visiones generales budistas, tenemos que aprovechar los últimos momentos antes de abandonar la sala y únicamente meditar. Por supuesto que si nuestro entendimiento de las enseñanzas del Gran Sello (Mahamudra) es lo suficientemente sólido, cada situación se vuelve una enseñanza sobre el karma y nuestra visión y forma de manejar las cosas clarifica nuestro nivel de desarrollo. Sin embargo, para la mayoría de las personas el tratar de trabajar con la mente en situaciones cotidianas es como tratar de maquillar a alguien que está bailando. Con frecuencia uno pone el lápiz labial en la mejilla. Simplemente no es exacto. Sin embargo, el trabajar con la mente en meditación es como maquillar a alguien que está quieto. Uno puede aplicar las líneas y colores exactamente donde uno las quiere. Hay incontables buenas razones para meditar y para tratar de conseguir en nuestro cotidiano algún momento tranquilo. Aunque los resultados reales se manifiestan lentamente, las personas con seguridad se beneficiarán de los resultados que traen. Para actividades exteriores el Buda recomienda a los seres que confíen en sus observaciones y juicios. Sin embargo la meditación no es algo que uno puede hacer por sí mismo. Eso sería como viajar a un territorio desconocido sin un mapa. Aunque uno puede tener algunas experiencias, no estaría claro a donde pertenecen o cómo utilizarlas. Después de un tiempo uno con seguridad se daría cuenta que ha estado quemando gasolina sin ningún propósito y gastando un tiempo precioso.

Por lo tanto la meditación pertenece a un contexto. En la imagen total del Budismo ese lugar está sólidamente en el medio. Primero deben venir suficientes enseñanzas que deben ser verificadas con detenimiento. Nada debe ser aceptado por fe o ser tratado como un dogma. Cuando es seguro que no se está tratando de evitar un pensar independiente y haciendo del sentimentalismo exagerado parte de nuestra vida, el siguiente paso es buscar por los hechos relevantes. Uno debe insistir en una base y una visión con la que se pueda trabajar. Como se mencionó, la meditación requiere de un marco. Sin apoyo no tendrá ni raíces ni dirección. Si la absorción, los mantras, etc., no cuadran en nuestra vida pero se mantienen como una actividad separada no van a traer resultados importantes. Es por esto que la importancia de la visión correcta del Buda aumenta a medida que uno se mueve hacia arriba a lo largo de los niveles de meditación hacia el Camino del Diamante. Carentes de un conocimiento seguro sobre la causalidad uno será vulnerable. Sin desarrollar

compasión y aprendiendo a ver el mundo como un sueño colectivo, experimentado a través de los incontables lentes de color individuales, la vida interna de uno estaría cerrada. Para el Camino del Diamante es indispensable una confianza inquebrantable en nuestra naturaleza búdica inherente.

El otro pilar es la estabilidad. La vida es corta y no hay tiempo para perderlo en altibajos emocionales. Cualquiera sea el nivel mental alcanzado, este debe proveer de una base para el siguiente paso hasta que el poder y riqueza de la mente se hayan vuelto constante y un refugio inquebrantable. Deteniendo lo que trae un daño innecesario y decidiéndonos contra la rabia, que entorpece la mente, y a nunca perder el sentimiento de frescura y significado en la vida, da un apoyo tan fuerte a nuestra meditación, como igualmente lo hace la exactitud de nuestra visión.

Para que las enseñanzas del Buda se logren a través de la visión y de los incontables métodos del Camino del Diamante, la base mencionada arriba es especialmente necesaria. Basada en una conciencia práctica sobre la causalidad, el pacificar y focalizarnos en meditación nos proporciona la libertad para evitar caer en las trampas de la vida. Provee la distancia para ver si se están desarrollando tragedias o comedias, y nos permite mantenernos lejos de la primera y tomando todos los roles posibles en la última. La meditación en el primer nivel funciona así.

Después, le siguen los métodos para desarrollar nuestra motivación. La mente posee 2 cualidades buenas y de gran riqueza que por lo general no están muy desarrolladas o equilibradas. Conocidas como compasión y sabiduría, estas son los componentes de una rica y plena vida interna. Aunque produce un centelleo y una gran sensación si uno se inclina más hacia el lado emocional y se vuelve exclusivamente compasivo, el resultado será un sentimentalismo embarazoso. De igual forma, si se produce mucho peso en el aspecto conceptual, hace de uno un burócrata y los amigos desaparecen.

Las incontables enseñanzas del Gran Camino del Buda (Mahayana) apuntan a unir estas dos cualidades. Cuando estamos tomando refugio uno decide, en cada meditación, alcanzar un nivel desde el cual podamos beneficiar a todos.

