



Meditación

“La Libertad Interior”



Janc Reiki Ho Ryu – Butsu Reiki Do
Centro de Formación y Terapias de Reiki en Málaga

INDICE

1.- Meditación.

1.1.- Cómo meditar profundamente.

1.2.- Cómo meditar para dormir.

1.3.- Cómo salir de la depresión meditando.

1.4.- Cómo practicar la meditación en la compasión.

2.- Samskaras y Vasanas.

3.- Palabras del Budha.

4.- Frases de Thich Nhat Hanh.

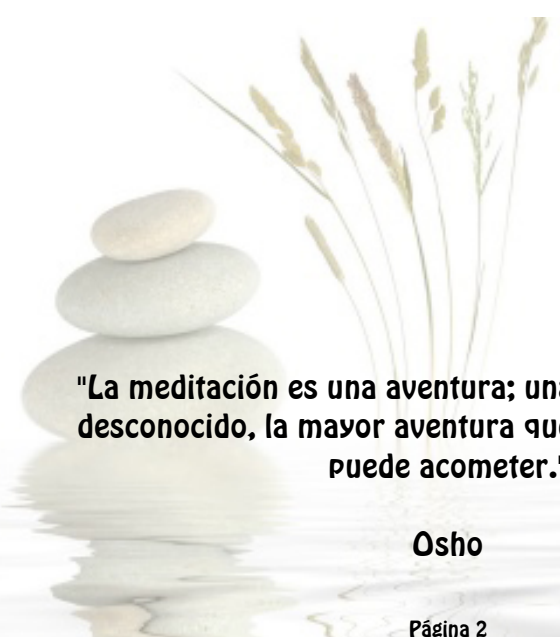
5.- Las dos formas de Meditación Budista.

5.1.- Samatha.

5.2.- Vipassana.

6.- Poemas Zen para Meditar.

7.- Lectura Recomendada.



"La meditación es una aventura; una aventura hacia lo desconocido, la mayor aventura que la mente humana puede acometer."

Osho

Meditación

CÓMO MEDITAR PROFUNDAMENTE

La meditación puede ser extrañamente frustrante. ¿Por qué una práctica que se supone debería calmar y estabilizar tus nervios y aliviar el estrés te llena de confusión? ¿Sobre qué debe meditarse? Practicando con buenas técnicas para sentarte y la mentalidad adecuada, puedes dejar de preocuparte por “hacerlo bien” y comenzar a meditar profundamente.

Parte 1 de 4: Encuentra un espacio tranquilo

1 Elige un espacio tranquilo en casa. Elegir una habitación con puerta, lejos de áreas con niños o tráfico es lo mejor.

2 Encuentra una silla de respaldar recto o un cojín para piso. El asiento ideal no es lo suficientemente cómodo para dormirte, pero sí lo suficiente para permanecer sentado de 20 a 30 minutos.

3 Ilumina el espacio con luz natural suave. La iluminación tenue puede ayudarte a relajar la mente, así que considera las velas o lámparas en lugar de la luz fluorescente.

4 Establece un horario para meditar que te permita desconectarte de otras actividades. Considera hacerlo temprano por la mañana o en la noche, cuando los niños estén dormidos y el teléfono no vaya a sonar.

Parte 2 de 4: Practica la meditación

MEDITACIÓN “LA LIBERTAD INTERIOR”

1 Siéntate en el cojín o la silla. Encuentra una posición cómoda en la que puedas quedarte sin moverte durante 20 o más minutos.

Estira tu espalda antes de comenzar si has estado sentado todo el día. Girar sentado desde la cintura a la derecha y a la izquierda o hacer las poses de yoga del gato o del niño puede liberar tensión para facilitar tu concentración mientras meditas.

Relaja los hombros. Levántalos hacia las orejas a medida que inhalas y luego relájalos. Mantén la espalda muy recta. Coloca las manos en tu regazo. La meditación Zazen sugiere que coloques la mano izquierda sobre la mano derecha, con las palmas hacia arriba, y que coloques el pulgar izquierdo sobre el pulgar derecho, como si sostuvieras un huevo. Esto crea un círculo, que hace referencia a la infinitud y a la inconsciencia, permitiendo que tu lado no dominante tome el control.

2 Cierra los ojos o concéntralos en una pared vacía. Algunas personas que practican la meditación encuentran difícil meditar con los ojos abiertos, mientras que otros sufren para hacer con los ojos cerrados porque la somnolencia les da muchos problemas.

Considera concentrarte activamente en “nada”. Mira no a la pared vacía, sino a través de la pared. Pestañea solo cuando sea necesario.

3 Concéntrate en tu respiración. La mayoría de meditación no es más complicada que sentarse tranquilamente y respirar, cuando le agarras el truco. Sin embargo, dentro de esta simplicidad hay una complejidad sin límites. Comienza a contar hacia abajo desde 10. Puedes concentrarte en contar para hacer que tu mente comience a calmarse. Si tienes más tiempo y esta práctica te parece útil, considera contar desde 50 o 100.

Inhala profundamente durante 8 segundos, mantén la respiración de 2 a 4 segundos y exhala durante 8 segundos. Repite este patrón de respiración durante 2 minutos.

Siente cómo la respiración ingresa a tu cuerpo y sale de él. Imagina que el oxígeno llena tu cuerpo y viaja por tu sangre. Siente cómo el oxígeno invade cada parte de tu cuerpo y continúa concentrado en tu respiración.

Parte 3 de 4: Mantén la concentración

1 Vigila tus pensamientos. Una de las cosas más difíciles de la meditación al comenzar es saber qué hacer. Estás ahí sentado, respirando... ¿ahora qué? En algún punto, a medida que practicas, notarás que los pensamientos vienen y van. Quizás estés concentrado en recoger a los niños, en qué harás para la cena o en el estrés laboral del día. En lugar de identificarte con estos pensamientos y permitir que habiten en ti, imagina que son peces nadando en un estanque. Míralos moverse a través de tu mente y salir de ella.

Practicar esto te distancia de tu ego, es decir, te aleja del “yo” que piensa. Deja que tus pensamientos fluyan por tu mente, manteniendo la concentración en tu respiración, observándolos y dejándolos ir.

2 No luches. La conciencia puede sentirse más como una energía que un pensamiento y es muy difícil de describir o experimentar. Es por ello que la meditación se describe como una práctica, y por lo que el zazen se traduce esencialmente como “solo sentarse”. ¿Qué hacen los maestros de la meditación y los monjes zen? Solo se sientan.

Reconoce cuando te hundes en tus pensamientos sobre los alrededores o sobre tu vida, pero no intentes llevar de regreso

tu mente a una versión preconcebida de "consciencia" que quizás tengas. Al comenzar a meditar, sucederá constantemente y puede ser bastante frustrante.

3 Ten cuidado de no voltear la cámara. En una escena de humor clásica, dos hombres están perdidos en el desierto. Comienzan a arrastrarse a medida que los buitres comienzan a rodearlos. Desesperados por agua, uno de ellos mira directo a la cámara y dice "¡Espera un minuto!". En este punto, la cámara se gira para revelar un equipo cinematográfico completo con un almuerzo servido para todos. Los hombres comen y, luego de poco tiempo, todo el equipo termina merodeando por el desierto, desesperado por agua, hasta que uno de ellos dice "¡Espera!" y se repite todo el proceso.

Nuestras mentes pueden funcionar así. A medida que observas tus pensamientos, quizás pienses "¡Pero espera! ¿Quién está observando los pensamientos?". Esto puede ser una lucha frustrante con tu mente, común cuando no haces otra cosa que "sentarte". Esto también debes observarlo suceder y dejarlo pasar.

4 Acéptate. Al desconectarte de tus pensamientos a medida que los observas, al permitir que tu mente fluya, al permitir que tu aliento simplemente suceda, permites que tu verdadera naturaleza exista sin controlarla. Te desconectas de tu ego y aprendes a aceptar tu verdadera naturaleza y a amarte a ti mismo.

Parte 4 de 4: Termina la meditación

1 Regresa a tu cuerpo físico. Retoma la consciencia de las partes de tu cuerpo que tocan el suelo o la silla.

2 Procura pasar dos minutos apreciando el tiempo, el silencio y la paz. Un proceso de pensamiento positivo puede mejorar tu humor por el resto del día.

3 Establece un tiempo de meditación diario. Cíñete a él. El proceso será más sencillo a medida que lo realizas.

Cosas que necesitarás:

- ❖ Espacio tranquilo
- ❖ Silla o cojín para suelo
- ❖ Camillas
- ❖ Luz

CÓMO MEDITAR PARA PODER DORMIR

3 métodos: Usa meditación guiada para dormir. Usa relajación muscular progresiva para dormir. Usa la meditación consciente para dormir.

Todos sabemos que dormir lo suficiente es extremadamente importante para nuestra salud tanto mental como física, pero, a veces, quedarse dormido puede ser todo un reto! La meditación es una manera excelente de darle a tu cuerpo esas Z que necesita. Hay muchos estilos distintos de meditación que ayudan a promover el sueño y hay estudios que demuestran que son bastante efectivos. Este artículo te enseñará algunas técnicas de meditación cuya efectividad para ayudar a conciliar el sueño se ha demostrado. ¡Prueba con una o con todas y encuentra el método que mejor funcione contigo!

Método 1 de 3: Usa meditación guiada para dormir

1 Comprende la meditación guiada. En la meditación guiada, escuchas una pista de audio de una persona leyendo

instrucciones de meditación para ti y las sigues con el pensamiento. Es una forma introductoria a la meditación excelente para aquellos que nunca lo han hecho antes y no saben dónde comenzar.

2 Encuentra una pista de meditación guiada para dormir. Hay muchas herramientas de meditación guiada gratuitas para dormir disponibles en Internet como archivos de audio descargables, podcasts y vídeos de YouTube. También puedes comprar CD de meditación en cualquier librería grande o en línea.

Busca un archivo o un CD de meditación guiada que tenga buenas reseñas o que venga de una fuente confiable como MIT Medical, que proporciona varios archivos de audio descargables diseñados para ayudarte a dormir.

Si descargas un archivo gratuito, es buena idea escucharlo una vez antes de irte a la cama para asegurarte de que esté intacto y de que no incluya sorpresas ocultas, como publicidad al final.

3 Prepara tu equipo de audio. Prepárate para dormir y configura el dispositivo que reproducirá la meditación guiada al lado de tu cama. Ajusta el volumen de antemano.

Asegúrate de configurar el modo “No molestar” o “Dormir” del dispositivo o los ajustes de ahorro de energía para que el dispositivo se apague solo luego de terminar la reproducción.

No es recomendable usar auriculares para una meditación guiada, pues lo ideal es dormirse antes de que acabe la pista y seguramente no quieras enredarte en los cordones durante la noche.

4 Prepárate y reproduce la grabación. Ponte tus pijamas, oscurece la habitación y ponte cómodo en la cama antes de comenzar a reproducir. Luego, relájate y escucha ¡y prepárate para una noche de buen descanso! Si no te duermes luego de la primera reproducción, respira profundamente unas cuantas veces y comienza de nuevo.

Método 2 de 3: Usa relajación muscular progresiva para dormir

1 Comprende la relajación muscular progresiva. La relajación muscular progresiva es una técnica de meditación en la que tensas y relajas sistemáticamente grupos musculares del cuerpo para centrar tu atención en ellos y entrar a un estado de relajación total.[3] La relajación progresiva se puede usar de día y de noche, pero es especialmente útil para promover el sueño por la noche. Realizar un ejercicio de relajación progresiva completo debe tomar de 10 a 15 minutos.

2 Ponte cómodo. Ponte pijama y prepárate para irte a la cama. Oscurece la habitación, échate y acomoda las almohadas y sábanas hasta que estés cómodo por completo.

3 Cierra los ojos y comienza a relajarte. Respira profundamente unas cuantas veces y calma tu mente. Comienza a concentrarte en tu cuerpo y di que está bien relajarse.

4 Tensa y relaja los músculos. Comienza en la parte superior de la cabeza y trabaja hacia abajo según el orden descrito.[5] Tensa los músculos justo lo suficiente para sentir tensión, pero sin llegar a sentir dolor. Luego de cinco segundos de tensión, relaja los músculos, pasa al siguiente grupo muscular y repite el proceso.

Frente. Frunce el ceño o eleva las cejas como si estuvieras sorprendido y relaja.

MEDITACIÓN "LA LIBERTAD INTERIOR"

Ojos y oídos. Cierra tus ojos con fuerza y luego relaja.

Boca, mejilla y mandíbula. Abre muy bien la boca, como si bostezaras o haz una mueca con la boca muy abierta y relaja.

Manos. Haz puño, libera y relaja.

Muñecas y antebrazo. Sostén las manos arriba como si empujaras una pared invisible y ténsate. Luego, relaja.

Parte superior de los brazos. Flexiona los bíceps y luego relaja.

Hombros. Levanta los hombros hacia las orejas como si te encogieras y relaja.

Espalda. Arquea la espalda delicadamente y relaja.

Estómago. Tensa los músculos del estómago como si absorbieras y relaja.

Caderas y glúteos. Tensa los glúteos y relaja.

Muslos. Tensa los músculos de los muslos por encima de las rodillas y relaja.

Tobillos y pies. Tensa los pies, elevando los dedos tanto como puedas, y relaja.

Dedos del pie. Cierra los dedos de los pies tanto como puedas y relaja.

5 Regresa a los músculos que continúen tensos. Repite el proceso de tensado y relajación 3 o 4 veces en cualquier músculo que aún se sienta tenso o duro.

6 Disfruta la sensación de relajación y déjate caer en los brazos de Morfeo. Si aún te sientes tenso o no estás bien dormido, repite el proceso una vez más, comenzando en la parte superior de la cabeza y trabajando hacia abajo progresivamente hasta llegar a los dedos del pie.

Método 3 de 3: Usa la meditación consciente para dormir

1 Comprende la meditación consciente. Durante este tipo de meditación, prestarás atención centrada e intencionalmente a la manera en que te sientes, para relajar la mente y el cuerpo. Es importante no juzgar ni analizar los pensamientos que se presentan en tu cabeza al realizar la meditación consciente, sino solo notarlos y dejarlos pasar. Tu concentración debe estar en las sensaciones físicas que experimentas en el momento, mientras yaces en la cama.

2 Acuéstate y ponte cómodo. Prepárate para la cama, oscurece la habitación y prepárate para dormir.

3 Respira. Comienza la meditación respirando profundamente cinco veces, inhalando por la nariz y exhalando por la boca. Centra tu atención en la sensación al respirar, en cómo tu pecho se expande y tus pulmones se llenan de aire. A medida que exhalas, imagínate exhalando los eventos y pensamiento del día junto con el aire.

4 Evalúa tus sentimientos. Tómame un momento para reflexionar sobre cómo se sienten tu mente y tu cuerpo. Tómame el tiempo para realizar este paso y no te preocupes por el flujo de pensamientos que puede suceder. Solo tómame algunos minutos para observarlos y dejar que pasen.

No es momento de intentar resolver problemas. Si te sientes preocupado por algo, solo observa tu preocupación y sigue

adelante. Puedes intentar pensar en soluciones al problema el día siguiente, cuando estés bien descansado y fresco.

5 Centra tu atención en tu cuerpo físico. Comienza concentrándote en los puntos de contacto entre tu cuerpo y la cama. ¿Tu peso está distribuido de manera uniforme? Piensa en cómo tu cabeza descansa contra la almohada y en cómo las sábanas yacen sobre tus pies. Escucha los sonidos que puedas oír, incluyendo tu propia respiración. Observa la temperatura de la habitación y la manera en que el aire circula por tu rostro.

6 Piensa en cómo se siente tu cuerpo. ¿Se siente ligero o pesado? ¿Experimentas tensión o dolor? Escanea mentalmente tu cuerpo de cabeza a pies, pensando en las áreas de tensión y tensando y relajándolas intencionalmente, como harías en un ejercicio de relajación muscular progresiva. Repite el proceso de escaneo varias veces si es necesario para relajar los músculos tensos.

7 Concéntrate nuevamente en tu respiración. Presta atención al ritmo con el que inhalas y exhalas. Concéntrate en las sensaciones físicas de respirar y en los sonidos que produce tu respiración. Si tu mente comienza a divagar, regresa tu atención a la elevación y la caída de tu pecho.

8 Revisa los eventos del día de manera estructurada. Tómame unos minutos para recordar y revivir la forma en que se desarrolló el día, desde que te levantaste por la mañana hasta el momento. Muévete rápidamente por el día, observando y recolectando las conversaciones y lo que hiciste, pero no analices ni pienses demasiado.

9 Regresa tu atención al cuerpo. Una vez que la revisión del día alcance el presente, el momento en que yaces sobre la cama, regresa a las sensaciones de tu cuerpo y tu respiración.