El tercer nivel y el más elevado es el de comportarse como un Buda o el lama que hemos elegido hasta que uno obtenga sus cualidades. Cualquier energía y entendimiento que se desarrolle a través de prácticas tan hábiles y completas, deben utilizarse para solidificar la experiencia y hacerla duradera. De igual forma, uno debe ser un ejemplo coherente para los demás, en un mundo cambiante ellos se lo merecen.

¿Cómo se traducen estos niveles en las meditaciones con las cuales nos conseguimos en nuestros centros Karma Kagyu de laicos y realizadores alrededor del mundo? ¿Cómo se tornan Camino del Diamante y se desarrollan en el Gran Sello? Ellas de forma fluida y paso a paso los introducen y completan el uno al otro. Primero se dan momentos de sentarse en silencio. Como la mayoría de los budistas en todas

partes, una mayoría , en ese momento, se concentra en la respiración yendo y viniendo en la punta de sus narices. Uno se puede preguntar el por qué , incluso personas muy inspiradas, consideran de utilidad un método tan simple? . La razón es, por supuesto, que la mayoría de las mentes de los seres están por todos lados. Cuando entran en meditación , ellos por lo general vienen de un día de trabajo. Cantidad de experiencias se persiguen en las pantallas de sus mentes y se sustituyen con las expectativas del disfrute de la noche que está por venir.

Por lo tanto se necesita un centro interno en silencio, pero los maestros que quieren estudiantes independientes no los deja sentados así por mucho tiempo. Lo que nadie quiere en su meditación es el efecto de “pared blanca” , un estado somnoliente y agradable de conciencia disminuida. Hace de las personas irresponsables. En lugar de esto, lo que se necesita es algo que brille como un diamante radiante o un sol, una mente fresca todo el tiempo. Así que es cuestión de equilibrio, y este camino requiere de madurez. Por una parte uno debe darse un tiempo para calmarse, y observar la respiración pero sólo para evitar el continuar con los eventos del día . El ser breves aquí es una forma efectiva de evitar distraernos en placeres y problemas y de asegurar que uno no sólo se está sentando sino que de hecho estamos aclarando nuestra mente.

Nunca se había usado tanto la respiración para focalizar la mente. Parece que en la época del Buda, hace 2500 años atrás, la mayoría prefería fijarse en una estatua o algún objeto externo. Hoy en día, teniendo tanta educación y tan sobre estimulados visualmente es difícil el simplemente observar algo sin conceptualizar.

Sin embargo, el trabajar con nuestra respiración nos provee de claves tanto para la energía de la mente como de su conciencia. Para desarrollarla es útil meditar en que 16 dedos en frente de nuestra nariz, se recoge la esencia general del espacio. A 12 dedos se obtiene la energía del aire , a 8 dedos la vibración del calor, a 4 dedos reposa la naturaleza de lo que es fluido y donde el aire toca la nariz uno recibe el poder de lo que es sólido. Por consiguiente la punta de nuestra nariz es el punto de contacto entre las energías externas e internas y son muy importantes.

La respiración es una clave importante para la conciencia de la mente siempre y cuando el aire inhalado se experimente como neutral y limpio. Así, uno no va a crear ideas al respecto. Como la respiración constantemente va y viene, la mente tampoco se moverá mucho y se necesita de poco esfuerzo. Es por esto que el estar conscientes de la respiración al comienzo de la meditación es tan bueno.

¿Qué sigue? Una visión madura de nuestra vida . La paz alcanzada hace posible el reconocer que cuatro oportunidades raras, únicas y preciosas se han unido en esta existencia . Primero, la oportunidad de conocer las enseñanzas del Buda , el haber nacido en una época y un lugar donde uno puede recibir sus métodos. Estos nos permiten no sólo envejecer sino también hacernos más sabios. El uso de dichos métodos hábiles han traído a seres a la liberación e iluminación por estos 2550 años. Entendemos que raramente las personas llegan a conocer estas enseñanzas absolutas y son pocos de los que hacen contacto que más adelante son capaces de

practicar. Sea que falte motivación o poder, la carencia de una inclinación espiritual es una lástima. En contraste con las religiones de fé , el Buda no es un dios juzgador o castigador contra el cual sería sano rebelarse, sino un amigo. Tampoco la idea es hacer lo que el Buda quiere sino de desarrollarse uno mismo, volvernos independientes. Su camino es el de la conciencia sin ningún dedo moralista apuntando o ninguna presión de afuera o de arriba. Esta es una de las razones por las cuales los budistas no hacen proselitismo. Ellos reconocen que esta libertad es difícil para los menos maduros. Ya que el Buda sólo instruye y muestra las cosas como son, uno tiene que elegir. No todos pueden hacerlo.

En segundo lugar, debe enfrentarse la impermanencia. No hay tiempo que perder. Quien haya nacido morirá, lo que se haya unido se separará. Nada que sea compuesto tiene naturaleza duradera y nada que sea condicionado permanecerá. Si **como sigue la sabiduría danesa “ la última camisa no tiene bolsillos”, y no hay nada** que realmente podamos llevarnos de esta vida, la importancia de la mente se incrementa enormemente. Sólo su espacio, consciente e ilimitado es atemporal y siempre presente y por lo tanto podemos confiar. También entenderemos que el momento para la practicar es ahora mismo.

Lo tercero a considerar es causa y efecto, que los seres constantemente crean sus propias vidas. A la mayoría le gusta culpar a otros , sobre todo por las equivocaciones y el dolor, pero eso nos hace dependientes y débiles. Aquellos que piensan que todo es destino, que sucede por accidente o debido a algún dios, sólo pueden sonreír y cargar problemas o intentar con un soborno. Sin embargo, la visión del Buda da poder a todos. Él enseña que sea cual sea el karma que aun no ha madurado puede ser cambiado. Cualquier condición externa e interna puede ser transformada o hacerse útil.

Por supuesto que en gran medida algunas cosas ya han sucedido como el adquirir nuestro cuerpo actual. El karma de vidas anteriores hizo que nuestra mente se acomodara con padres que proporcionaron ciertos genes, una determinada raza un nivel social y un grado de inteligencia. Sin embargo, en su naturaleza absoluta la mente es libre y como uno puede observar de personas particulares en todas partes, el trabajar con y entre las condiciones ofrecen oportunidades importantes.

Una vez que las tres condiciones de arriba se han comprendido es hora de preguntar ¿Por qué? ¿Por qué trabajar con nuestra mente y desarrollarnos? La razón es porque todos los seres buscan la felicidad. Sin embargo es lo suficientemente extraño que casi todos la busquen dentro de los dominios de lo que es claramente e incluso visiblemente impermanente. Como este esfuerzo es tan penetrante y evidente, los tibetanos llaman al mundo do-kham o reino del deseo. Adicionalmente existen los niveles con forma: del gozo de lo estético llamados zug-kham y los reinos sin forma : de abstracción, llamados zug-me-kham. Como la ilusión de un yo separado no se ha disuelto uno no puede permanecer en ninguno de estos y es sabio buscar por valores duraderos.

Buscar por el espejo detrás de las imágenes o por la claridad radiante atemporal de la mente, detrás de sus experiencias cambiantes uno descubre algo mucho más grande. La habilidad de estar conscientes es más fascinante que los objetos de los cuales estamos conscientes y el sabor de este descubrimiento es un gozo radiante que incrementa continuamente. La habilidad de saber y entender es mucho más fascinante que ya sea que aparezca en la pantalla algo agradable o desagradable, y la frescura de la experiencia inmediata no desaparece!. Una mente que se conoce a sí misma a través de cada evento es la meta. Es algo completamente grandioso y maravilloso.

Dichos entendimientos motivan y cuando es necesario uno puede mantenerlos como zanahorias en frente del caballo flojo de nuestra mente habitual. Uno debe recordar que cualquier alegría o libertad presente es mucho menor que nuestro estado constante después de la iluminación. Mientras disfrutamos y compartimos el gozo, que hoy podemos alcanzar, es inspirador el saber que es sólo una sombra de la naturaleza atemporal de la mente. Nada condicionado siquiera se acerca a la plenitud de ese estado.

Esas fueron las zanahorias. El látigo es más convincente. El sufrimiento es seguro. Si los seres no cambian sus valores presentes. Si las personas siguen pensando que son sus cuerpos y que poseen sus cosas y dinero : la vejez, enfermedad, muerte y pérdidas son muy dolorosas.

PARTE II

En este punto uno toma refugio. Es el paso lógico a seguir. Así que de la misma forma en que uno va a un maestro de inglés o a un maestro de alemán para aprender alemán, uno le pregunta al Buda sobre la mente.

Es cierto que las filosofías y escuelas de psicología tratan la mente de distintas formas. Igualmente lo hacen las religiones que no solo se basan en la fe tales como el Hinduismo y el Taoismo. Sin embargo, sólo el Buda se acerca al tema de forma completa y científica. Sus métodos traen resultados incuestionables y convincentes más allá de los dogmas o creencias. En una fábula conocida donde a personas ciegas se les pide que describan a un elefante, que simboliza la mente, uno toca la pata y dice que es como un tronco, otro sostiene la trompa y dice que es como un tubo, otro sostiene la oreja y dice que es como una hoja y así. En esta comparación el Buda estaría sentado con tranquilidad y con los ojos bien abiertos sobre el animal , con todo tipo de sensores examinando el frente, la parte de atrás, el medio. No necesita probar nada, y no se distrae por un segundo. Mientras que las otras religiones le dice a los seres lo que sus dioses quieren de ellos, el Buda los libera e ilumina **mostrándoles cómo funciona la mente. Su mensaje va al grano. El dice :” Todo lo que necesitan conocer es aquello que está viendo a través de sus ojos ahora mismo”.** Perderán el miedo viendo que es espacio indestructible, el gozo surgirá de ver su riqueza jugando y llena de potencial, y a nuestro entendimiento de que la mente es ilimitada y que no tiene final le seguirá una visión y un amor práctico. Abrirse al Buda es la esencia de la toma del refugio. Expresa una confianza verdadera en nuestra mente.