10 Apaga tu cuerpo. Comienza con los dedos del pie izquierdo. Piensa en cada parte del cuerpo por un momento y dale permiso de "apagarse" o "irse a dormir". Viaja desde los dedos del pie, a través de la pierna, hasta la cintura y repite con la otra pierna. Luego, continúa el reconocimiento en tu torso y en cada brazo, comenzando con un dedo y hacia arriba hasta alcanzar hombros y cuello. Termina con la garganta, la cara y la cabeza.

11 Disfruta la sensación de relajación y permítete caer en los brazos de Morfeo. Con el cuerpo en reposo, tu mente lo seguirá rápidamente. Deja que tus pensamientos merodeen a su gusto, sabiendo que despertarás refrescado y relajado.

Muchas personas se quedan dormidas mucho antes del último paso. Si no te sucedió, no te preocupes. Solo recuerda que tu cuerpo quiere dormir tanto como tú y que pasará en algún momento. Solo relájate y procura no forzarlo.

Consejos

Al usar la meditación para dormirte, es importante no concentrarte en dormirte como meta principal, sino en el proceso de meditación. Por lo general, el sueño vendrá después, pero preocuparte de dormir te distraerá del proceso y puede mantener despierto por más tiempo a fin de cuentas.

Si solo meditar no funciona, considera adaptar tu entorno de sueño. Una habitación oscura, fresca y silenciosa es ideal para dormir. Si la luz fuerte del cargador de tu celular te mantiene despierto, considera cubrirlo con un trozo de cinta.

Si tu meditación se interrumpe por un entorno ruidoso, considera descargar un archivo de audio de ruido blanco para reproducir al lado de tu cama.

CÓMO SALIR DE LA DEPRESIÓN CON LA MEDITACIÓN

Las personas que sufren ocasionalmente de episodios de depresión leve a moderada pueden beneficiarse con la meditación. Las técnicas de meditación se enfocan en prácticas que relajan el cuerpo y la mente. Esta relajación puede levantar el estado de ánimo y brindar alivio.

Método 1 de 2: Técnicas generales de meditación

1 Entra a un estado de meditación antes de que tu estado de ánimo decaiga severamente. Muchos pacientes con depresión experimentan “altas y bajas” a lo largo del día.

Dependiendo de la severidad de tu depresión, podrías o no experimentar ataques de desesperanza que son tan fuertes que no puedes funcionar normalmente ni controlar tus emociones. Tratar de meditar en estas condiciones puede ser riesgoso, especialmente si nunca antes has meditado con éxito.

Mejor espera hasta levantar tu estado de ánimo lo suficiente como para que te enfrentes a actividades normales, ya que tu mente y cuerpo estarán más receptivos en este estado.

2 Encuentra un lugar silencioso. Siéntate en tu habitación con las cortinas cerradas y con un letrero en la puerta que diga “No molestar”. Usa tapones si fuera necesario. Será más difícil que te enfoques en las técnicas de meditación si intentas hacerlo con distracciones como estrés al ruido. En cuanto a las personas que sufren de depresión, un intento fallido de calmarse con la meditación en medio de una situación agitada, puede provocar más daño que bien.

Si el silencio lo encuentras perturbador, puedes poner música instrumental suave y relajante como fondo. La música también

puede ayudarte a filtrar el ruido de fondo si vives en una casa ocupada y no puedes encontrar un lugar completamente silencioso.

3 Ponte cómodo. La meditación tradicional generalmente supone sentarse sobre un cojín, un tatami o una cama cómoda con tus piernas cruzadas. Sin embargo, si esta postura es incómoda para ti por alguna razón, puedes cambiar las cosas. Recuéstate, relájate en una tina, o siéntate en una silla cómoda.

Aparte de encontrar una posición cómoda, también debes usar ropa cómoda.

Si tu depresión empeora por un trastorno de ansiedad, quizás no puedas sentirte tranquilo estando quieto. En este caso, puedes intentar hacer alguna actividad física ligera como caminar, siempre y cuando la actividad te haga sentir más tranquilo.

4 Relaja tu respiración. Enfócate en usar el músculo del diafragma ubicado en el abdomen superior, para hacer que entre y salga más oxígeno de los pulmones. Haciendo eso también desacelerarás tu respiración y ayudarás a que tus hombros, cuello y pecho se relajen más.

5 Cierra los ojos. Asumiendo que estás sentado y quieto durante la meditación, cerrar los ojos es una de las maneras más simples de bloquear el mundo a tu alrededor. Puedes mantener tus ojos abiertos si te sientes más cómodo así, pero te llevará tiempo aprender a confiar y a dejarte llevar manteniendo tus ojos cerrados, para que mejores tu técnica de meditación y tu habilidad para enfocar tu mente.

6 Dedícale tiempo a la meditación. Lo peor que puedes hacer es precipitar las cosas. Como mínimo, debes dejar de 15 a 20

minutos cada día para practicar técnicas de meditación. Cuando recién estás empezando, probablemente separes unos minutos adicionales hasta que te acostumbres a la práctica.

Método 2 de 2: Formas específicas de meditación

1 Empieza por alguna forma de meditación por concentración. Durante la meditación por concentración, debes enfocarte en una sola experiencia, tal como un mantra o un sonido. Generalmente, para los principiantes, esta técnica es más fácil de lograr que la meditación de atención plena, en la cual debes estar consciente de todo tu ser sin permitirle a la mente que de vueltas ni que juzgue. Aquellos que sufren de depresión estarán más propensos a juzgar sus experiencias generales más que cualquier otra persona, de manera que para practicar la meditación de atención plena se debe esperar primero a dominar la meditación por concentración.

2 Prueba la meditación guiada. Piensa en un lugar que te relaja, tal como un lago o un bosque. Los paisajes naturales suelen ser más efectivos que las escenas llenas de gente, especialmente para las personas que sufren de ansiedad o depresión. Enfócate en completar la escena en tu mente.

Comienza por imaginar el escenario inmediato antes de completarlo con detalles a la distancia. Por ejemplo, si estás en un bosque, enfócate en la imagen de los árboles. Una vez que la imagen está clara, “mira” en la distancia de tu bosque imaginario para encontrar otros detalles como montañas a lo lejos o pequeños riachuelos.

Extiende la experiencia a tus otros sentidos. Una vez que la parte visual esté en su lugar, enfócate en los olores, el tacto y los sonidos asociados con el paisaje. Por ejemplo, podrías imaginar cómo suena el viento empujando los árboles de un

bosque, o el sonido de un arroyo a la distancia. Podrías imaginarte sintiendo el olor de las flores alrededor o sintiendo el césped frío en tus pies.

3 Haz meditación con mantras. En la meditación con mantras repites silenciosamente una palabra, frase o sonido suave. El ejemplo estereotípico de una meditación con mantras es el uso de la afirmación "om", pero también puedes usar una palabra como "calma" o "paz". Repite la palabra en tu mente, enfocándote en ella hasta que todos los otros pensamientos distractores disminuyan. Esta práctica te permite liberar a tu mente de los pensamientos negativos, dándole una oportunidad de sanar y de recargarse.

Si eres una persona religiosa, también puedes entonar una oración. Enfocarte en las palabras de la oración puede mantener a tu mente alejada de los pensamientos negativos, y acceder a tu espiritualidad puede llenar tu consciencia de esperanza.

4 Da una caminata meditativa. Aunque no sea lo convencional, una caminata meditativa es la forma perfecta de meditación para las personas que sufren de depresión junto con ansiedad o nerviosismo crónico. Da una caminata, de preferencia en un lugar silencioso. No te enfoques en la dirección que vas a tomar. En lugar de eso, enfócate solo en el movimiento de tus piernas, pies, brazos y respiración. Puedes combinar este tipo de meditación con la meditación con mantras, repitiendo una palabra suave mientras caminas, o puedes intentar enfocarte en los olores, la vista y los sonidos físicos que experimentas en tu caminata, sin analizarlos.

5 Prueba la meditación de atención plena. Luego de que domines tipos de meditación más estructuradas, la meditación de atención plena puede ser de gran ayuda. Algunos científicos incluso creen que la meditación de atención plena mejora la

eficiencia estructural del cerebro, y de este modo corrigen los desbalances y levantan tu estado de ánimo. Para practicar la meditación de atención plena, siéntate quieto y enfócate en expandir tu consciencia. En lugar de tener en mente un pensamiento específico, enfócate en la experiencia de la meditación en sí.

Empieza por enfocarte en tu respiración. Esta es la parte más fácil de la experiencia en la cual enfocarte.

Transporta tu sensibilización hacia el resto de tu cuerpo. Comienza por tus pies, pensando gradualmente en cada parte de tu cuerpo y examinándolo para ver si hay dolor o incomodidad. Si notas que alguna parte de tu cuerpo está tensa, enfócate en relajar los músculos en esa zona antes de seguir examinando las otras partes.

Intenta aceptar tus emociones sin juzgarlas. Para los pacientes con depresión, esto puede ser extremadamente difícil y extremadamente útil. Acepta el hecho de que te sientes deprimido. No pienses en por qué te sientes así o si sentirte así es lo correcto. Simplemente identifica la emoción, acéptala y libérala.

Consejos

Aparte de la depresión, la meditación se puede usar para tratar adicciones, ansiedad crónica, presión sanguínea alta, dolores y sofocos.

Si te es difícil meditar solo, puedes buscar varias guías meditativas para que te ayuden. Por ejemplo, hay varios CD disponibles que te pueden guiar con una práctica de meditación guiada.

Si tan solo la meditación no es suficiente para salir de la depresión, quizás tengas que consultarle a tu doctor sobre tomar algún tipo de medicación. Los pacientes que están en contra de los pastillas antidepresivas podrían considerar averiguar sobre una variedad de remedios naturales, tal como la hierba de San Juan.

Si te deprimes estando solo, entonces es un buen momento para usar música para meditación. Alternativamente, puedes decidir tomar un suplemento de hierbas natural.

Advertencias

Mantén a tu médico informado. Aunque la meditación no tenga efectos adversos, probablemente no sea el tratamiento adecuado para ti. Los pacientes con depresión severa deberían conversar con sus médicos sobre usar una combinación de tratamientos, y los pacientes que reciben otros tratamientos, tales como medicamentos o terapia, no deben dejar estos tratamientos luego de empezar con la meditación.

CÓMO PRACTICAR LA MEDITACIÓN EN LA COMPASIÓN

Esta meditación popular llamada comúnmente “Karuna”, en los círculos budistas habla de cómo abrir el corazón y la mente para ser más compasivos con nosotros mismos y con los demás. La compasión es también una de las “cuatro moradas celestiales”, las cuales consisten en 4 principales emociones que vale la pena fomentar: amor benevolente, compasión, alegría altruista y ecuanimidad.

La compasión es una habilidad difícil de desarrollar, mucho más que “el amor benevolente”. Algunas emociones podrían confundirse con la compasión, pero causan más daño que bien. Esta habilidad nos proporciona beneficios muy valiosos para

gran parte de la vida, incluyendo la capacidad para conectarnos con otros y con nosotros mismos. Pero lo más importante es que nos enseña a considerar si nuestras ideas y acciones son prudentes. Cuando nos damos cuenta que nuestras acciones tienen consecuencias para nosotros y para los demás, la compasión nos impulsa a ser más sabios.

Pasos

1 Construye buenas bases, antes de querer conseguir mejores resultados. Primero tienes que cambiar con buena voluntad, y después podrás volcar tu mente hacia otras personas.

Lo ideal es comenzar primero con el "amor benevolente" antes de practicar la compasión.

La compasión puede tardar tiempo en desarrollarse.

La compasión puede tardar tiempo en desarrollarse. Piensa en el siguiente ejemplo como una analogía. Es como tratar de encender una vela mientras hay una tormenta, entonces necesitas proteger la flama para que no se apague, y protegerla hasta que pueda mantenerse por sí misma. La flama de la vela es la compasión, y para los principiantes es muy débil hasta que es lo suficientemente fuerte para sostenerse de forma natural.

Lo más importante en esta meditación es la sinceridad. El problema es que si el practicante no es sincero en su compasión, se vuelve superficial y difícil de expresar, pero eso también se convierte fácilmente en una falsa compasión. Para los principiantes, se recomienda que al principio solo se concentren en cosas con las cuales puedan ser sinceros, hasta que la compasión vaya creciendo sin límites. El nivel de verdadera compasión que tienes contigo mismo, es proporcional con la verdadera compasión que puedes dirigir a otra persona.

La verdadera compasión es más espontánea, pero con más frecuencia independiente, ya que puede existir sin ninguna emoción o una idea de apoyo, aparte de sí misma y de la empatía. Significa atender aquellas tareas difíciles que normalmente nos gustaría evitar, y la compasión más difícil consiste en aceptar los hechos de la vida y de nuestras propias limitaciones.

Anuncio

2 Busca un lugar tranquilo y silencioso para meditar. La compasión puedes practicarla en cualquier postura: recostado, sentado, de pie y hasta caminando, aunque sentado es la opción más recomendada. Hazlo de la forma que mejor funcione para ti, ya sea sentado en una silla o en un cojín.

Date un poco de tiempo para saber si tu cuerpo y mente están relajados. Si no es así, relaja tu cuerpo y cualquier tensión que puedas estar sintiendo.

3 Concentra tu mente hacia aquellos que has visto sufrir, o sabes que han pasado por alguna desgracia. Para esta etapa no importa quiénes son ellos. Por los que sientas más empatía son los que vendrán primero a tu mente. Puede ser cualquier situación: un día difícil que hayan tenido en el trabajo o en la escuela, un accidente y alguien resultó herido, un ser querido que perdieran hace poco tiempo, una enfermedad, cualquier caso puede ser objetivo de la verdadera compasión.

En esta etapa concéntrate sólo en aquello con lo que puedes ser sincero. Puede ser difícil cuando se trate de extraños y más difícil aún con personas que no te agradan, etc.

4 Deséales que su dolor o estrés sea liberado, que tengan una pronta recuperación, una vida más feliz y saludable, un presente y futuro con más éxito.

Si lo prefieres puedes utilizar palabras como "que tu salud mejore pronto" o "que tengas éxito y felicidad " esto ayuda a desarrollar la compasión. La meta más grande es llegar a practicarla sin necesidad de palabras, simplemente dirigiendo la compasión hacia la persona.

Si sientes resentimiento o tristeza, o si la compasión no te permite dejar de lado esos sentimientos. No significa que has fallado del todo sólo por sentirte así, puedes usar esos sentimientos como base para desarrollar la compasión y el perdón para ti mismo.

5 Practica la amabilidad y trata de ser consciente. Esto es para que tu mente no divague, o se involucre demasiado en cualquier problema. Sigue dirigiendo la compasión hacia los casos que puedes tomar en cuenta.

Puedes centrarte en un solo caso durante todo el tiempo que estás en meditación, o puedes centrarte en muchos. Dependerá de tu nivel de práctica.

Extiende tu compasión una vez que te encuentres más estable, para que puedas comenzar a dirigir la compasión hacia alguien que ha hecho daño a otros.

6 Conoce las formas falsas o perjudiciales que puede llegar a tener la verdadera compasión. Las trampas son numerosas en esta meditación, porque puedes estar en un nivel que parece compasión, pero que en realidad no tiene ningún beneficio y que incluso puede causar daño. Si llegas a experimentar esto, date la

oportunidad de examinarlos para entenderlos. Las trampas más frecuentes son:

La idea de que estamos obligados, o de que debemos hacer algo para ayudar a todas las personas, porque existe demasiada infelicidad en el mundo. Ésta es de la trampas más crueles, ya que se basa únicamente en el deseo de querer cambiar la forma en cómo es el mundo. Parece noble, pero el practicante debe preguntarse ¿Puede esto conducir a la libertad o la sabiduría?

La compasión nos conduce a la piedad. Los practicantes de este tipo a menudo se imaginan que son alguna clase de santos, o que son un salvador que se sacrifica por los demás. Del mismo modo, tienen la idea de querer que los demás piensen como ellos para que se puedan beneficiar. Éste puede ser muy sutil, pero también del tipo más peligroso.

Desearle la compasión a alguien solo con el fin de ganar méritos.

7 Piensa en diferentes maneras de cómo puedes ser más compasivo en tu vida diaria. Algunas sugerencias son que compares las ventajas de la verdadera compasión, y la diferencia que hacen en tu vida. Practicando la compasión se moldean tus hábitos mentales, y te vuelves más tolerante e indulgente. Pero también podrías hacer más daño que bien, así que vuélvete más sabio y se prudente con tus acciones.

Consejos

El propósito de esta práctica no es sólo para construir la compasión, sino que las personas lleguen a comprender que el daño que pueden causar, con el tiempo se encontrará en el otro extremo de sus acciones. Puede que sea tarde o temprano, pero realmente nadie se escapa de nada. Una persona así puede

seguir haciéndose daño a sí mismo o a los demás, y nunca pensará o entenderá el daño que hace o que causa. Al final sólo se está dañando más, y ahí es cuando se convierte en objeto de compasión.