Es indispensable saber desde un comienzo lo que es el Buda. Él no es una persona sino el pleno desarrollo de la mente. Sobre esta tierra aparecieron tres maestros completamente iluminados antes de nuestro Buda histórico presente y en total vendrán mil. Un Buda primero enseña, y le sigue un período de realización. Luego, en una escala variable, las personas meditan, estudian, mantienen las tradiciones externas y finalmente entra un período residual. Luego, todos aquellos que no se liberaron e iluminaron hasta ese momento regresarán a la barbarie.

Después de un tiempo las personas se darán cuenta de que están sufriendo, estarán deseosas de darle menos espacio al ego y entonces un nuevo Buda puede nacer. Nuevamente a este le siguen períodos de realización, meditación, estudio, de observar la conducta externa y un período residual que nuevamente es seguido de una época de barbarie. Mientras que esta tierra tenga vida inteligente los períodos de alta y baja cultura alternarán y algunos textos dicen que todos enseñarán el Pequeño y Gran Camino, pero sólo el cuarto y sexto Buda tendrán estudiantes que pueden con facilidad entender la visión del Gran Sello y el Camino del Diamante.

Los Budas no ven sus ombligos y dicen OM . Ellos trabajan, ellos traen paz, incrementan, fascinan y protegen. Sus sabidurías son la transformación de cualquier sentimiento perturbador existente. En este estado la rabia se vuelve la conciencia que es como un espejo, el orgullo de uno se extiende a los demás y se vuelve rico de gran diversidad como una mano llena de joyas. El apego se vuelve en la habilidad de trabajar uno y muchos factores a la misma vez y los celos se vuelven la hilación consiente de las experiencias y la ignorancia se disuelve en intuición.

Aunque el Buda es el primer y absoluto refugio no es algo ajeno. 2500 años atrás, en el momento de su iluminación él vio la naturaleza atemporal de todos los seres y **fenómenos. El dijo " Qué asombroso ! , todos son Budas, pero no lo saben. Cada átomo está vibrando de alegría y se mantiene junto por amor, pero nadie está consciente de esto ". Por lo tanto el no enseñó, para añadir nada que le faltara a la mente, todo siempre está ahí, y su naturaleza atemporal no puede ser mejorada. El sólo instruye para mostrar a los seres la perfección que ya poseen.**

Esos métodos son el segundo refugio, sus enseñanzas. Tocaban toda nuestra totalidad y es completamente práctico. Ningún concepto sobre una meta puede ser suficiente, se necesita un camino que nos conduzca ahí. Por los siguientes 45 años este Buda **compartió lo que se llama "las cosas como son" o "dharma" en sánscrito, el idioma en el que aproximadamente él habló.** Dada como información y no como dogmas o mandamientos consiste en 108 libros gruesos llamados Kanjur . Sus 84.000 enseñanzas caen en 4 grupos principales llamados en sánscrito Vinaya , Sutra , Abidharma y Tantra budista, que son tan distintos de la variedad hindú. Ellos proporcionan a cualquiera que quiera libertad e independencia, formas de empezar adecuadas que se corresponden con sus cualidades y niveles de neurosis. Siendo tan amplias , la mayoría puede utilizar o identificarse con alguna información o método que él dió. Sin embargo uno debe tener cuidado de no hacer su propia religión o de mezclar sistemas con metas distintas. Donde sea que uno haya entrado en la corriente uno puede seguir a velocidades variadas hasta la iluminación. Las enseñanzas del Buda lo tienen todo y nuestras cualidades crecerán como un árbol

saludable.

El tercer refugio que se necesita es en los Bodhisattvas históricos y también a nivel relativo en aquellos que hacen su trabajo: nuestros amigos y ayudantes en el camino. A nivel práctico esto se refiere a apoyarnos en los integrantes hábiles de nuestro grupo local que son buenos ejemplos. Toman las cosas desde un nivel más allá de lo personal y trabajan para otros como lo hacen los maestros que viajan. Muchos Bodhisattvas no reconocidos y aún sin entrenamiento, son atraídos a los centros del Camino del Diamante y uno tiene que juzgar por sí mismo en quién confiar y en que. Como los budistas evitan el sentimentalismo, muchos del tipo exótico son automáticamente excluidos. Sin embargo, uno siempre debe insistir en un sano sentido del humor y verificar que quienes nos ayudan y ejemplos en el camino, no son extraños y no se toman a sí mismos muy en serio. Es particularmente importante que ellos tengan una visión sana y no frustrada de la sexualidad y que no sigan ciegamente una inclinación hacia la rectitud política sino que confían en sí mismos.

También, los centros del Camino del Diamante deben ser selectivos. De otra manera su poder y su gozo desaparecerán pronto. Hay instituciones sociales e iglesias para aquellos que necesitan ayuda u orientación y uno paga impuestos para que estos sean manejados por expertos. Nuestro trabajo es dar un ejemplo útil a aquellos que tienen energía de sobra y son críticos. A las mejores mentes críticas. Ayudándoles a descubrir que el espacio es gozo, a través de estilos de vida funcionales y un convincente crecimiento humano, le gana a recitar de una sola vez los 16 niveles de vacuidad o contar historias maravillosas sobre poderes espirituales. Todos en el centro están en camino y compartir su crecimiento es inspirador. Viéndolos cambiar, siendo útiles a los demás o sobreponerse a sus fantasmas internos pueden ser los mejores maestros. Este es el acercamiento al futuro. Como es evidente, los sistemas jerárquicos no venden a las personas independientes de occidente. Nadie quiere a un maestro distante en un pedestal o una gran organización sostenida en sus hombros y diciéndoles qué pensar. Si las cosas no son tan transparentes, las personas honestas se irán a otra parte y quizás no consigan nada. Es una lástima si no existe una atmósfera donde los integrantes viejos y nuevos puedan trabajar y aprender.

Si uno se aproxima por ensayo y error: Meta, Camino y Amigos Liberados, también conocidos como Buda, Dharma, Sangha en sánscrito y Sangye, Chö y Gendun en Tibetano, será suficiente. Todas las escuelas budistas toman este refugio. Significa ser budistas y uno las necesita. Pero si uno no quiere caminar a la iluminación sino que quiere volar, entonces no son suficiente. El volar es rápido pero difícil y uno necesita un maestro.

Como en todo, cualquier maestro es un espejo de nuestra mente. La diferencia es que esperemos que él sea uno consciente. Ya que posee la llave para el crecimiento más rápido a incontables niveles simultáneamente es sabio acercarse a él con una mente abierta pero crítica. Una buena manera es siendo agradecidos por la riqueza que nos confiere. Aunque el estudiante no puede conseguir nada perfecto que el ya no posea, sin el lama se mantendría oculto. Por lo tanto es en el maestro donde los

seres se encuentran con su potencial inherente. Su ejemplo comprueba que la compasión, la sabiduría y el poder del gozo pueden ser alcanzados por todos. Esta no es una observación seca sino un sentimiento de gozo intenso que con frecuencia es **llamado "bendición"**. Los idiomas occidentales tienen pocas palabras para describirlo. Es cálido, un sentimiento pleno de reconocimiento y una gratitud que convence a los seres de su potencial. A todos enriquece profundamente el saber que algún día uno también podrá beneficiar a los seres. Esta confianza o influencia espiritual es una gran experiencia hecha posible por el maestro.

El segundo regalo son métodos. Deben venir del Buda y ser relevantes para la época y la cultura. Si pertenecen al Camino del diamante el maestro debe también sostener una verdadera transmisión. Mientras más profundas son las enseñanzas, estas trascienden aun más el nivel cotidiano de experiencia de las personas, y sus defensas de criterio. Es así como muchos son atrapados por charlatanes, y por esta razón uno debe asegurarse de que el maestro es sólido. El debe saber lo que enseña, y también debe expresar cantidades convincentes de ausencia de miedo, gozo espontáneo y la realización de la compasión que se pierde de vista. Uno debe verificar que en su vida se ha beneficiado del Budismo y que no solo cita libros o hace retiros.

Como se mencionó anteriormente, para el Camino del Diamante, es imprescindible de que él también tenga maestros auténticos y haya recibido una transmisión real. Un conocimiento general sobre otras religiones y eventos del mundo son útiles pero no suficientes para calificar como maestro budista. En esta área los caminos y las metas son muy distintas y cualquier comparación con otro sistema filosófico o psicológico sin años de estudio es riesgoso. Finalmente, para completar lo que debe ser observado con criterio por buscadores de amigos espirituales. los gurus que sonrían cuando hace buen tiempo son fáciles de encontrar, pero si uno quiere a alguien que estará con ellos en las tormentas, estos son más raros.