SAMSKARAS Y VASANAS

Todo tipo de acción, pensamiento o el simple hecho de mencionar tan solo una simple palabra, deja impresiones en el subconsciente y en el alma llamadas samskaras, las cuales influenciarán y matizarán tu naturaleza personal, tu carácter, estado moral o mental, pensamientos, palabras, la forma de responder hacia personas o circunstancias, emociones, actitudes, gustos y disgustos, deseos, sensaciones; en concreto, tu vida misma. Los samskaras son el producto de acciones pasadas, tanto de tu vida actual como de vidas previas y éstas también pueden influir sustancialmente en el éxito o fracaso en numerosos aspectos de tu vida.

Los samskaras pueden definirse como activadores o catalizadores de la conducta humana. Toda actividad en pensamiento, palabra, acción u omisión, así como toda reacción, están influenciadas por nuestros samskaras. Por ejemplo, si fuiste en numerosas vidas pasadas un criminal, entonces en esta encarnación tenderás a comportarse de la misma forma. De igual manera, si en varias vidas previas fuiste una persona que siempre trató de ayudar a los demás, por consiguiente en esta vida sentirás la necesidad a seguir ayudando a los demás.

Los samskaras son impresiones creadas a través de la experiencia, que al acumularse en el alma forman vasanas. La repetición de un mismo tipo de acción crea en ti un hábito o tendencia -vasana-.

Debe entenderse que los pensamientos usualmente generan palabras y acciones. Las palabras y acciones repetidas a menudo forman hábitos, y al repetirse en muchas vidas sucesivas esos hábitos se refuerzan, traducándose en tendencias o inclinaciones en nuestra conducta –vasanas-, los cuales nuevamente influyen los procesos de pensamiento y reacciones de la mente, derivando una vez más en acciones.

Cuando uno muere, todos los samskaras y vasanas quedan en tu alma, y al encarnar nuevamente, éstos se manifestarán influenciando tus pensamientos, palabras y acciones. Existen samskaras y vasanas muy arraigados en ti, que son aquellas acciones tanto positivas como negativas, que has repetido en numerosas ocasiones formando fuertes hábitos o tendencias como consecuencia; éstas influenciarán en una forma contundente tu vida misma. Sin embargo si tus samskaras y vasanas fuesen de poco peso, entonces no ejercerán gran influencia sobre ti.

Los samskaras y vasanas, ya sean buenos o malos, transmigran de encarnación en encarnación; no se pueden perder o desaparecer así como así, pues perduran más allá del tiempo y el espacio.

Existen dos vías para restarle fuerza o eliminar definitivamente tus samskaras y vasanas malos. La primera, y que por cierto es la más dinámica y eficaz, es a través de la sumisión a un verdadero Gurú, es decir a un ser espiritualmente liberado, con la capacidad de percibir el pasado, presente y futuro de cualquier ser humano y situación. Para lograr una conexión profunda con la Luz de este elevado ser, además de que puedas obtener resultados muy positivos como consecuencia de esta fuerte conexión, el secreto es orar con fe, devoción y abandono hacia este gran ser, además de seguir sus sabios consejos sin cuestionamiento alguno, pues sólo así podrás crear y fortalecer

una robusta conexión con la Luz de este gran ser, la cual definitivamente actuará en ti. Este elevado ser ayudará a través de su Luz, a eliminar en una forma contundente tus malos samskaras y vasanas y a reforzar todo tu ser.

Otra forma para eliminar tus malos samskaras y vasanas, es a través de realizar acciones correctas para así neutralizarlos. Por ejemplo, si eres flojo por naturaleza, entonces tendrás que esforzarte al máximo por vencer esta mala tendencia, trabajando con tesón y con ahínco. De esta manera no tan solo contribuyes a eliminar tu mala tendencia, sino que también estás creando un buen hábito –vasana-, que en este caso podría traducirse como el potencial o habilidad para desempeñar un trabajo.

El karma, es decir tus acciones, es influenciado por tus samskaras, que como ya expliqué son las impresiones que quedan en el alma debido a acciones pasadas; y por tus vasanas, o sea los hábitos o tendencias que has adquirido. Algunas personas presentan tendencias innatas hacia prestar ayuda a otros, así como a realizar constantemente buenas acciones. Estos individuos han construido, en el pasado, vasanas correctas dentro de sus almas. Otros sin embargo, siempre están causando problemas, sienten placer al golpear a sus semejantes o continuamente se están burlando de ellos; esto es debido a que en el pasado han creado vasanas incorrectas.

Debemos entender que la mayor parte de nuestro actuar, en pensamiento, palabra o acción, se debe a los hábitos o tendencias que hayamos adquirido, ya sea en esta existencia o en vidas pasadas. Los samskaras y los vasanas tienen una influencia definitiva en tu conducta.

Antonio fue un jugador empedernido de cartas en una encarnación pasada; si en esta vida se reúne nuevamente con

jugadores de póker, el podrá mostrar una pasión natural por el juego, aunque jamás haya jugado póker en esta vida; esto es debido a las impresiones que han quedado grabadas en su alma por sus anteriores acciones. Estos samskaras, que en este caso sería el jugar a las cartas en numerosas ocasiones, han creado un vasana, el hábito de jugar.

Carlos fue sacerdote católico en una vida anterior; cuando él llegue a una iglesia, podrá experimentar emociones que lo remitan emotivamente a esa encarnación, pudiendo querer ordenarse una vez más como sacerdote católico.

Así como una persona llena de bondad y amor por los demás, tenderá a mostrar este tipo de cualidades en esta vida o en vidas sucesivas, así mismo un criminal tenderá a manifestar sus cualidades negativas. Si visitas un jardín de niños – kindergarden-, podrás observar claramente los diferentes patrones de conducta que se dan en los niños. Algunos pequeños constantemente causan problemas, mientras que otros son calmados y bien portados. Surgen interrogantes en nuestra mente tales como: '¿por qué es este niño tan negativo? ya no lo soporto más,' o 'Carlitos es un niño tan dulce, tierno y comprensivo que en el futuro seguramente se ordenará como sacerdote, siempre está tratando de ayudar a los demás.' Las diferentes personalidades en la gente están fuertemente influenciadas por sus samskaras y vasanas.

¿Acaso el samskara es algo que debemos vivir porque es nuestro destino? o ¿es como si fuera un viejo guante que evitamos ponernoslo de nuevo?

En realidad, depende de ti. Si usas el potencial que esta forma humana de vida te brinda, podrás evitar los efectos de tus samskaras. Pero si fallas, por falta de confianza en el esfuerzo

que realizas, por su puesto serás víctima de tus samskaras. Lo explicare de esta forma:

Samskaras son las impresiones sutiles (las más arraigadas) de nuestras experiencias pasadas, impresas en la mente y la carga de karmas que nos toca vivir en la vida actual. Mientras estemos vivos en estos cuerpos, hemos de continuar ejecutando acciones, pero no todas contribuyen a la formación de samskaras. Las acciones que ejecutamos con total consciencia de ellas, son las que generan una gran impresión en nuestras mentes. En otras palabras, es la intención que la que genera el poder de la acción en sí. Este proceso claramente explicado por la palabra misma "samskara." El prefijo sam significa: plan, planificación, bien pensado; y kara significa: la acción ejecutada, llevada a cabo. De esta forma la palabra samskara significa: impresión de, impacto que, la acción que ejecutamos con total consciencia de su meta o logro. Cuando ejecutamos tales acciones, se registra en el campo mental una sutil impresión, que se va consolidando cada vez que se repite esta acción, fortaleciéndola. De esta forma se genera el hábito. Mientras es más fuerte el hábito, menos control tenemos de la mente, cuando ejecutamos la acción que es contraria a nuestros patrones de conducta.

Cuando nuestros patrones de conducta se arraigan, modificando la química del cuerpo, los llamamos "adicciones." Cuando estas son lo suficientemente fuertes, alteran nuestros procesos mentales, y son llamados "samskaras." En ese momento no tenemos clara consciencia de como este proceso comenzó. Y sin la debida introspección, o el poder y la capacidad de análisis y discernimiento, es imposible descubrir en qué lugar del reino mental están almacenados. Cuando nuestro mundo mental está bajo la influencia de estas poderosas impresiones, se convierten factores que determinan nuestra personalidad, y debido a estos

samskaras percibimos al mundo que nos rodea de una manera particular.

El contenido de información que almacena nuestra mente, colorea nuestra percepción y la de los demás. Por ello nuestra facultad de discriminación, nuestro intelecto, nuestros procesos mentales espontáneos y automáticos, nuestra capacidad de hablar y actuar obedece a los colores de nuestra percepción, y así, los samskaras se convierten en vasanas (colores, agente tinte). Por eso tenemos un pequeño margen de decisión al vernos a nosotros y al mundo que nos rodea, debido a estas poderosas impresiones de nuestras acciones pasadas.

Puedes ver claramente que estos samskaras y vasanas son nuestra creación. Si ante esta comprensión asumimos la apatía y no hacemos ningún esfuerzo en descubrir una alternativa, entonces, estas impresiones determinarían el camino que hemos de seguir. Para aquellos que carecen de confianza en sí mismos y seguridad, el destino no podrá alterarse. Sin embargo, entendiendo la naturaleza real de lo que soy, solo entonces, podré asumir la actitud apropiada, y así determinar cómo ha de ser la nueva generación de hábitos o samskaras en mi mente y por consiguiente en mi proceder.

Pero lo que en realidad motiva esta pregunta es si nuestros samskaras son negativos. En realidad no. Buenas acciones o hábitos, generan buenos samskaras; y malas acciones o hábitos, generan malos samskaras. En el largo viaje de la vida ejecutamos todo tipo de acciones: correctas e incorrectas, buenas y malas. Nuestra mente es un almacén de samskaras positivos y negativos, y es nuestra elección de ejercer nuestra fuerza de voluntad y la determinación de fortalecerse o eliminar una buena cantidad de ellos.

¿Pueden ser erradicados los samskaras negativos? ¿Acaso no reaparecen? ¿Es recomendable eliminarlos? ¡Sí! Los samskaras negativos pueden erradicarse, siempre que aprendamos a distinguir los momentos maravillosos y formidables cuando los samskaras positivos están en pleno florecimiento. Y eso se presenta continuamente, como todas las cosas en este plano. Nuestros samskaras positivos y negativos influyen en nuestra vida continuamente. La tragedia se presenta cuando nuestros samskaras positivos en buena fortuna— salud, riqueza y felicidad —nos embriagan al punto de perder la visión y abusamos del cuerpo, la mente y los sentidos; olvidando que algún día la rueda de la fortuna sin duda rotará y necesitaremos de la fuerza y la resistencia para enfrentar tales momentos. ¿Acaso, desafortunadamente ya estamos afligidos por esta rueda de la fortuna, y por lo que es muy tarde para poder cambiar o modificar su influencia?

Nunca es muy tarde. Debemos recordar que la oscuridad tiene el poder de absorber la luz, sin importar si la flama es grande o chica; como tampoco es muy densa como para evitar que brille. Es más, por contraste, su brillo es más intenso. Similarmente, la indomable voluntad del alma arde en el desenlace de su destino. En la más profunda depresión podemos perder la esperanza, sin embargo, nunca la fe en la vida. La voluntad para vivir y el deseo de encontrar algún significado de la vida nunca muere. Y si seguimos nuestra real naturaleza, la inmortal voluntad del ser, podremos superar la influencia de nuestros samskaras negativos. Solo necesitamos paciencia.

No tenga grandes expectativas de sí al iniciar el esfuerzo por erradicar los rasgos negativos que influyen en su destino. Solo trate de penetrar en los misterios del karma, samskara, vasana y destino, mediante el apaciguamiento de sí, de nuestros deseos y anhelos. Solo con una mente tranquila y sosegada, podremos valorar nuestras fortalezas y debilidades. De esa

manera podremos decidir dónde hacer el mayor énfasis para eliminar nuestros samskaras negativos, y cuando estimular los positivos.

Veámoslo de esta forma... Tres pacientes visitan a un terapeuta (médico ayurvédico) o sanador alternativo; el primer paciente es un joven de 25 años, y sufre de desánimo, y no tiene energía suficiente ni la voluntad para emprender alguna iniciativa. Además sufre de estreñimiento, sus hombros están tensos, su respiración es agitada sin profundidad alguna y su dieta consiste en comida "chatarra" muy refinada. El segundo paciente es una persona en sus 70 años. Muy débil, con un sistema digestivo pobre y enfermo, es diabético y se cansa con el más mínimo esfuerzo. El tercer paciente sin embargo, no es particularmente débil o fuerte; está en sus 40 años. Su dieta es relativamente buena y hace ejercicios eventualmente, cansándose al realizarlos. Cuando el médico vio a los tres pacientes, decidió que el primero necesita desintoxicarse con un programa estricto para eliminar ama o las toxinas acumuladas en el cuerpo, que lo tienen en ese estado. Al segundo le asigna un programa de recuperación, haciendo énfasis en la nutrición del cuerpo y la mente, mediante técnicas de limpieza y alimentación. Con su respectivo descanso. En el tercer caso, es apropiado colocar al paciente en un programa de terapia integral para alcanzar el grado óptimo de funcionalidad.

De forma similar, en un intento de limpiarnos de nuestros samskaras negativos, hemos de enfatizar en el procedimiento de limpieza (rehacer nuestros hábitos de pensamiento, palabra y obra), sin dejar a un lado la nutrición espiritual (primordialmente la meditación), ya que sin ella no se logrará ningún progreso.

A modo de sugerencia, sin importar que estemos haciendo para restablecer el funcionamiento ideal de la mente y las

impresiones en ella, hagamos todo con una actitud de agradecimiento o contento (santosh), llenos de alegría de poder cambiar algunas cosas y sin egoísmo alguno, de manera que los nuevos hábitos y costumbres se conviertan en samskaras positivos y nos ayuden a progresar en el cultivo del conocimiento del alma o del ser. No miremos hacia atrás, solo miremos hacia adelante, con la vista y la mente puesta en nuestra meta última, reconocer que somos almas, seres espirituales que estamos viviendo una experiencia humana.

Para el Yoga y otras disciplinas que estudian el funcionamiento de nuestra mente tanto desde un enfoque teórico como práctico, engloban todas estas cuestiones, tendencias y hábitos bajo la definición de un único concepto: los samskaras, la cual engloba uno de los conceptos más importante y característico dentro de la psicología en el Yoga.

Pero, ¿qué son los samskaras?

Todo tipo de acción, pensamiento o palabra deja impresiones en nuestro subconsciente. Estas impresiones, samskaras, no son solamente impresiones pasivas o simples recuerdos sino todo lo contrario; son fuertes impulsos latentes que pueden activar en determinadas circunstancias una gran influencia en nuestros pensamientos, emociones, sensaciones y modos de actuar.

De este modo, los samskaras son el motor y raíz de actitudes propias como rasgos de nuestra personalidad, hábitos, adicciones y modo de actuar compulsivos que influenciarán sobre nuestro modo de ser, actuar, sentir, hablar en todos los aspectos de nuestra vida. En otras palabras, cualquier acción siempre viene proseguida por un samskara y prácticamente todas nuestras acciones son frutos de ellos.

Veamos un ejemplo, el acto de fumar un cigarro. El deseo, la sensación, etc quedan imprimidos en nuestra mente, citta, como un samskara, el cual activa un deseo o impulso en la memoria, provocando posteriormente la repetición del mismo, y guardada en nuestra mente creando al mismo tiempo otros tipos de samskara idénticos o similares en nuestro subconsciente, adquiriendo cada vez más fuerza tras cada repetición creando en nosotros los famosos hábitos.

Como más fuertes y dominantes sean este grupo de samskaras, más se activara y se impondrá el mismo sobre nuestra conciencia y nuestro "deseo", creando un círculo vicioso que puede ser bastante difícil de romper.

Estas semillas florecerán una y otra vez en cada momento que las condiciones y características externas y/o internas sean las adecuadas para ello, relacionando momentos concretos, sensaciones y/o emociones con un acto en sí. (ej. nerviosismo, ansiedad, café de la mañana, etc = fumarte un cigarro)

Sin embargo no todas sus manifestaciones pueden o deben ser negativas. También existen samskaras positivos los cuales dan a luz buenos hábitos y acciones que desenvuelven una acción, característica, modo de actuar positivo para nosotros y/o nuestro entorno. Meditar, comer sano, practicar yoga, etc. También dejan impresiones en nuestro subconsciente que luego florecerán posteriormente apareciendo nuevo buenos hábitos en nuestro modo de vivir manifestándose en todas las áreas de nuestro comportamiento y existencia

Conclusión

Si prestamos atención de un modo consciente y constante sobre nuestras acciones y comportamientos, podremos observar el movimiento y la manifestación de este patrón y nos ayudará a

poder cambiar esos aspectos destructivos o menos buenos para nuestra existencia y al mismo tiempo, integrar nuevas acciones positivas para llevar nuestra vida hacia el lugar que deseamos.

Los samskaras son impresiones (surcos, marcas) en la mente subconsciente, que generan las creencias, actitudes y personalidad de una persona. Los samskaras se registran en el cuerpo sutil. Generan la tendencia a repetir actos. Son entonces, la raíz de rasgos de nuestra personalidad, hábitos, adicciones y del modo de actuar compulsivo que influencia nuestro modo de ser, actuar y sentir.