Los métodos y conocimiento para la iluminación rápida se llaman Yidam en tibetano, **"yi" significa mente y "dam" significa conexión. Así como las enseñanzas del Gran Sello**, ellas conectan la mente con su naturaleza iluminada. A través de sus prácticas, que incluyen una retroalimentación de formas iluminadas y vibraciones, la conciencia externa e interna se mezclan y, se encuentran, y uno puede experimentar un crecimiento importante. El Buda se manifiesta como campos de luz y energía más allá de lo personal como aspectos pacíficos, protectores, solos, en unión, femeninos y masculinos, que despiertan la sabiduría y cualidades iluminadas de la mente. Excitantes y atractivos por naturaleza permiten a los seres mirar en el más brillante de los espejos que pueden usar y descubrir su naturaleza en la luz más clara.

Hay un último e indispensable aspecto del lama y del Refugio. Esa es la protección. Aunque en el presente, las condiciones occidentales permiten que los protectores budistas se manifiesten principalmente para evitar accidentes y remover obstáculos, todos en un camino rápido con seguridad se benefician de sus campos de energía iluminados. Estando latentes en el espacio, mientras uno mantenga respeto por sí mismo y la conexión con su maestro, se activan en funciones de segundos para nuestro beneficio a la larga. No es sólo a nivel físico que los seres necesitan a alguien que los defienda, los protectores son un verdadero refugio. Se puede confiar en su

habilidad y constancia. Para tener el poder de transmitir dicha protección el maestro debe ser honesto. Esto es necesario para su propio vínculo con sus protectores y para mantener efectivos sus deseos por otros. Cuando las personas piensan en él deben sentir una seguridad profunda. Por lo tanto el no debe huir de los peligros de la vida sino que debe haberlos conquistado. Tampoco debe ser políticamente correcto o haber evadido decisiones difíciles que tenía que tomar.

Transmitir un linaje significa unir a los seres de una manera confiable con su naturaleza búdica. La necesidad de impartir el Gran Sello y las enseñanzas de yidam con precisión y proteger el progreso de sus estudiantes, hacen del lama indispensable en el Camino del Diamante. El ejemplifica el refugio completo y es la conexión más cercana de los seres con su budeidad. Incluso los Budas tuvieron maestros. Si nadie le hubiera enseñado a nuestro Buda histórico que la mente es clara luz, él nunca se hubiera iluminado. Así que no se puede dejar de insistir en la importancia del maestro. Para ver nuestra cara necesitamos un espejo.

Aunque muchos hacen la toma del refugio rápidamente, ansiosos por llegar a la meditación principal, aun faltan dos tipos posibles de motivación por discernir. **Algunos piensan : “yo voy a envejecer, enfermar y morir. Ahora debo obtener una buena vida. Quiero ayuda en ambos”. Para el Gran Camino y el Camino del Diamante esto es muy poco. El poder necesario para estos caminos de transformación y visión son generados por el siguiente deseo : “ Todos tienen problemas y dolor y ahora yo voy a alcanzar un nivel desde el cual pueda beneficiarlos ”.** Esta segunda motivación es naturalmente más amplia. Aumenta la efectividad del refugio inmensamente porque se involucra la búsqueda por la felicidad de todos. Actuar para beneficiar a todos los seres es como sentir sus pequeñas manos y patas en nuestra espalda, empujándonos hacia adelante. El resultado es un tratamiento noble por parte de **aquello que nos rodea y que se irá incrementando. Esto significa “por favor ilumínate rápido y después danos una mano”. Esto es lo que se expresa subconscientemente.** Con tal entendimiento incluso las experiencias desagradables se hacen significativas. Nos hacen madurar para beneficiar a otros más tarde.

Por lo tanto, profundizando en la meditación del Camino del Diamante cada paso se da siguiendo una lógica lineal y se puede entender con conceptos. Sin embargo, en este punto, las cualidades completas de la mente están activadas y las palabras pierden su alcance. Habiéndonos asegurado a través de la visión correcta y el refugio basados en la compasión, las prácticas pueden, ahora, desarrollar cualquiera de los tres aspectos de la mente.

Su conciencia, energía y poder para identificar, pueden todos ser activados. Primero, para inspirar a occidente, estaban los caminos sin forma para que la mente se comprendiera así misma. El Zen y el Theravada los han hecho bien conocidos y suenan directos y fáciles . Sin embargo, uno debe tener mucho cuidado. Muchos piensan que es suficiente con una buena inteligencia para meditar en la mente, pero esto no es cierto. Requiere de un subconsciente provisto de sólidas buenas acciones y repetidas buenas instrucciones. De hecho el tratar de experimentar la mente de forma directa es más difícil que aprenderse los mantras largos o familiarizarse con las formas de Buda de muchos brazos. Nuestra totalidad debe estar involucrada. Sin

producir una gran devoción o una fuerte gratitud, el meditador no tiene mucho poder para transformar y en lo que refiere al nivel del Gran Sello, también estará sobre piso resbaladizo. En otras palabras, sin dicho incentivo puede perder su frescura y por consiguiente dañar sus vínculos. Esto no expresa desconfianza del Zen o de las meditaciones Shamata. La situación como tal, en la que los occidentales están tomando estos métodos ahora, está basada en el mejor karma del mundo y, las escuelas budistas en sus países de origen, cuentan con herramientas tradicionales tales como la generosidad para generar las impresiones positivas necesarias. Sin embargo, sin esta base uno termina en un estado en blanco y soñoliento que es veneno para nuestro desarrollo. Disminuye considerablemente el poder e independencia de la mente.