Cualquier acción deja una huella, un samskara, y prácticamente todas nuestras acciones son frutos de ellos. Veamos un ejemplo, el acto de fumar un cigarrillo. El deseo, la sensación, etc, quedan impresos en nuestra mente, como un samskara, el cual activa a su vez un deseo provocando posteriormente la repetición del mismo. Creando otros tipos de samskaras idénticos en nuestro subconsciente, adquiriendo cada vez más fuerza tras cada repetición y creando en nosotros un hábito. Cuanto más fuertes y dominantes los samskaras, más se activarán y se impondrán sobre nuestra conciencia. Estas semillas florecerán cuando las condiciones y características externas y/o internas sean las adecuadas para ello, relacionando momentos concretos, sensaciones y/o emociones con un acto en sí. (por ej. nerviosismo, ansiedad, café de la mañana, etc = fumarte un cigarrillo). Sin embargo no todas los samskaras son impresiones negativas. Existen samskaras positivos que dan a luz buenos hábitos y acciones. Meditar, comer sano, practicar yoga y otros, también dejan impresiones en nuestro subconsciente.

Todos deseamos la paz interior. El factor subyacente que bloquea esta paz, el obstáculo en el camino a la felicidad, son los

samskaras. No podemos escapar o deshacernos de los samskaras, pero nos podemos elevar por encima de ellos.

Si prestamos atención de un modo consciente al funcionamiento de nuestra mente podemos observar la manifestación de este patrón, lo que nos ayudará a cambiar aspectos negativos de nuestra vida, que nos hacen sufrir, y añadir samskaras positivos que nos lleven a un estado de serenidad. Es decir, sin destruir nuestros samskaras previos, les superponemos una forma de vida que nos puede llevar a su refinamiento. Los samskaras se refinan y las tres gunas en el interior del hombre se tranquilizan, sin destruirse. Cuando se adquiere esa tranquilidad, entonces esos mismos samskaras desaparecen de nuestras vidas y se hacen uno con sus elementos originales.

Al alcanzar un determinado punto de refinamiento, se produce una gran tranquilidad y los samskaras se desprenden y se vuelven uno con sus elementos originales, que son indestructibles. Esto es lo que hace que el universo continúe, por eso es eterno. Esos samskaras, esos valores de vida tamásicos, rayásicos o sátvicos no tienen comienzo y, por lo tanto, no tendrán fin. Pero al refinarlos completamente, se desprenden de nosotros y sólo permanece la luz pura.

El sueño tiene una función muy importante en relación con los samskaras. Cuando duermes estás evolucionando. Sin tu hacer nada, los samskaras están liberándose y, al ser liberados, salen de sus agujeros. Es más fácil liberar un samskara cuando se está soñando que cuando se está despierto. La única persona que no sueña es el hombre que ha adquirido equilibrio perfecto entre el consciente, el subconsciente y el supraconsciente. Para él la unidad y el equilibrio total existen. Este hombre nunca sueña, no tiene samskaras que expresar o liberar. Las pesadillas sirven para librar los miedos. Un mal sueño ayuda más que uno

bueno. Un mal sueño agita tu interior deshaciendo ese samskara.

Hoy somos el resultado, la suma total de las acciones y pensamientos del pasado. Nunca se destruye nada, todo permanece eternamente, todas tus acciones y pensamientos están presentes, están presentes dentro del baúl de los recuerdos, todas las acciones que has realizado y los pensamientos que has tenido alguna vez. Eso es lo que llamamos samskaras. No somos más que un puñado de samskaras que ha encontrado su expresión en una forma mental y física.

Los samskaras son un conglomerado de las acciones que hemos realizado a lo largo de las eras; son las diversas impresiones que se han reunido en lo que llamamos mente. La mente esta moldeada y ese mismo molde es lo que forma los velos que ocultan el Yo real. El proceso es encontrar el Yo real de uno mismo, y para encontrarlo, tenemos que deshacernos de los samskaras.

La extensión de la mente es tan vasta como el universo entero. Abarca cada experiencia adquirida desde el átomo primordial, desde el tiempo de la gran explosión, cuando fuisteis propulsados hacia adelante como un átomo minúsculo. Todas las experiencias adquiridas desde ese estado a través de los reinos mineral, vegetal, animal y finalmente, humano, están en la mente. Todas esas experiencias permanecen en ella y son indestructibles.

No somos otra cosa que un manojo de acciones y pensamientos pasados que han sido pesadamente impresos en nuestra psique.

No importa que una persona tenga, en la meditación, una experiencia o una visión horrorosa. La experiencia fea es tan

válida como la hermosa. Lo que tienes delante es sólo la impresión....

Los samskaras no son forzosamente sólo malos, también pueden ser buenos, depende de cómo y dónde fueron formulados y expresados. Si fueron formulados por una mayor cantidad de tamas, que es inercia u oscuridad, entonces aparecerá una mayor negatividad; si los samskaras que constituyen la mente individual son dominados por sattva o las fuerzas de la luz, entonces naturalmente la vida será más placentera. Estos dos gunas, tamas y sattva, tienen que ser activados por un tercer elemento que es el rajas (la acción). Por lo tanto, hay una interacción continua entre tamas, sattva y rajas.

Todos los samskaras creados en las mentes individuales de los hombres están interconectados. Una persona buena esparce, sin esfuerzo, bondad a todo su alrededor. La naturaleza de la flor es ser bella, pero esto no es lo único que hace, también aumenta la belleza del jardín. Por eso cada persona es responsable de la otra.

Los samskaras no pueden ser destruidos. Esos samskaras (formas o fuerzas de pensamiento) que limpiamos irán donde sean atraídos con más fuerza. Por eso, mientras más pensamientos negativos tengas, más pensamientos negativos atraerás hacia ti. Si piensas positivamente, más pensamientos positivos vendrán a ti. ¿De dónde vienen? Atraes aquellos que han sido descartados por otras mentes individuales; de hecho te conviertes en un imán que los atrae. Así es como aumentas la negatividad, porque todo existe por siempre, nada puede ser destruido jamás, ni un solo pensamiento, ni un solo samskara.

¿Qué significan las experiencias que tienen las personas durante la meditación? Significan simplemente que, al bucear

profundamente en los niveles más sutiles de la mente, traemos a la mente consciente experiencias que ya existían.

Lo que produce los samskaras es el motivo o la motivación que hay detrás de cada acto. Uno puede estar totalmente devicionado a lo que está haciendo y aun así no estar apegado a la acción, porque la acción es realizada por sí misma y no por los frutos que trae. La causa es activada, pero la causa se vuelve una causa sin causa por lo que no tendrá efecto.

La materia no puede ser destruida. El pensamiento que formula los samskaras también está compuesto de materia.

Todo el mundo, de forma consciente o inconsciente, desea la paz. Aun así, el factor subyacente que bloquea esta paz, el obstáculo en el camino a la felicidad, son los samskaras.

Cuanto más intentas deshacerte de los samskaras, más samskaras formas. Cada pensamiento que tienes, bueno o malo, forma una impresión y la impresión es un samskara.

Puedes tener samskaras buenos o puedes tenerlos malos. Siendo de una naturaleza relativa estarán dentro de los confines de la ley de los opuestos. No podemos escapar o deshacernos de los samskaras, pero nos podemos elevar por encima de ellos. Los Samskaras son como una carga que el hombre lleva a la espalda. Disminuyendo la carga no destruimos su contenido: lo dejamos al borde del camino.

Para elevarse por encima de la ley de los opuestos hay un cierto proceso: el de refinarse. Los samskaras no se pueden destruir, pero se pueden llevar a un nivel mucho más puro, mucho más sutil y eso viene a través de la acción. Toda acción que se realiza está gobernada por el pensamiento. Si los pensamientos pueden

formularse de forma bondadosa, las acciones también serán buenas.

Los pensamientos son algo muy persistente. Continúan y continúan. Cuanto más luchas contra ellos y cuanto más los expulsas, más vienen metiéndote más profundamente en el remolino de los samskaras.

Si no es posible disciplinar la mente, es posible disciplinar el cuerpo. El cuerpo se disciplina por la acción adecuada y según lo disciplinamos, la mente también se hace disciplinada. El efecto de esta disciplina es el refinamiento de los samskaras y que la mente llegue a un nivel mucho más sutil. Y cuando la mente alcanza un nivel más sutil, las acciones del hombre se vuelven más puras.

Cuando la mente, el cuerpo y los procesos del pensamiento del hombre se hacen más refinados, éste comienza a explorar los niveles más profundos de su mente. Según la mente desciende a sus niveles más profundos y se encuentra con su yo más sutil, penetra más luz. Al penetrar más luz, los samskaras más densos que nos constituyen se hacen más ligeros, la carga se hace más denso. A la vez que la carga se hace más ligera y el yo más grosero del hombre adquiere una cualidad más sutil, cada acción que se realiza no deja esa impresión profunda, o esa cicatriz que constituyen los samskaras.

Según infundimos el yo interior, el Reino de los Cielos que está en nuestro interior, en nuestra vida diaria; las impresiones del pasado pierden su poder.

Esta vida se produce por el impulso comenzado en vidas previas. Hoy somos la suma total de lo que hemos sido y todo lo que nos sucede lo hemos creado nosotros. Cuando el hombre empieza a aceptar el hecho de que "Yo soy lo que soy porque

me he hecho lo que soy", se hace un hombre responsable. Y cualquier hombre que se vuelve responsable puede ver todos los sucesos de la vida de forma objetiva dejando de echar la culpa a los demás.

Sin destruir nuestros samskaras previos les superponemos una forma de vida que nos puede llevar a su refinamiento. Los samskaras se refinan y los tres gunas en el interior del hombre se tranquilizan sin destruirse. Cuando se adquiere esa tranquilidad, entonces esos mismos samskaras desaparecen de nuestras vidas y se hacen uno con sus elementos originales.

Al intentar destruir los samskaras, estás añadiendo más samskaras. Lo que hay que hacer es refinarlos. Al alcanzar un determinado punto de refinamiento, se produce una gran tranquilidad y los samskaras se desprenden y se vuelven uno con sus elementos originales, que son indestructibles. Esto es lo que hace que el universo continúe, por eso es eterno. Esos samskaras, esos valores de vida tamásicos, rayásicos o sátvicos no tienen comienzo y, por lo tanto, no tendrán fin. Pero al refinarlos completamente, se desprenden de nosotros y sólo permanece la luz pura.

El hombre se ha vuelto débil por su propio hacer, por su propio karma, por su propia mente, por sus propios modelos de pensamiento y por las impresiones que ha creado sobre su existencia. Y en realidad, esta debilidad es sólo un reflejo, una superposición de la mente, del pensamiento. Hablando de forma relativa hay debilidades, pero desde los valores absolutos no hay ninguna debilidad.

¿De dónde viene la fealdad? No viene del objeto, la fealdad viene de tus impresiones o samskaras presentes en tu mente subconsciente. De eso es lo que tenemos que librarnos. A través

de la meditación puedes quemar las semillas del karma para que no crezcan.

Aprender lecciones no significa adquirir conocimientos. Lo que nosotros llamamos aprender significa limpiar... y así es como alcanzamos un estado de pureza. Toda la suciedad tiene que limpiarse, la suciedad de los samskaras, que es la combinación y permutación de las diversas impresiones.

La mente supraconsciente está en el nivel más fino de la relatividad y representa la cualidad de la "luz". Nuestro condicionamiento depende completamente de cuánta luz de la mente supraconsciente se filtra. Cuanto más claro está el paso para esa luz, la experiencia es más genuina, porque en el poder de la luz, los condicionamientos desaparecen, son superados y siente la pureza de la experiencia. Por lo tanto, para adquirir la verdadera experiencia, uno tiene que clarificar la mente.

Si la mente se hace más clara, la experiencia se hace más válida y verdadera. Y eso es lo que queremos, la experiencia de nosotros mismos.

Si tenemos estabilidad en nuestro interior, podemos acoger nuestro enfado por sí mismo y considerarlo como una experiencia en sí misma, sin proyectarla sobre ese pobre compañero que tenemos delante. Este conocer viene por sí mismo si permitimos que la luz interior se filtre a través de nosotros. Entonces el enfado pierde su aguijón y no deja ningún samskara, no deja una impresión duradera que tengas que resolver de alguna otra forma.

Los esqueletos que tienes colgados en el armario de la mente se liberan con las pesadillas. Es una experiencia que resuelves durante el sueño, lo que habría sido mucho más difícil si la experiencia hubiese ocurrido mientras estabas despierto.

Las experiencias de los sueños son incluso más válidas que las experiencias de la vigilia, porque cuando estamos despiertos, tenemos ciertos prejuicios, condicionamos nuestras experiencias por nuestros procesos de pensamiento. Pero cuando soñamos, no tenemos el poder de ordenar nuestros pensamientos y vienen según su propia necesidad de expresarse a sí mismos y encontrar su liberación.

La única persona que no sueña es el hombre que ha adquirido equilibrio perfecto entre el consciente, el subconsciente y el supraconsciente. Para él la unidad y el equilibrio total existen. Este hombre nunca sueña, no tiene samskaras que expresar o liberar.

Siempre estamos creando a Dios. Estamos siempre tirando de esa energía pura, esa experiencia pura que se experimenta a sí misma. Estamos tirando de esa energía pura a través de las sucias capas de nuestra mente e intentamos interpretar esa pureza a través de nuestra suciedad (samskaras). Por ello, algunos filósofos dicen que el hombre crea a Dios de acuerdo con sus propias concepciones.

¿Cómo puede comprender el que está atado por los lazos de los gunas y samskaras al que vive en la libertad total del libre albedrío (el hombre auto-realizado)?

Un sueño es una historia compuesta de diversos elementos extraídos de varias experiencias de esta vida o de muchas otras vidas. Se juntan muchas experiencias, se meten en el puchero, y la sopa que resulta es el sueño.

Cuando el sueño parece muy vivido, significa que ciertas experiencias del día o de la semana han dejado una profunda impresión en tu mente. Esa impresión, a su vez, ha agitado un samskara que está profundamente oculto.

Estás evolucionando incluso cuando duermes. Sin querer, los samskaras están liberándose y, al ser liberados, salen de sus agujeros. Es más fácil liberar un samskara cuando se está soñando que cuando se está despierto.

Cada sueño que tienes es totalmente necesario para tu evolución, porque la mente interna (las capas más profundas de la mente) sabe que tiene que liberarlo y no hay interferencia de la mente consciente.

¡Tened más pesadillas... liberad esos miedos! Un mal sueño ayuda más que uno bueno. Un mal sueño agita tu interior deshaciendo ese samskara.

Una impresión muy profunda no sólo permanece en el subconsciente, sino que se traduce a través de la mente consciente en la vida diaria.

En el sueño profundo, el hombre está más cerca de la Divinidad porque la mente consciente está en calma.

La mente consciente puede actuar como un estímulo para que se produzcan ciertos sueños. Este mecanismo libera varias impresiones de la mente y aligera su carga. Si esto no sucediese, el hombre se volvería loco... por lo tanto es una válvula de escape que es muy necesaria.

Lo que separa al individuo de lo universal son esas finas corrientes de samskaras.

Los elementos de los samskaras, que son de una materia muy fina, se desintegran más allá de las partículas subatómicas y fluyen a las áreas donde son más necesitados. Así, estas finas corrientes permanecen durante la fusión final entre el individuo y lo universal, entre el hombre y Dios. Aquí ocurre un proceso

distinto. El árbol entero existe en la semilla y la semilla existe en el árbol. Estas finas corrientes no tienen un homólogo, a su nivel, en el que desintegrarse. Por lo tanto, estas finas corrientes revierten al estado de semilla y el individuo es finalmente liberado y tú te haces uno con Dios. Esa es la unidad de conciencia.

Esa es la unificación entre el hombre y Dios.

Estamos tratando de deshacernos de ideas preconcebidas, doctrinas y creencias ciegas de las que no sabemos nada para apuntar al valor experimental real de la vida, donde lo más puro de lo puro, el yo espiritual, se experimenta en su inocencia total.

El alma individual viene de lo no modelado y se modela al combinarse con todos los diversos elementos del Universo. Para que el alma encuentre la paz total, tiene que desmodelarse.

Debido a asociaciones y experiencias pasadas nuestro razonamiento se tuerce.

Cuando utilizamos métodos para intentar desmodelarnos a nosotros mismos, lo que sucede es que, en el intento de desmodelar la mente con la mente, la remodelamos en un molde distinto. De lo que se trata realmente es de escapar de los modelos. El objetivo es sobrepasar los moldes del alma yendo profundamente al interior a las bases de la pura inocencia. Este es el propósito de la vida.

¿Qué es Samskara?

Uritti (onda pensamiento) surge en la mente del océano. Funciona por algún tiempo. Entonces se hunde por debajo del umbral de la conciencia normal. Desde la superficie de la mente consciente en el que fue superior durante algún tiempo, se

hunde en el fondo en la región de la mente subconsciente (Chitta). Allí, sigue siendo una acción subliminal y se convierte en un Samskara (impresión). Una acción, ya sea consciente cognitiva, afectiva o conativa-asume una forma potencial y escondido (Sukshma y Avyakta) justo por debajo del umbral de la conciencia. Esto se denomina un Samskara.

Memoria, un renacimiento de Samskara

Los samskaras (impresiones) están incrustados en la mente subconsciente o Chitta. La mente subconsciente es también conocida como la mente inconsciente. Mente subjetiva, mente subconsciente, la mente inconsciente y Chitta son términos sinónimos. La sede de esta mente subconsciente es el cerebelo o cerebro posterior. Usted puede recordar las experiencias pasadas desde el almacén de Samskaras en la mente subconsciente. El pasado se conserva incluso hasta el más mínimo detalle. Incluso un poco nunca se pierde. Cuando las finas Samskaras llegan hasta la superficie de la mente consciente de nuevo como una gran ola, cuando el pasado Uritti regresa a la superficie de la mente consciente otra vez por el recuerdo, se llama memoria o Smriti. No hay memoria es posible sin la ayuda de Samskara.

Cómo está formado el Samskara

Una experiencia en el sentido de plano se hunde en las profundidades de la mente subconsciente (Chitta) y se convierte allí un "Samskara (impresión). Un Samskara de una experiencia se forma o se desarrolla en Chitta en el momento en que la mente está experimentando algo. No hay brecha entre la actual experiencia y la formación de un Samskara en la mente subconsciente. Una experiencia específica deja un Samskara específico. El recuerdo de esta experiencia específica surge de

que sólo Samskara en particular, que se formó a partir de esa experiencia particular.

Cuando percibes una naranja y sabor, por primera vez, se obtiene el conocimiento de una naranja. Usted sabe su gusto. Usted sabe que el objeto, de color naranja. Un Samskara se forma en la mente subconsciente a la vez. En cualquier momento, esta Samskara puede generar una memoria del objeto, naranja y el conocimiento de una naranja. Aunque el objeto y el acto de conocimiento se distinguen, sin embargo, son inseparables.

Causalidad cíclica de pensamiento y Samskara

Un objeto despierta o revive Samskaras en la mente a través de estímulos externos. Por lo tanto, un Sankalpa o pensamiento surge subjetivamente desde dentro, sin un estímulo desde fuera. Cuando usted piensa en una vaca que usted ha visto antes, usted repite la palabra "vaca" mentalmente. Sólo entonces, la imagen mental viene. Entonces, se forma un pensamiento. Samskara causa Sankalpa y Sankalpa causa Samskara, al igual que la semilla es la causa del árbol, y el árbol es la causa de la semilla, a su vez. No es causalidad cíclica en la analogía de la semilla y el árbol (Bija-Uriksha-Nyaya). Un Uritti en la mente produce un Samskara y un Samskara, a su vez, provoca nuevamente una Uritti. Debido a la fuerza de estímulos (Udbodhaka, Uyanjaka) ya sea desde dentro o desde fuera, los Samskaras de semillas como de nuevo se expanden y dan lugar a nuevas actividades. Este ciclo de Uritti y Samskara es Anadi (sin principio), sino que tiene su fin cuando uno alcanza el Conocimiento Divino y la liberación. Consiguen Laya (disolución) en Prakriti. Dejan de producir algún efecto en el Jivanmukta. Los Samskaras debe frito por continua Samadhi. Sólo entonces será libre de nacimientos y muertes.

Samyama Durante Samskaras

Samskara se conoce como "la potencia residual" también. Cuando todo Vrittis o pensamientos se desvanecen, el marco de la mente se queda con los samskaras. Esto se denomina la Mente Potencial. En el lenguaje del Vedanta, se llama Antahkarana Matra.

Todos los Samskaras co-existen en la mente. El Vrittis desploma lentamente y dejar huellas en la mente. Estas huellas son los samskaras. A partir de estos Samskaras brota memoria. Si usted tiene la visión yóguica, se puede notar claramente las maravillas que se producen en la fábrica mental de una persona, cómo surge la Vritti en la mente-lago, cómo se desploma y cómo se forma un Samskara. Se le golpeó con asombro. Samyama sobre estos Samskaras pone de manifiesto el conocimiento directo de las potencias residuales. Un yogui trae a la conciencia directa de los anteriores estados de vida al obtener conocimiento directo de sus Samskaras. Tal conocimiento difícilmente puede ser adquirido en las universidades. Un yogui solo puede impartir este conocimiento a los aspirantes que lo merecen.

Samskaras virtuosos y círculos viciosos

Al igual que las fuerzas, la ayuda Samskaras o inhibir el uno al otro. Cuando ves a un hombre en la enfermedad grave y cuando el sentimiento de misericordia surge en su corazón, todos los Samskaras de sus acciones misericordiosas anteriores se unen entre sí y se fuerza para servir y ayudar a que el hombre enfermo. Del mismo modo, todos los Samskaras de acciones caritativas saldrá el que la superficie de la mente consciente cuando ves a un hombre en una situación verdaderamente grave y en circunstancias difíciles y te obligan a ayudar a este hombre. Usted comienza a compartir con él sus posesiones físicas.

Cuando una acción Samskara o virtuoso entra en juego, otro Samskara de naturaleza distinta puede surgir y vienen en la forma de su cumplimiento. Esta es una lucha entre un virtuoso y un Samskara vicioso.

Cuando intenta arreglar su mente en Dios y pensar en la pureza, justo en ese momento, todos los malos pensamientos y samskaras estallaron con violencia y la venganza para luchar contra usted. Esto se denomina "aglomeración de Samskaras". Los buenos Samskaras también se amontonan y le ayudan a expulsar a los malos Samskaras. El padre de Sri Swami Advaitanandaji fue un gran Bhakta de Chandi. En el momento de su muerte, estaba semiinconsciente. Empezó a repetir todos los Slokas de Chandi-Stotra que había conseguido de memoria, mientras que él era joven. Se trata de 'aglomeración de Samskaras espiritual'.

Samskaras anteriores Constituyen Prarabdha

Cuando naces, la mente no es un mero Tabula Rasa (una tableta lisa o en blanco o una hoja de papel blanco). Es un almacén de Samskaras, predisposiciones, predilecciones, etc. Un niño nace con su Samskaras. Un niño nace con sus experiencias pasadas transmutados en tendencias y facultades mentales y morales. Por experiencias, agradables y dolorosos, el hombre reúne materiales y los construye en facultades mentales y morales. Las experiencias terrenales se elaboran en la facultad intelectual. La mente se desarrolla a través de las impresiones recibidas desde el universo a través de los sentidos. Tomará muchos cuerpos hasta que se reúne la experiencia completa del mundo. Todo hombre nace con su innata o inherentes Samskaras y estos Samskaras se incrustan, presentada o impresa en el Chitta que es la sede de Prarabdha. En la vida terrenal, gana muchos más samskaras o experiencias a través

de acciones y estos se añaden a la tienda original y se convierten en el futuro Sanchita Karmas (acciones acumuladas).

Todos los Samskaras permanecen latentes en el Chitta como actividades latentes, no sólo de esta vida, sino de todos los innumerables vidas anteriores de Anadi Kala (tiempo sin principio). Los samskaras de la vida animal (los de nacimientos de perros, etc.), los Samskaras de una vida Deva, los samskaras de la vida real, los samskaras de la vida de un campesino, se ocultan allí en el Chitta. En la vida humana, sólo los samskaras que son apropiados para ese tipo particular de nacimiento operarán y venir a jugar. Los otros tipos de Samskaras permanecerá oculto y latente.

"A medida que el cierre de un comerciante del libro mayor del año y la apertura de una nueva, no entra en las nuevas todos los elementos de la antigua, pero sólo sus saldos, también lo hace la mano espíritu sobre el nuevo cerebro sus juicios en las experiencias de una vida que está cerrado, las conclusiones a las que ha llegado, las decisiones a las que ha llegado. Esta es la acción transmitido a la nueva vida, el mobiliario mental, para la nueva vivienda, una memoria real".

Karma

El cuerpo burdo y la mente tienen, a causa de su pasado karmas, una tendencia a actuar de una determinada manera y actuar simplemente de acuerdo con esa tendencia como una máquina. Usted erróneamente imputa a sí mismo la autoría (profesional) de estas acciones y así empeorar las cosas. La mayor parte de sus acciones se hacen más o menos automáticamente.

Si le resulta difícil hacer sus acciones en un espíritu Nishkama, tienen un deseo de liberación en hacer todas las cosas.

En Svarga o el cielo, todas las experiencias terrenales de la mente están ordenadas y analizadas. Se toma la esencia. El Jiva nace de nuevo en el universo físico con un nuevo marco y se inclinó de la mente de acuerdo con la naturaleza de la esencia extraída en el plano mental.

Cuando usted está escribiendo un drama, si el sueño llega, deja de escribir y retirarse a la cama. Tan pronto como usted se levanta, usted continúa a escribir, de dónde has dejado la noche anterior. Aun así, cuando se toma una nueva encarnación, se empieza a continuar el trabajo que había dejado sin terminar en su vida anterior, de acuerdo con la corriente de vasanas de su vida pasada.

Su próxima vida dependerá en gran medida en el Karma de realizar en este nacimiento. Probablemente hay muchas cosas que el hombre de mundo hace constantemente y puede hacer sin mucho daño resultante de cualquier manera; si estas cosas fueron hechas por aquellos aspirantes sinceros que están pisando el camino de la Realización, estarían decididamente perjudiciales.

Estudio habitual de problemas abstractos resultará en otra terrenal vida en un poder bien desarrollado para el pensamiento abstracto, mientras que, el pensamiento apresurado impertinente, que volaba de un objeto a otro, legará una mente regulada mal inquieta a la siguiente nacimiento en este mundo.

Las Cadenas esclavizadora de Samskaras

Mente ejerce su soberanía a través Samskaras. De Samskaras emanar vasanas como enjambres de langostas. De Vasana fluye la corriente del deseo y del disfrute de los objetos de los deseos surge Trishna o ansia interna (anhelo intenso). Trishna es muy poderoso. Los samskaras están incrustados en la mente, en el

Karana Sarira. Surge una memoria de placer en la mente. Entonces la mente piensa en objetos. Maya tiene su asiento en la poderosa imaginación. Llega archivo adjunto. Los planes de la mente y esquemas. Usted está influido por las pasiones. Usted ejerce físicamente de poseer esos objetos y disfrutar de ellos. En sus esfuerzos, usted a favor de unos y otros a través de la desaprobación Raga y Dvecha. Usted tendrá que disfrutar de los frutos de sus acciones virtuosas y viciosas. A través de esta rueda de seis radios de Raga y Dvecha, la virtud y el vicio, placer y dolor, esta rueda del Samsara de nacimiento y la muerte se mueve sin parar desde Anadi Kala (sin principio el tiempo).

Pensamientos y deseos dependen de Samskaras

La naturaleza de los deseos y pensamientos depende de la naturaleza de sus Samskaras. Si usted tiene buenos Samskaras, tendrá buenos deseos y buenos pensamientos y viceversa. Incluso si usted ha incurrido en actos viciosos hasta la edad de cuarenta años, comenzar a practicar las acciones virtuosas, como la caridad, Japa, Dama, Svadhyaya, la meditación, el servicio de los pobres y los enfermos, el servicio de los santos, etc., a partir de este momento y estos Samskaras le sugerirán hacer obras más virtuosos. Se estimularán buenos deseos y pensamientos nobles. El Señor dice en el Bhagavad-Gita: –

Api suduracharo chet bhajate mam-ananyabhak

Sadhureva sa mantavyah samyag-vyavasito hi sah (IX-30)

“Incluso si el más pecador de mí adora con el corazón indiviso, él también debe considerarse justo, porque se ha resuelto con razón.”

Samskaras-el mal enemigo real

¿Quién es tu verdadero enemigo? Son sus propios Samskaras malignos. Sustituya Subha vasanas en lugar de los asubha. Entonces usted puede acercarse a Dios. La mente se cambiará. Antiguo Samskaras será borrado.

Sugerencias erróneas de diversos tipos y supersticiones fantásticas crudo están arraigadas profundamente en su mente. Ellos son perjudiciales. Usted tendrá que derribarlos por Uichara, sugerencias sublimes, pensamiento correcto. "Yo soy el cuerpo", "Yo soy el Sr. John", "Yo soy un brahmán", "Yo soy rico" -estas son sugerencias equivocadas y Samskaras erróneos. Sugerir a ti mismo con valentía que son Brahman. La sugerencia mal precedente y Samskara "Yo soy el cuerpo" se derriten lentamente por los esfuerzos extenuantes.

Si olvida su verdadera naturaleza Brahmic aunque sea por un minuto, el viejo Samskaras de Ajnana tratará de llegar y te abruma. Vea cómo la determinación de Narada empezó a fluctuar a pesar de que estaba absorto en la meditación, cuando vio a algunos Deva-girls. De inmediato experimentó el deseo sexual en sí mismo. La semilla salió, él lo puso en una olla y Chudala en forma de Kumbha Muni surgió de fuera de la olla. (Yogavasishtha, historia de Sikhidhvaja). Por lo tanto, usted tiene que ser muy, muy cuidadoso. Manténgase alejado de todo tipo de tentaciones de dinero, mujer, nombre, fama, etc.

Cómo adquirir buenos Samskaras

Trate de adquirir unos buenos Samskaras espirituales en este nacimiento, al menos, si no eres capaz de dedicar todo su tiempo en la búsqueda espiritual. Haga una cierta clase de meditación por un corto tiempo, al menos, todos los días, por ejemplo durante media hora en la mañana y la tarde. Tienen una

sala de meditación. Hacer algún tipo de Japa de cualquier mantra. Estudiar el Gita con regularidad. Tener Satsanga. Visitar Rishikesh, Nasik, Varanasi, Haridwar, Prayag una vez al año para una estancia de una semana. Tener la Darshana de Mahatmas. Al hacer esto, usted va a adquirir algunas Samskaras espirituales que serán un activo espiritual valioso para una nueva y buena vida. Usted tendrá un muy buen nacimiento. Usted será colocado en ambientes adecuados en el próximo nacimiento de desplegar la Divinidad que está al acecho en su corazón, para la práctica del Yoga. Todas las oportunidades y facilidades se le darán a usted por Dios, por su gracia (Isvara-Kripa) para su Sadhana espiritual. Incluso con un poco de práctica espiritual sistemática (Yogabhyasa y Vedanta Sadhana), usted puede cambiar su mentalidad, sus viejos Samskaras viciosos. Usted puede cortar cortas varios nacimientos futuros. Mediante la práctica de tres años, puede liberarse de las garras de los nacimientos y las muertes. Usted está obligado a convertirse en un sannyasin. ¿Por qué no ahora, en este mismo nacimiento? ¿Por qué no se corta corto el ciclo de nacimientos innecesarios y consecuentes miserias? ¿Cuánto tiempo quiere ser un esclavo del mundo, un esclavo de las pasiones y Indriyas? Despierta ahora. Haga Sadhana y obtener la inmortalidad. Udharet-ātmanā-ātmanam-Rouse el auto por el Ser.

Nuevo, Samskaras saludables pueden ser implantados por los nuevos, sugerencias saludables. Suponga que su cerebro es una tabla en la que se dejan llevar clavos que representan las ideas, hábitos e instintos que determinan sus acciones. Si usted encuentra que existe en ti una mala idea, una mala costumbre, un mal instinto, -a mala uña, por así decirlo, en el tablón de tu mente-usted debe tomar otra, a saber., Una buena idea, hábito o instinto, colóquelo en la parte superior de la mala y dar un toque duro con un martillo. En otras palabras, usted debe hacer una sugerencia útil saludable. La nueva uña será impulsado en tal vez una fracción de pulgada, mientras que el anterior va a

salir en la misma medida. En cada nuevo golpe con el martillo, es decir, en cada propuesta fresca, la que será conducido en un poco más lejos y el otro será echado fuera sólo que mucho hasta que, después de un cierto número de golpes, los viejos hábitos ser completamente sustituidos por los nuevos hábitos, nuevas ideas. Exige, sin duda, los esfuerzos extenuantes. Se necesita la repetición constante de los nuevos, sugerencias saludables. El hábito es una segunda naturaleza. Pero, puro, irresistible voluntad determinada está obligado a tener éxito finalmente.

Cuando repites "OM" o la Mahavakya de los Upanishads "Aham Brahma Asmi" una vez, uno Samskara de la idea de que "Yo soy Brahman o el Absoluto" se forma en la mente subconsciente. El objeto en hacer Japa o la repetición silenciosa de "OM" 21.600 veces al día es fortalecer este Samskara.