Entonces, para meditar en la mente misma uno tiene que estar 200% consciente. Todo debe vibrar con significado. De igual forma, en el momento en el que ya uno no pueda sostener más ese estado, uno debe relajarse. Rascarse lo que pique, construir motivación y cuando las nubes se hayan ido volver a la claridad radiante. Esta es la regla si uno no está meditando en un objeto sino que está tratando de experimentar de forma directa el espacio atemporal de la mente. Al principio los períodos de conciencia deben ser cortos y luego, gradualmente extendidos.

Desde el comienzo de los años 70, un número creciente de occidentales disfruta de la amplia variedad de métodos conocidos como el Camino del Diamante. Por ejemplo en Europa Central y Oriental una mayoría de budistas parecen estar muy cómodos con las prácticas de laicos y yogis de las escuelas Karmakayu. Ellos encuentran las herramientas que derivan de los tibetanos, adecuadas para sus distintas necesidades. También, en el mundo Anglo-parlante, los escándalos recurrentes solo pueden mellar un interés creciente. Cuando se mantienen sin desvíos, estos métodos pueden liberar a las personas. El meditar en aspectos de Buda provee de una retroalimentación inspiradora en la cual la mente puede concentrarse. Cuando hay una confusión, se manifestarán puntos de seguridad de los campos de energía y si los deseos agitan la mente del meditador, la fase de fusión traerá un sentimiento penetrante y gozoso de unión. Al meditar en las formas de energía y palacios de luz sobre los Budas, usando sus vibraciones del corazón o mantras y fundiéndolas con ellos en el espacio consciente y de bienaventuranza, realmente presiona incontables botones iluminadores en nuestro cuerpo, habla y mente.

Para evitar cualquier efecto de Disneylandia superficial así como las chaquetas rígidas de las religiones de fe, el meditador debe entender con firmeza que la verdad y el espacio no pueden separarse, que donde sea que uno siquiera piense en Buda, el ya está ahí. Es un punto esencial porque en meditación, muchas personas modernas, sobre estimuladas visualmente tienen experiencias abstractas o sentimientos de apertura más que el producir las imágenes mentales sugeridas. Por lo tanto se les debe asegurar que con tan solo conocer el color del Buda, sus atributos, postura y ubicación del corazón (mantra) les traerá la retroalimentación iluminada correcta. Como el espacio y los fenómenos son interdependientes y no hay una verdadera separación entre adentro y afuera dichas formas inspiran a la

mente y regulan las energías en nuestro cuerpo.

Habiendo implantado en nuestro cuerpo, habla y mente, perfección más allá de lo personal, a través de la fase de construcción de la meditación uno se encuentra con el Buda a nivel de energía a través del mantra dado. Luego, uno disuelve su aspecto según lo recomiende el texto. Bien sea que en ese momento uno esté identificado con la forma iluminada o manteniéndola en frente o por encima, se disuelve o se disuelve la noción remanente del meditador. Entonces, la conciencia se encuentra con el espacio, toda forma se ha ido y solo hay una conciencia sin centro o límite, carente de miedo y profundamente agradecida. Cuando se regresa a una situación activa, uno debe retener el tipo de sensación de la absorción lo mejor posible y hacer la menor separación entre la meditación y el después de la meditación según uno pueda. Para apoyar ese estado en la vida cotidiana es útil dejar que conscientemente aparezca una tierra pura y ver al mundo como un reino de significado gozoso, habitado por Budas en potencia. Para las situaciones diarias es muy útil identificar nuestra conciencia del cuerpo que se condensa con nuestra forma habitual pero sin debilidades o enfermedades. Esto hará que uno beneficie a los demás de forma automática. Sin embargo, durante los retiros uno puede incrementar el efecto deseado de romper con los conceptos habituales reapareciendo del espacio con la forma de luz y energía (yidam) en la que una está meditando, y mantener esa conciencia entre sesiones. Incluye el escuchar los sonidos como mantras y experimentar cualquier actividad mental como sabiduría por el sólo hecho de que puede suceder. Lo más importante en cualquier práctica budista es la conciencia o percatación de aquello que hace y experimenta. La meta absoluta es la de conocer la clara luz atemporal de la mente.