Muerte de Samskaras Lleva A Moksha

El cuerpo físico puede morir. Pero, los pensamientos y samskaras de acciones, goces y el pensamiento que siguen después de la muerte hasta que alcanzar Moksha. Estos son Upadhis variables que acompañan después de la muerte. Ellos son variables debido a que lleva diferentes tipos de Samskaras cada vez cuando se muere. En diferentes encarnaciones, crear diferentes tipos de Samskaras. Los Upadhis permanentes que acompañan después de la muerte son los cinco Jnana-Indriyas, cinco Karma-Indriyas, cinco pranas, la mente de cuatro veces y el Karana Sarira que es el soporte o Adhara para el Linga Sarira o cuerpo astral. Es la muerte de los Samskaras, es la muerte del Karana Sarira que conduce a la final Moksha. Esto lleva a la consecución de Brahma-Jnana. Que va a obtener nacimientos frescos tanto tiempo, ya que hay Samskaras. Usted tendrá que nacer una y otra vez hasta que todos los samskaras son borrados o fritos por la adquisición de Brahma Jnana. Cuando

los Samskaras son eliminados, Brahmic Conocimiento brilla por sí mismo en su propia gloria.

Sadhana Consiste en la destrucción de los samskaras.

El objetivo de un aspirante es para freír a cabo o quemar o destruir todos estos Samskaras a través de Nirbija Samadhi. Sadhana consiste en la erradicación de la Samskaras. Respirar, oír, ver, sentir, saborear, oler, todo causa Samskaras o latente Smriti en la mente. El mundo entra en la mente a través de los ojos, oídos, lengua (habla) y Samskaras antiguos. Si permanecen en reclusión, se puede excluir a los primeros tres puertas. A través de Vichara (indagación derecha del Ser Supremo), puede destruir la cuarta ruta. Entonces, Jnana (Conocimiento del Ser) amanecerá. Un jñani es sin Samskaras. Se fríen por Jnana. Sin duda, la fuerza de los Samskaras permanece en el Antahkarana. Pero ellos son inofensivos. No van a obligar a la Jnani.



PALABRAS DEL BUDHA

“Con mi cuerpo, mi palabra y mi espíritu en perfecta unidad, mi corazón acompaña el tañido de la campana. Que quienes la oigan despierten de su olvido y trasciendan toda angustia y todo pesar.”

Thith Nhat Hanh

Los monjes budistas, en la quietud de sus templos, acostumbran a traspasar el umbral del sueño (despertar) por el tañido de una campana. Ese sonido conecta sus neuronas y pone en marcha todo su cuerpo y su mente. La característica de un despertar correcto es la unidad armónica del cuerpo (respiración) con la palabra (sentido de pertenencia a la humanidad) y con el espíritu (la mente). Eso se llama paz mental. Lo incorrecto y muy común es despertar con la mente trabajando en el pasado (lo que pasó ayer en esa reunión de trabajo o en la cena familiar) y en el futuro (lo que debemos hacer para solucionar el pasado). Lo común es despertar con ira y con el ego alterado (¡Cómo me pueden hacer eso a mí!). El que despierta debe hacerlo dejando atrás el sueño (¡Como quisiera seguir durmiendo!) y proyectándose más allá de sus angustias. El que despierta debe hacerlo con la mente del principiante: nueva, vacía, curiosa e interesada.

Si los monjes pueden ¿por qué tu no?

“No creas en algo simplemente porque ha sido transmitido por muchas generaciones. No creas en nada simplemente porque ha sido dicho y rumoreado por muchos. No creas en nada simplemente porque está escrito en las Sagradas Escrituras. No creas en nada meramente por la autoridad de maestros, mayores u hombres sabios. Cree solamente después de cuidadosa observación y análisis, cuando encuentres que concuerda con la razón y que conduce a lo bueno y al beneficio de uno y todos. Entonces acéptalo y vive según ello.”

Budha

Recuerdo una enseñanza de un maestro zen, transmitida en un retiro en Centroamérica: un buen budista no cree ni en Budha siquiera. Si el señor Budha quiere que yo crea lo que dice, primero mi mente debe analizarlo y aceptarlo. Esa es la base del budismo en general, y del zen en particular: no creer en nada que la mente no haya tamizado primero. El sistema budista de filosofía y práctica meditativa no fue una revelación divina; fue el entendimiento de la verdadera naturaleza de la mente y tal entendimiento puede ser descubierto por cualquiera. Está al alcance de todos. Su método no es el poner cara de no-quebro-un-huevo y juntar las manos en oración; su método es científico, riguroso. El zen es el estudio de la mente. El producto es adquirir la capacidad de adentrarse en la realidad y comprenderla tal cual es, de manera intuitiva; por eso gana espacios en los ambientes de negocios.

"Pocos son entre los hombres los que llegan a la otra orilla; la mayor parte corren de arriba abajo en estas playas."

Budha

Cuesta echarse a nadar para cruzar el río de la conformidad. ¡Nos sentimos tan cómodos en nuestro círculo de confort! ¡Si hasta lo santificamos y le damos atributos de permanencia y eternidad! Como si lo que vivimos en el presente nunca fuera a cambiar. Pero cambiará, no te quepa duda. Trata, por lo tanto, de dejar de correr por la orilla y nada, cruza ese río, conquista tu inseguridad y con ello conquistarás tu libertad.

"En verdad que vivimos felices si no odiamos a aquellos que nos odian, si entre hombres que nos odian habitamos libres de rencor."

Dhammapada

Toda una lección de zen: si aprendemos a vivir sin juzgar, ni el odio ni el rencor ni la envidia formarán parte de nuestros pensamientos. No es un mandato de amor hacia los que odiamos o envidiamos, porque eso es una ingenuidad. Es un acto de autodefensa en pro de nuestra propia integridad mental y física. En la medida que no formamos opinión respecto a los demás, ganaremos serenidad y quietud y las causas de la infelicidad se diluirán como azúcar en el agua. No pienses en amar a tu enemigo; sólo piensa en amarte a ti mismo. Acéptalo con

consciencia y no bajas la guardia, pero tu mente debe estar siempre quieta, serena, reactiva si es necesario. La paz nace de no juzgar y se hace entre enemigos.

“Como una bella flor, llena de colorido pero sin perfume, así es estéril la palabra hermosa del que no actúa conforme a ello. Como una bella flor, llena de colorido y con perfume, así es fecunda la palabra hermosa del que actúa conforme a ella.”

Dhammapada

La diferencia está en la consecuencia. La palabra sin la acción consecuente es estéril y vana. El mundo está lleno de flores sin perfumes; lo triste es que esa palabra bella tomó carta de ciudadanía y ya los pueblos ciegos la prefieren a la perfumada.

“Sabios son aquellos que dominan el cuerpo, la palabra y la mente. Ellos son los verdaderos Maestros.”

Dhammapada

Una persona sabia es aquella que trasciende para sí, no para los demás. Su sabiduría no la usa para impresionar sino para cultivarse; el resto de la gente es solamente su complemento. Él mismo es su propio jardín.

El sabio cuida de su cuerpo, no lo envenena, lo limpia y lo mimas, porque sabe que es la plataforma de toda su existencia. El que sacrifica su cuerpo buscando mejorar su alma es un necio. ¿Cómo va a avanzar un carro si no cuidas sus ruedas ni su armazón? El sabio cuida su cuerpo practicando la respiración adecuada y alimentándose con lo que le trae beneficios.

El sabio cuida la palabra, en forma y contenido, porque sabe que es el puente que lo une al resto de su realidad. Sabe que si no cuida el puente no podrá cruzar hacia otros destinos y avanzar. El sabio cuida su palabra pensando antes de hablar. El sabio cuida su mente porque sabe que es a través de ella que crea su realidad. Una mente cuidada crea realidades positivas, funcionales; una descuidada sólo crea el caos. El sabio cuida su mente meditando, practicando la concentración.

“El hombre que tiene miedo, busca refugio en los montes, en los bosques sagrados o en los templos. Sin embargo tales refugios no sirven, pues allí donde vaya, sus pasiones y sus sufrimientos lo acompañarán.”

Dhammapada

Es muy común hoy en día el esconder el miedo, la incertidumbre, el deseo de cambiar, de mejorar, tras las rejas del escapismo. Lo vemos desde las actitudes fanáticas hasta las irrelevantes como los viajes a tierras lejanas en la búsqueda de la paz espiritual, o a tierras cercanas en retiros que ofrecen transformaciones

espectaculares. Eso no es negativo ni está mal en la medida de que se esté consciente del por qué se busca tal refugio. Lo mejor es hacer lo que uno desee con su tiempo y su dinero en la plena consciencia de su propio acto y responsabilidad.

“El pasado ya ha pasado y el futuro aún no ha llegado. Sólo en el momento presente podemos disponer de nuestra vida. Dejemos atrás nuestros lamentos por el ayer; despojémonos de nuestra preocupación por el futuro y regresemos a nosotros mismos para acariciar el momento presente.”

Thich Nhat Hanh

No existe nada más que el presente. ¿Para qué insistes en traer de vuelta un pasado que ya pasó? Aunque creas que lo replicas, ahora es otro presente, no un pasado. Las personas se llaman igual pero son otras personas; nada es recuperable. También insistes en contaminar tu presente con un futuro que tampoco existe más que en tu imaginación. Tus planes son sólo eso, planes.

¿Por qué no te dejas de perder el tiempo y revolotear por las nubes y vuelves a tu hogar, que eres tú mismo siempre?

Thich Nhat Hanh

Por tu sonrisa, haces a la vida más bella.

A veces tu alegría es la fuente de tu sonrisa, pero a veces tu sonrisa es la fuente de tu alegría.

La esperanza es importante porque puede hacer el momento presente menos difícil de superar. Si podemos creer que el mañana serán mejor, podemos superar las dificultades de hoy.

No hay camino a la felicidad, la felicidad es el camino.

Cada pensamiento que produces, cualquier cosa que dices, cualquier acción que haces, lleva tu firma.

Mucha gente piensa que la excitación es la felicidad. Pero cuando estas excitado no estás en paz. La verdadera felicidad está basada en la paz.

La ausencia de miedo no solo es posible, es el gozo final. Cuando tocas la ausencia de miedo, eres libre.

Debido a que estas vivo, todo es posible.

Camina como si besases la tierra con tus pies.

Cuando amas a alguien, lo mejor que puedes ofrecer es tu presencia. ¿Cómo puedes amar si no estas ahí?

Mis acciones son mis únicas verdaderas experiencias.

Ser hermoso significa ser tú mismo. No necesitas ser aceptado por otros. Necesitas aceptarte a ti mismo.

Nuestra propia vida tiene que ser nuestro mensaje.

Tenemos más posibilidades disponibles en cada momento de lo que nos damos cuenta.

Sonríe, respira y ve lentamente,

La libertad no nos la da nadie; tenemos que cultivarla nosotros mismos. Es una práctica diaria. Nadie puede prevenir que seas consciente de cada paso que tomas.

Debes amar de forma que la persona a la que amas se sienta libre.

El pasado nos mantiene centrados en el pasado o preocupados por el futuro. Si podemos comprender nuestros miedos, podemos darnos cuenta de que justo ahora estamos bien. Justo ahora, hoy, seguiremos vivos, y nuestros cuerpos están funcionando maravillosamente. Nuestros ojos pueden ver aún el hermoso cielo. Nuestros oídos pueden escuchar aún las voces de nuestros oídos.

La gente pasa momentos difíciles dejando ir su sufrimiento. Sufriendo lo que es desconocido, prefieren sufrir lo que es familiar.

La meditación puede ayudarnos a abrazar nuestras preocupaciones, miedos y odio, y es muy sanadora. Dejemos que nuestra capacidad de sanar haga el trabajo.

La ira es como una tormenta que llega del fondo de tu consciencia. Cuando la sientes venir, vuelve tu atención a tu respiración.

Es muy importante que reaprendamos el arte de descansar y relajarnos. No solo ayuda a prevenir la aparición de muchas enfermedades que se desarrollan por la tensión crónica y preocupación; permite aclarar nuestras mentes, centrarnos y buscar soluciones creativas a problemas.

Escuchar y entender nuestros sufrimientos internos, resolverán la mayoría de problemas que encontramos.

Me prometo a mí mismo que disfrutaré de cada minuto del día que se da a mi vida.

Es posible vivir felizmente en el aquí y ahora. Muchas condiciones de la felicidad están disponibles.

La gente sacrifica el presente por el futuro. Pero la vida solo está disponible en el presente. Es por ello que deberíamos andar de forma que cada paso nos lleve al aquí y ahora.

Cuando otra persona te hace sufrir, es porque sufre profundamente y su sufrimiento de está extendiendo. No necesita castigo, necesita ayuda. Ese es el mensaje que está enviando.

Para sanar a otros, debemos primero sanarnos a nosotros mismos. Y para sanarnos, necesitamos como tratar con nosotros mismos.

Quando reconocemos las virtudes, el talento, la belleza de la Madre Tierra, algo nace en nosotros, algún tipo de conexión, el amor nace.

La mayoría de nosotros experimentamos una vida de momentos maravillosos y momentos difíciles. Pero muchos, incluso cuando somos más alegres, tenemos miedo tras nuestra alegría.

El momento presente está lleno con alegría y felicidad. Si estas atento, lo verás.

La escucha compasiva es ayudar al otro a sufrir menos. Si nos damos cuenta que los otros son lo mismo que nosotros, ya no estamos más enfadados con ellos.

Las civilizaciones han sido destruidas muchas veces y esta civilización no es distinta, puede ser destruida.

Si amas a alguien pero raramente esta disponible para él o ella, eso no es verdadero amor.

Si estamos en paz, si somos felices, podemos sonreír y todos en nuestra familia, toda nuestra sociedad, se beneficiará de nuestra paz.

Cada aliento que tomamos, cada paso que damos, puede ser completado con paz, alegría y serenidad.

Tenemos que continuar aprendiendo, tenemos que ser abiertos. Y tenemos que estar preparados para liberar nuestro conocimiento a una comprensión más alta de la realidad.

Muchas personas están vivas pero no tocan el milagro de estar vivas.

Seremos más exitosos en nuestros esfuerzos si podemos dejar el hábito de correr todo el tiempo y tomar pequeños descansos para relajarnos y centrarnos. Y también tendremos más alegrías en la vida.

Con la meditación sabes cómo cuidar de las cosas que ocurren en tu interior y sabes cómo cuidar de las cosas que ocurren a tu alrededor.

Nosotros los humanos hemos perdido la sabiduría de descansar y relajarnos. Nos preocupamos demasiado. No permitimos a nuestros cuerpos, mentes y corazones sanarse.

Prácticas Mindfulness, por una parte, para estar relajado y pacífico. Por otra parte, inspiras esperanza para un tener un futuro pacífico.

Si puedes sentir que la madre tierra está en ti, y que eres la madre tierra, ya no tienes más miedo a morir porque la madre tierra no está muriendo. Como una ola que aparece y desaparece y aparece de nuevo.

Necesitamos iluminación, no solo individual, sino colectiva para salvar el planeta. Necesitamos despertarnos. Necesitamos practicar Mindfulness si queremos tener un futuro, si queremos salvarnos a nosotros mismos y el planeta.

En el pasado había gente que no era rica pero estaban contentas con su estilo de vida, riendo y siendo feliz todo el día. Pero cuando los nuevos ricos aparecieron, la gente los miraba y preguntaba "por qué no tengo una vida como esa también, una bonita casa, coche, jardín" y abandonan sus valores.

Cuando tengamos la paz, tendremos una oportunidad de salvar el planeta. Pero si no estamos unidos en la paz, si no practicamos el consumo responsable, no podemos salvar nuestro planeta.

Cuando aprendes sobre la enseñanza y práctica de otra tradición, siempre tienes la oportunidad de entender tu propia enseñanza y práctica.

Tu felicidad y sufrimiento depende de la felicidad y sufrimiento de otros. Ese conocimiento te ayudará a no hacer cosas incorrectas que lleven sufrimiento a ti mismo y a otra gente.

Que nuestros corazones se llenen de nuestra propia compasión, a través de nosotros mismos y a través de todos los seres vivientes.

La iluminación siempre está ahí. La pequeña iluminación traerá la gran iluminación. Si respiras y eres consciente de que estas vivo, de que puedes tocar el milagro de estar vivo, ese es un tipo de iluminación.

Consumimos para olvidar nuestras preocupaciones y ansiedades.

Hay muchos cristianos que practican budismo y se vuelven mejores cristianos.

Tememos que este momento terminará, que no conseguiremos lo que queremos, que perderemos lo que amamos o que no estaremos a salvo. A menudo nuestro mayor miedo es el conocimiento de que un día nuestros cuerpos cesarán de funcionar. Por lo que, cuando estamos rodeados por todas las condiciones para la felicidad, nuestra alegría no es completa.

Es mi convicción que no hay camino hacia la paz, la paz es el camino.



Las dos formas de meditación Budista:

Samatha y Vipassana

Las meditaciones budistas son una forma de trabajar en la mente usando la mente: permiten incrementar la capacidad de conciencia y positividad, y ayudan a ver la naturaleza de las cosas como realmente son.

A pesar de que meditación es una palabra que se utiliza a menudo de una manera coloquial en Occidente no es extraño que existan malentendidos al respecto. Uno de ellos es pensar que la meditación es tan solo un tipo de relajación; otro puede ser que la meditación es un estado de trance. A veces se piensa que la meditación es un agradable viaje lejos de la realidad o que la meditación es una forma de auto hipnosis. Por último, incluso se afirma que la meditación es poner la mente en blanco.

Es cierto que la meditación es un antídoto poderoso contra la tensión, pero este beneficio es secundario y no su objetivo principal. La meditación no es un trance ni un estado hipnótico en el que se pone la mente en blanco. La meditación es un estado en que la conciencia se eleva a nuevas alturas y no una forma de reducirla a un estado semiconsciente. La meditación es esencialmente un estado de ser, o más bien varios estados de ser y conciencia relacionados.

Las muchas técnicas de meditación budista pueden dividirse en dos grupos principales dentro de su propósito progresivo. Estas son las técnicas que se agrupan con el

término Samatha, una palabra sánscrita que equivale a 'paz' o 'tranquilidad', y las técnicas que se agrupan con el término Vipassana o técnicas para alcanzar 'visión clara', 'percatación' o 'discernimiento'.

La Meditación Samatha

La meditación Samatha calma la mente y orienta el sentido de la conciencia, fomenta las emociones positivas y expande nuestra perspectiva. Esta forma de meditación es una preparación esencial para las técnicas Vipassana o de visión clara, que son más avanzadas; sin esta base Samatha es muy poco probable que surja la visión clara, que es el objetivo de la meditación Vipassana.

Nuestro estado mental normal se encuentra dividido y a veces muy poco concentrado, afectado por emociones negativas y limitado por sus puntos de vista; por lo tanto en este estado no es posible percibir las cosas como realmente son. El objetivo de la meditación Samatha podría verse como el concentrar la luz y recargar las pilas, de tal manera que podamos ver claramente. O, si usamos una analogía budista más tradicional: nuestro estado mental normal podría compararse con agua turbulenta y llena de lodo, tan contaminada por la suciedad que no deja pasar la luz. La meditación Samatha calma la turbulencia de la mente y permite que se asiente el lodo, de tal forma que el agua alcance transparencia, brillantez y claridad.

Métodos tradicionales de meditación Samatha

La mayoría de las técnicas de meditación Samatha utilizan un objeto de concentración, que puede ser el proceso de la respiración, un disco de color, la llama de una vela, incluso un mantra o una emoción positiva tal como el amor Universal. De todos éstos diferentes objetos probablemente el que más se usa es la respiración. Esta práctica, generalmente conocida como "el seguimiento de la respiración", es descrita por el Buda con detalle en los escritos tempranos. Estas técnicas de meditación nos proporcionan una forma directa de trabajar en nuestra persona y de cultivar dos cualidades de central importancia para el desarrollo meditacional: la concentración y la sensibilidad.

El seguimiento de la respiración

El seguimiento de la respiración permite desarrollar un nivel de concentración que raramente se experimenta en nuestra vida normal; para muchos después de hacer esta meditación es una revelación sentirse tan conscientes. Consiste en transformar la respiración en un acto consciente, voluntario.

Niveles de profundidad en la meditación Samatha

No cabe duda que todo esto es sublime y es algo que puede estar al alcance de cualquier meditador regular. Sin embargo la meditación no siempre es así. En algunas ocasiones el meditador pasará por periodos en que meditar significa batallar con una mente llena de deseo insatisfecho, ira o conflicto. En estas ocasiones la meditación representa una tarea ardua. Sin embargo, aún cuando se experimentan dificultades, la meditación es un

trabajo realmente útil debido a que nos permite tener un control gradual de estados mentales torpes, tanto en las sesiones de meditación como en el resto del día.

A pesar de que la meditación Samatha es una preparación para la práctica Vipassana, debe estar claro que no es algo simplemente preliminar. No es algo que tengamos que llevar a cabo a prisa para poder así empezar con el trabajo auténtico. Aunque no existiera la meditación Vipassana, todavía sería muy útil la meditación Samatha, ya que aun cuando puede ser ardua lleva a elevar los estados mentales dando al que medita calma y positividad. La meditación Samatha, en el mejor de los casos, es profundamente placentera y puede tener efectos muy grandes, dándole a nuestra experiencia de vida una perspectiva más amplia, clara y brillante.

La Meditación Vipassana

Para la mayoría de la gente el fruto inmediato de la práctica budista es un estado de mayor calma, positividad y conciencia, junto con una sensación de crecimiento, plenitud y satisfacción. Sin embargo todas estas cualidades, por positivas que sean, no son todo el objetivo de la meditación. Son cualidades deseables pero sujetas al cambio. Incluso el ser humano más sano puede verse afectado por el cambio cuando este sucede con la adversidad, la enfermedad, vejez o muerte. En estas situaciones necesitamos ser algo más que seres humanos saludables.

El primer estadio común en las meditaciones Vipassana consiste en el establecimiento de una calidad meditativa firme usando alguna de las practicas Samatha. Una vez que se ha establecido esta calidad meditativa, la persona tiene que dejar que su atención se centre en algo que represente o simbolice algún aspecto de la realidad última; esta representación puede darse por medio de palabras o de una imagen visual. Dejamos que este "símbolo" impregne la conciencia serena y concentrada del meditador, de tal forma que pueda llevar a una visión clara y genuina de la verdad que representa. Otra forma de llegar a Vipassana es cuando una vez que se establece el estado meditativo, la persona puede concentrarse en la naturaleza misma de la mente, o puede volverse intensamente consciente de su experiencia de cada instante, con el objetivo de alcanzar una visión clara de la naturaleza de la realidad que se está experimentando.

Ya se ha observado que la visión clara, dentro del contexto budista, no se refiere únicamente a una comprensión intelectual. Es importante que esto quede claro. Nuestra mente racional ocupa tan solo una pequeña parte de nuestra psique. Un entendimiento intelectual del mundo o de nuestra persona puede ser una revelación, sin embargo no es suficiente para cambiar nuestra conducta o nuestra perspectiva. La visión clara genuina impregna y altera nuestro ser en su totalidad. Para experimentar una visión clara y verdadera necesitamos encontrarnos en un estado especial y más elevado. Necesitamos establecer los cimientos de la meditación Samatha antes de que pueda ser eficaz nuestra meditación de la visión clara. No es posible alcanzar la meta del budismo, la Iluminación

MEDITACIÓN “LA LIBERTAD INTERIOR”

simplemente leyendo libros, estudiando o filosofando, por valiosas que puedan ser estas actividades.



POEMAS ZEN PARA MEDITAR

Como se trata de materiales clásicos y muy antiguos no siempre se tienen los datos de los autores. Los poemas pertenecen a tres autores: Suzuki, Watts y Deshimaru, los dos primeros son divulgadores a los que, como mucho, se les debe atribuir la traducción de estos poemas, el tercero Deshimaru era un monje dedicado a la difusión del budismo.

La primera edición inglesa de Suzuki es de 1949, hace más de cincuenta años.

(Tung-shan. Ensayos Sobre Budismo Zen, del Dr. Suzuki)

Cuidando de buscar la Verdad según los demás, cada vez se retiraba más de mí...

Ahora ando sólo conmigo mismo, y no hay otro más que yo; no obstante, no soy él... Una vez entendido esto, estoy con Él cara a cara.

(Tozan, undécimo patriarca Zen (807-869). La Práctica Del Zen, de Taisen Deshimaru)

No busquéis el camino en los otros, en un lugar lejano; el camino está bajo nuestros pies.

Ahora viajo solo...

Pero puede encontrarlo en todas partes; ciertamente, él es ahora yo, pero ahora yo no soy él.

Así también, cuando encuentro lo que encuentro, puedo obtener la verdadera libertad.

(Fu, de T'ai-yüan. Ensayos Sobre Budismo Zen, del Dr. Suzuki)

Recuerdo la época en que no tenía visión (Sartori), cada vez que oía la flauta mi corazón se afligía.

Ahora no tengo sueños vanos en mi almohada, me limito a dejar que el flautista ejecute el son que le plazca.

(Poema haiku japonés. Ensayos Sobre Budismo Zen, del Dr. Suzuki)

¡Oh! ¡Esto es Yoshino! ¿Qué más puedo decir?

¡La montaña ataviada con flores de cerezo!

(Saigyó, periodo Kamamura (1168-1334). Ensayos sobre Budismo Zen, del Dr. Suzuki)

¡El aventado humo del monte Fuji desapareciendo mucho más allá!

¿Quién conduce el destino de mi pensamiento, extraviándose con él?

MEDITACIÓN "LA LIBERTAD INTERIOR"

(Canción tradicional japonesa. Ensayos Sobre Budismo Zen, del Dr. Suzuki)

¿Llegó? ¿Llegó?

Voy a la orilla a encontrarme con él.

Mas en la orilla no hay nada salvo brisa que canta entre los pinos.

(Bashó, poeta haiku. Ensayos Sobre Budismo Zen, del Dr. Suzuki)

Una rama despojada de hojas, un cuervo posado en ella...

Este atardecer de otoño.

(Hsüeh-tou, compilador del Pi-yen-chi. Ensayos sobre Budismo Zen, del Dr. Suzuki)

La brisa primaveral se eleva suavemente sobre el distrito de Chang.

La perdiz canta tiernamente entre los arbustos cargados de flores.

La carpa que salta la turbulenta catarata que se parte en tres se convierte en dragón...

Y ¡qué necio es quien aun de noche la busca en la alberca!

(Dogen. El Camino Del Zen, de Alan W. Watts)

**Las flores se van cuando nos appena perderlas, los vuyos
llegan mientras nos appena verlos crecer.**

**(Budismo tibetano, tradición del Sendero Breve. El Camino Del Zen, de
Alan W. Watts)**

**Nada de pensamiento, nada de reflexión, nada de análisis,
nada de cultivarse, nada de intención: deja que se resuelva
solo.**

(Zenrin Kushu. El Camino Del Zen, de Alan W. Watts)

**No puedes conseguirlo poniéndote a pensar; no puedes
buscarlo sin ponerte a pensar.**

(Cheng-tao Ke. El Camino Del Zen, de Alan W. Watts)

**Como el cielo vacío, carece de límites, pero está en su
lugar, siempre profundo y claro.**

Cuando tratas de conocerlo, no puedes verlo.

MEDITACIÓN "LA LIBERTAD INTERIOR"

No puedes agarrarlo, pero no puedes perderlo.

Al no poderlo tomar, lo tomas.

Cuando callas, habla; cuando hablas, calla.

El gran portón está abierto de par en par para dar limosnas, y ninguna multitud bloquea el camino.

(Zenrin Kushu. El Camino Del Zen, de Alan W. Watts)

Una palabra establece el cielo y la tierra, una espada nivela el mundo entero.

(Ikkyu, poema doka. El Camino Del Zen, de Alan W. Watts)

Comemos, evacuamos, nos acostamos y nos levantamos; este es nuestro mundo.

Todo lo que tenemos que hacer después es morir.

(Zenrin Kushu. El Camino Del Zen, de Alan W. Watts)

Los gansos salvajes no se proponen reflejarse en el agua, el agua no piensa recibir su imagen.

MEDITACIÓN "LA LIBERTAD INTERIOR"

(Poema del Zenrin Kushu. El Camino Del Zen, de Alan W. Watts)

**Quietamente sentado, sin hacer nada, llega la primavera y
crece sola la hierba.**

(El Camino Del Zen, de Alan W. Watts)

El monte Lu en lluvia y niebla; el río Che muy crecido.

¡Antes de que fuera allí, no cesaba el dolor del deseo!

**Fui allí y retorné... No fue nada en especial: el monte Lu
en lluvia y niebla; el río Che muy crecido.**

(El Camino Del Zen, de Alan W. Watts)

**La gloria matutina que florece una hora no difiere en
esencia del pino gigante que vive un milenio.**

(Gochiku, poema haiku. El Camino Del Zen, de Alan W. Watts)

La larga noche; el sonido del agua dice lo que pienso.

(Hoyen (Fa-yen) de Gosozan (Wu-tso-shan) muerto en 1104. Ensayos
sobre Budismo Zen, del Dr. Suzuki)

Un lote de tierra labrantía yace en silencio, junto a la colina.

Cruzando mis manos sobre el pecho, pregunto gentilmente al viejo labriego:

"¿Con cuánta asiduidad lo vendiste y lo volviste a comprar?"

Me placen los pinos y bambúes que convidan con refrescante brisa.

(Poema popular japonés. El Camino Del Zen, de Alan W. Watts)

Así es la vida: siete veces abajo, ocho veces arriba!

(Goso Hóyen. Ensayos Sobre Budismo Zen, del Dr. Suzuki)

Cien años: treinta y seis mil mañanas.

¡Esto mismo, viejo amigo, sigue adelante por siempre!

(Chuang-tzu. El Camino Del Zen, de Alan W. Watts)

El cuerpo como hueso seco, la mente como cenizas muertas; eso es verdadero conocimiento: no esforzarse en saber el porqué.

En la niebla, en la oscuridad, el sin mente no puede planear.

¿Qué clase de hombre es ese?

(Lao-tzu, El Tao. El Camino Del Zen, de Alan W. Watts)

¡Suprimid el talento y acabaréis con las ansiedades...!

La gente, en general, es tan feliz como si estuviera de fiesta, o como si subiera a una torre en primavera.

Yo solo estoy tranquilo, y no he hecho signos, como un niño que aún no sabe sonreír; desamparado como si no tuviera casa adonde ir.

Todos los otros tienen más que suficiente, y solo yo parezco estar necesitado.

Posiblemente mi mente sea la de un tonto ¡que es tan ignorante...!

Los vulgares son brillantes, y solo yo parezco ser torpe.

El vulgo discrimina, y solo yo parezco más que suficiente.

Soy negligente como si fuera oscuro; a la deriva, como si no me apegase a nada.

La gente, en general, todos tienen algo que hacer, y solo yo parezco carecer de habilidad y práctica.

Yo solo soy diferente de los otros, pero valoro la búsqueda del sustento que viene de la Madre.

(Han-shan. Ensayos Sobre Budismo Zen, del Dr. Suzuki)

Pienso en los veinte años que pasaron, cuando acostumbraba volver a casa tranquilamente desde el monasterio; toda la gente que vivía en el monasterio decía: "Han-Shan es un idiota".

Reflexiono: ¿soy realmente un idiota?

Pero mis reflexiones no logran resolver la cuestión, pues ni yo mismo sé quién es el yo.

Me limito a bajar la cabeza; no son necesarias más preguntas, porque ¿de qué puede servir el preguntar?

Que vengan y de mí se burlen todo cuanto gusten, yo sé muy claramente qué quieren decir, más no he de responder a sus befas, pues eso se adapta admirablemente a mi vida.

(Chih-iô discípulo de Yüan-t'ung. Hsü-chuan. (Transmisión de la lámpara), XX. Ensayos Sobre Budismo Zen, del Dr. Suzuki)

MEDITACIÓN "LA LIBERTAD INTERIOR"

Durante veinte años peregriné todo el camino de Este a Oeste; y ahora, al encontrarme en Chi-hsien, veo que jamás di ni un paso adelante.

(Hui-yüan. De Hsü-chuan (Transmisión de la lámpara). Ensayos Sobre Budismo Zen, del Dr. Suzuki)

¡Oh, este raro suceso...!

¿Cómo no me alegraría dar por él diez mil piezas de oro?

Tengo un sombrero sobre mi cabeza, y un atado alrededor de mis ijares.

¡Y en mi cayado llevo la brisa refrescante y la luna llena!

(Ensayos Sobre Budismo Zen, del Dr. Suzuki)

Las sombras del bambú están barriendo las escaleras, pero no se agita el polvo.

La luz de la luna penetra hondamente en el fondo del estanque, pero en el agua no quedan rastros.

(Poema del Zenrin Kushu. El Camino Del Zen, de Alan W. Watts)

Los árboles muestran la forma corporal del viento; las olas dan energía vital a la luna.

MEDITACIÓN “LA LIBERTAD INTERIOR”

(Mumon (Wu-mên). Ensayos Sobre Budismo Zen, del Dr. Suzuki)

Cientos de flores primaverales; la luna otoñal.

Una refrescante brisa estival; la nieve invernal.

Libra tu mente de todo vano pensamiento ¡Y cuán agradable es para ti toda estación!

(Nansen (Nanch’üan). Ensayos Sobre Budismo Zen, del Dr. Suzuki)

Bebiendo té, comiendo arroz, paso mi tiempo tal como viene.

Observando el río, contemplando las montañas...

¡Cuán sereno y descansado verdaderamente me siento!

(Suttanipáta, vers. 949 y 1099. Ensayos Sobre Budismo Zen, del Dr. Suzuki)

Lo que está ante ti, descártalo; que nada quede detrás de ti.

Si luego no captas qué hay en medio, en nada vagarás.

MEDITACIÓN “LA LIBERTAD INTERIOR”

(Kena-Upanishad. Ensayos Sobre Budismo Zen, del Dr. Suzuki)

Lo concibe quien no lo concibe; quien lo concibe, no lo conoce.