Sin embargo, como regla, el comportarse como un Buda hasta que uno se convierta en uno, va más allá de cualquier método y uno puede reconocer su iluminación inherente más directamente a través de nuestro lama. Es por esto que es tan importante que el maestro sea confiable y que no nos fallará. También, desde el comienzo, uno debe aprender a evaluar el amplio rango de desarrollo de los demás y de uno mismo pero sin imprimirle expectativas. Aunque lo que se recuerda con más frecuencia son los destellos del gozo de la sabiduría espontánea, no son el mejor indicador del crecimiento en su totalidad. Las situaciones en las que se esperan pero no surgen o no se es influenciado por emociones perturbadoras son una medida más clara sobre lo que está sucediendo. Uno también debe reconocer la inclinación de las distintas pendientes en el camino hacia la visión pura. Al comienzo, como puede imaginarse, es más fácil meditar en una forma de energía como siendo perfecta que en un cuerpo humano. No va al baño, ni se traba con la nariz tupidada. El meditador puede manifestar cualquier forma que guste. Sin embargo, después se torna más fácil. El paso siguiente para experimentar la pureza práctica puede ser mayor, y la habilidad para también reconocer cualidades humanas en la señora que nos pone un ticket en el limpia parabrisas, puede que nos pase por alto por mucho tiempo. Sin embargo, si uno se las arregla para meditar en el maestro, sin distracciones por posibles inconvenientes físicos, o comportamiento o palabras torpes, uno está cerca. Viéndolo en el nivel de la pureza uno puede reconocer pronto la perfección última de todos los seres, su actividad mental y situaciones.

Entonces, cuando se medita en el maestro el primer paso es más largo. Uno tiene que digerir más, enfrentar más, aceptar y trabajar con más cosas, hacer que corran más cosas por nuestro sistema. El paso siguiente y activo puede ser más fácil y corto. Por lo tanto, las personas que son capaces de meditar en su maestro. Son las que con más frecuencia obtienen los mejores resultados. Esa es mi experiencia y recientemente el gran Dilgo Khyentze Rinponche dedicó todo un libro a la excelencia del guru yoga. A lo largo, de todo el linaje Karma Kagyu esto se establece una y otra vez. **“ Si uno puede hacerlo, la habilidad de ver a nuestro maestro en un alto nivel y comportarnos como él , es el camino más rápido para el descubrir de la mente”.**

Para resumir la noche, primero examinamos cómo puede calmarse la mente y ser motivada de formas más o menos efectivas y entendimos el poder del refugio. Luego, se mostraron las cosas a observar durante las meditaciones sin forma y cómo el meditar en aspectos de Buda nos hace que surjan cualidades más allá de lo personal. Finalmente examinamos el camino más directo de desarrollo, el de la conexión cercana con nuestro maestro. Como esta práctica conocida como Guru Yoga o Llama Naljor , es tan esencial para el linaje Karma Kagyu, nuevamente quiero resaltar el analizar con criterio cualquier posible maestro. El evadir temas álgidos y la tendencia a decir lo que las personas esperan, crean una perturbación creciente y uno no se desarrollará bien en dicho ambiente. Los lamas también deben ver a sus estudiantes como a personas a quienes enseñar y con quien compartir el crecimiento y no como subordinados en sus puestos. Por lo tanto, antes de dar el gran precioso regalo de nuestra confianza a los maestros es sabio verificar si tiene cualidades que uno quiera incluir en nuestra corriente de vida. Observen si aun cargan con su propio equipaje , o necesitan vestir ropas poco usuales. Vean si ellos esperan ser servidos o que se les dirijan de una manera especial. Como muchos buscan por un maestro del Camino del Diamante debido a la abundancia de excelentes valores humanos, es la responsabilidad del lama madurar el potencial de sus estudiantes que el cambiarlo.

Lo que sucede después y entre las meditaciones es tan importante como la absorción misma. Es la vida del practicante y por lo tanto uno debe estar muy consciente sobre el cómo regresar a ese estado. Se hace de la mejor manera desde una posición de riqueza, de entrar al mundo con el sentimiento de que todo es un regalo, que nuestro cuerpo y habla son medios conscientes para beneficiar a otros. Mientras más pueda uno sostener la visión general de que el mundo es una tierra pura y que las personas tienen el potencial para iluminarse, las cosas serán más sencillas. Por otra parte, si no hay disponibilidad para hacerlo, uno nunca entenderá que cualquier experiencia es la claridad de la mente y uno vivirá los altibajos del mundo ordinario. Por lo tanto el Buda recomienda finalizar cualquier meditación deseando que todas las buenas impresiones acumuladas se vuelvan ilimitadas, que fluyan hacia todos los seres en todas partes, remueva su sufrimiento y les dé el único gozo duradero, el de conocer sus mentes. No hay motivación más noble que pueda guiar el período hasta la próxima meditación donde uno pueda de nuevo sumergirse en los gozos ilimitados de la mente.