No lo entienden quienes lo entienden; lo entienden quienes no lo entienden.

(Fa-yen de Wu-tsu Shan. Ensayos Sobre Budismo Zen, del Dr. Suzuki)

La hoja de la espada de Chao-chou está fuera de su vaina.

¡Cuán fría como escarcha, cuán flamígera como llama!

Si uno intenta preguntar: “¿Cómo es eso así?”, de inmediato aparece una división: esto y aquello.

(Ping-tien el Mayor. Ensayos Sobre Budismo Zen, del Dr. Suzuki)

El resplandor celeste no se opaca, la norma perdura por siempre jamás.

Para aquél que traspuso esta puerta, no hay razonamiento, no hay erudición.

(Dhritaka, sexto patriarca Zen. Ensayos Sobre Budismo Zen, del Dr. Suzuki)

Penetra en la verdad última de la mente, y no tendrás cosas y no-cosas.

Iluminados y no-iluminados... son lo mismo.

No hay mente ni cosa.

(Manura, vigésimosegundo patriarca Zen. Ensayos Sobre Budismo Zen, del Dr. Suzuki)

La mente se desplaza con las diez mil cosas; hasta cuando se mueve está serena.

Percibe su esencia a medida que se mueve, Y no hay júbilo ni aflicción.

(Fudaishi (Fu-ta-shih). Ensayos Sobre Budismo Zen, del Dr. Suzuki)

Ando con las manos vacías y con todo la espada está en Mis manos; marcho a pie, y con todo a grupas de un buey voy cabalgando: cuando transpongo el puente, he aquí que el agua no fluye, pero el puente sí.

(Hui-k'ai (1183-1260). El Paso Fronterizo Sin Puerta (Wu-mên-kuan) Ensayos Sobre Budismo Zen, del Dr. Suzuki)

El gran camino no tiene puertas, (pero) ¡cuán entrecruzados son los pasajes!

Una vez traspuesto este paso fronterizo, recorres en real soledad el universo.

(Hui-k' ai (1183-1260). El Paso Fronterizo Sin Puerta (Wu-mên-kuan) Ensayos Sobre Budismo Zen, del Dr. Suzuki)

¿La naturaleza búdica en el perro? ("¡Wu!")

La elevación es completa, el mandato inequívoco; tan pronto vaciles entre ser y no-ser ya eres cadáver inerte.

(Visuddhimagga, resumen de la doctrina budista. El Camino Del Zen, de Alan W. Watts)

El sufrimiento existe solo, ninguno que sufra; el hecho existe, pero no quien lo haga; Nirvana existe, pero nadie que lo busque; el Sendero existe, pero nadie que lo recorra.

Sólo la miseria existe; no hay mísero, ni hacedor; no se encuentra nada, salvo el acto.

El Nirvana existe, pero no el hombre que lo busca.

El Sendero existe, pero no el que viaje en él.

(P'ang, periodo Yüan-ho (806-821). Ensayos Sobre Budismo Zen, del Dr. Suzuki)

El viejo P'ang nada elige del mundo: en lo que a él respecta, todo está vacío; ni siquiera tiene asiento, pues en su casa reina el Vacío Absoluto; ¡En verdad, cuán vacío está sin tesoros!

Cuando sale el sol, recorre el Vacío, cuando el sol se pone, duerme en el Vacío; sentado en el Vacío canta sus canciones vacías.

Y sus canciones vacías reverberan a través del Vacío.

No te sorprendas del Vacío tan integralmente vacío, pues el Vacío es el asiento de todos los Budas.

Y los hombres del mundo no entienden el Vacío, pero el Vacío es el tesoro real; si dices: no hay Vacío, cometes grave ofensa contra los Budas.

(Shuan (Shou-an). Ensayos Sobre Budismo Zen, del Dr. Suzuki)

En Nantai me siento en silencio con incienso encendido.

En un día de arrobamiento, todas las cosas se olvidan.

No es que la mente se detenga y los pensamientos se aparten, sino que en realidad nada hay que mi serenidad perturbe.

MEDITACIÓN "LA LIBERTAD INTERIOR"

(Hokoji, discípulo de Baso (Ma-tsu). Ensayos Sobre Budismo Zen, del Dr. Suzuki)

¡Cuán maravillosamente sobrenatural y cuán milagroso es esto!

¡Sacar agua y llevar leña!

INSCRITO EN LA MENTE CREYENTE

(Hsin-hsin-ming). (Sêng-ts'an, tercer patriarca Zen, muerto en 606. Ensayos Sobre Budismo Zen, del Dr. Suzuki)

El Método Perfecto no sabe de dificultades, excepto que rehúsa efectuar preferencias: sólo cuando se libera de odio y amor se revela plenamente sin disfraz.

Basta la diferencia de una décima de milímetro para que el cielo y la tierra queden separados: si quieres verlo manifiesto, no asumas pensamiento en su favor ni en su contra.

Alzar lo que gustas contra lo que te disgusta...

Esta es la enfermedad de la mente.

Cuando no se entiende el profundo significado (del Método) se perturba la paz de la mente y nada se gana.

El Método es perfecto como el vasto espacio, sin faltarle nada, sin nada superfluo: en verdad, se debe a efectuar elección que su talidad se pierda de vista.

No persigas las complicaciones externas, no mores en el vacío interior.

Cuando la mente reposa serena en la unidad de las cosas, el dualismo se desvanece de por sí.

Y cuando no se entiende integralmente la unidad de dos modos se sustenta la pérdida: la negación de la realidad puede conducir a su negación absoluta, mientras apoyar el vacío puede resultar en su contradicción.

Verbalismo e intelección...

Cuando más nos acompañamos de ellos, más nos descarriamos; por tanto, fuera el verbalismo y la intelección y no habrá lugar al que no puedas pasar libremente.

Cuando retornamos a la raíz, ganamos el significado; cuando perseguimos los objetos externos, perdemos la razón.

En el momento en que nos iluminamos por dentro, trascendemos el vacío y el mundo que nos enfrenta.

Las transformaciones que se suceden en un mundo vacío que nos enfrenta, parecen todas reales debido a la Ignorancia: procura no buscar lo verdadero, cesa tan solo de abrigar opiniones.

No te entretengas con el dualismo, evita cuidadosamente perseguirlo; tan pronto tengas lo correcto y lo erróneo, lo que se sigue es confusión, la mente se pierde.

Los dos existen debido al uno, pero ni siquiera te aferres a este uno; cuando la mente única no está perturbada, las diez mil cosas no ofrecen ofensa.

Cuando ellas no ofrecen ofensa, es como si no existieran, cuando la mente no es perturbada, es como si no hubiese mente.

El sujeto se aquieta cuando el objeto cesa, el objeto cesa cuando el sujeto se aquieta.

El objeto es un objeto del sujeto, el sujeto es un sujeto de un objeto: conoce que la relatividad de los dos reside únicamente en la unidad del vacío.

En la unidad del vacío los dos son uno, y cada uno de los dos contiene en sí la totalidad de las diez mil cosas; cuando no se efectúa discriminación entre esto y aquello, ¿cómo puede surgir un criterio unilateral y prejuicioso?

El Gran Método es calmo y de espíritu abierto, nada es fácil, nada es difícil: los propósitos pequeños son irresolutos, cuando más se apresuran más se demoran.

El apego jamás se mantiene dentro de los lazos, es seguro que marche en sentido equivocado: déjalo ir flojo, que las cosas sean como fueren, mientras la esencia ni parte ni mora.

Obedece a la naturaleza de las cosas, y estarás en concordia con el Método, calmo, cómodo y libre de molestia; más cuando tus pensamientos están atados, te alejas de la verdad, se tornan más pesados y torpes, y de ningún modo son sensatos.

Quando no son sensatos, el alma está turbada, ¿de qué sirve, entonces, ser parcial y unilateral?

Si quieres recorrer el curso del Único Vehículo no tengas prejuicios contra los objetos-de-los-seis-sentidos.

Quando no tienes prejuicios contra los objetos-de-los-seis-sentidos, a la vez te identificas con la Iluminación.

El sabio es no-activo, mientras el ignorante se ata; mientras que en el mismo Dharma, no hay individuación, ignorantemente se apegan a objetos particulares.

Son sus propias mentes las que crean ilusiones, ¿no es esa la máxima de las contradicciones?

La Ignorancia engendra el dualismo del reposo y del desasosiego.

Los iluminados carecen de gustos y disgustos.

Todas las formas de dualismo medran ignorantemente por la mente misma, son como visiones y flores en el aire: ¿por qué debemos perturbarnos tratando de agarrarlas?

Ganancia y pérdida, correcto y erróneo... ¡fuera con ellos de una vez por todas!

Si el ojo nunca se duerme todos los sueños cesan de por sí: si la mente retiene su unidad, las diez mil cosas son de una sola talidad.

Quando se sondea el hondo misterio de la talidad única, de repente olvidamos las complicaciones externas: Cuando se ve a las diez mil cosas en su unidad, retornamos al origen y seguimos siendo lo que somos.

Olvida el porqué de las cosas, y alcanzas un estado más allá de la analogía: el movimiento detenido no es movimiento, y el reposo puesto en movimiento no es reposo.

Quando no se obtiene más el dualismo, ni siquiera la unidad misma sigue siendo como tal.

El fin último de las cosas, donde no pueden ir más allá, no está sujeto a reglas ni medidas: la mente en armonía con el Método es el principio de la identidad, en el que hallamos todas las acciones en un estado de quietud; las irresoluciones son descartadas por completo, y la fe recta es restablecida en su rectitud genuina.

Así nada es retenido, nada es memorizado, todos es vacío, lúcido, auto-iluminativo.

No hay mancha, ni ejercicio, ni derroche de energía: he aquí donde jamás alcanza el pensamiento, he aquí donde la imaginación fracasa en sus mediciones.

En el reino superior de la Talidad Verdadera no hay "otro" ni "yo".

Quando se pide una identificación directa sólo podemos decir: "No dos".

Al no ser dos todo es lo mismo, todo lo que es, está comprendido en ello: los sabios de los diez sectores, todos entran en esta fe absoluta.

Esta fe absoluta está más allá de la prisa (tiempo) y de la extensión (espacio).

Un instante es diez mil años.

No interesa cómo están condicionadas las cosas, ya sea con "ser" o "no ser", eso se manifiesta por doquier ante ti.

Lo infinitamente pequeño es tan grande como grande puede ser, cuando se olvidan las condiciones externas; lo infinitamente grande es tan pequeño como pequeño puede ser, cuando se ponen fuera de la vista límites objetivos.

Lo que es lo mismo con lo que no lo es, lo que no es lo mismo con lo que es: donde no pueda obtenerse este estado de cosas, asegúrate de no entretenerte.

Uno en todos, todos en uno... Si sólo se comprende esto, ¡No te preocupes más por no ser perfecto!

La mente creyente no está dividida, e indivisa es la mente creyente... He aquí donde fallan las palabras, pues esto no pertenece al pasado, al futuro ni al presente.

HOKYO ZAN MAI

(Samadhi del Espejo del Tesoro). (Maestro Tozan, 807 – 869. La Práctica Del Zen, de Taisen Deshimaru)

Sin error, sin duda, así es el Dharma.

Buda y los maestros de la transmisión no hablaron de él.

Ahora podéis obtenerlo.

Por eso, os lo ruego, conservadlo intacto.

La nieve blanca se amontona en la bandeja de plata.

La luz de la luna envuelve a la garza blanca.

Son parecidas, pero no idénticas.

Se funden íntimamente, pero cada una comprende su estado.

La conciencia no es lenguaje.

Si se presenta la ocasión también hay que pasar por esto.

Turbado por las palabras, te precipitas en el abismo.

En desacuerdo con las palabras, topas con el límite de la duda.

Salir al encuentro, tocar.

Ni una ni otra cosa vale, es como una bola de fuego.

Expresarse con lenguaje adornado es desvirtuar.

La medianoche es luz verdadera, el alba no es claro.

Aun cuando no sea sin conciencia, no es sin lenguaje.

Pero si es inconsciente, se hace lenguaje.

Es como mirarte en un espejo: la forma y el reflejo cara a cara.

Tú no eres el reflejo, pero el reflejo es tú.

El bebé está en el mundo bajo cinco condiciones: no va ni viene, no llega de pronto... no es amo de quedarse... no habla...baba wawa...

Por último, no puede obtener el objeto deseado, pues su lenguaje no es justo.

Las seis líneas del hexagrama del shuri deciden el juego mutuo.

Sin embargo, la causa de se establezca el tres resulta ser el cinco.

Como los cinco sabores de la planta chisso es igual que un cetro de diamante.

Quando lo derecho y lo oblicuo se hallan y pellizcan (como las piernas en loto), dance maravillosamente pregunta y respuesta confundidas.

Intimo con el origen familiar con la Vía.

Si hay mezcla, hay felicidad.

Pero no debemos cometer error alguno.

Es inocente y misterioso, no pertenece a la ilusión ni al satori.

La ley de la interdependencia y la ocasión pueden realizarse en la claridad y el silencio del corazón.

El microcosmos penetra en el infinito. El límite del macrocosmos es el propio límite del cosmos.

La creación de una diferencia, incluso ínfima, no puede armonizarse con el ritmo de la música.

Tenemos ahora lo súbito y lo gradual, el Zen se hace sección, una medida para las comparaciones.

A pesar de la comprensión a través de las sectas y de la realización de la idea, hay una mancha en el verdadero satori.

En el exterior, la calma. En el interior, el movimiento. Como el caballo trabado y el ratón escondido.

Todos los maestros de la transmisión se han afligido en lo tocante a este punto, por eso sienten la necesidad de brindar el dharma.

Todos van tras ilusiones erróneas, por eso se confunde el blanco con el negro.

Cuando la ilusión se desvanece, en el mismo instante cada uno puede comprenderse a sí mismo.

Si deseáis adaptaros, pisad las viejas huellas transmitidas.

Os lo ruego, estudiad con atención el ejemplo de los ancianos precedentes.

El árbol ha sido observado durante diez millones de años para alcanzar la vía de Buda.

Como la debilidad del tigre, como los ojos nocturnos del caballo.

Por su complejo de inferioridad, que les hace ver los objetos como si fueran un raro tesoro, y puesto que los hombres tienen el horror en su espíritu, el maestro ha de convertirse en gato o en buey blanco.

El maestro de tiro con arco, gracias a su elevada y justa técnica puede dar en el blanco incluso a la mayor de las distancias.

Pero si flecha y lanza chocan en pleno vuelo, la más elevada técnica pierde toda su eficacia.

Canta el hombre de madera, la mujer de piedra se levanta y baila.

Los súbditos deben obedecer al rey, el hijo ha de seguir al padre.

No seguir no es el deber filial del hijo, no obedecer no es ser un verdadero seguidor.

La acción oculta, secreta, íntimamente utilizada, parecerá limitada y estúpida.

Su nombre es la causa de la causa, y es lo único que triunfa.

MAHAMUDRA

(Niguma, monja tibetana, fundadora del linaje Shangpa de la orden Kagyu.)

No hagas absolutamente nada con la mente. Reside auténticamente, en un estado natural.

Nuestra mente, sin perturbaciones, es realidad.

La clave está en meditar sin flaquear; Experimenta la gran realidad más allá de los extremos.

En un Océano lúcido, las burbujas nacen y mueren una y otra vez.

De la misma forma, los pensamientos no son diferentes de la gran realidad.

No encuentres faltas; permanece tranquilo.

Cualquiera cosa que nazca, cualquiera cosa que ocurra, no te apegues, déjala libre en el lugar.

Las apariencias, los sonidos, y los objetos son nuestra mente; No existe nada excepto nuestra mente.

La mente está más allá de los extremos, del nacer y del morir.

La naturaleza de la mente es estar despierta, utiliza los cinco sentidos, pero no se aparta de la realidad.

En el estado de equilibrio cósmico, no hay nada que practicar o abandonar, no hay meditación o periodos de práctica.

EL SAMADHI DEL GRANERO DE LA GRAN SABIDURIA

(Maestro Ejo. El Zen, de Dogen, de Taisen Deshimaru)

Siento un profundo respeto, que nace desde lo más recóndito de mi compasión, por vosotros que continuáis la práctica de zazen en el estado de espíritu que voy a describir: sin intentar obtener nada, sin ninguna meta; sin

dejaros influir por vuestra inteligencia personal; sin mostrar suficiencia por la experiencia que habéis adquirido en el doyo.

Con toda la energía de vuestro cuerpo y de vuestro espíritu, penetrad totalmente en komyozo, sin daros vuelta hacia atrás para mirar el tiempo.

No busquéis el satori. No escuchéis los fenómenos ilusorios (mayoi): No detestéis los pensamientos que aparecen, tampoco los améis, y, sobre todo, no los mantengáis. De todas maneras, sea lo que sea, debéis practicar la gran postura sentada aquí y ahora. Si no mantenéis los pensamientos, éstos no vendrán por sí mismos. Si os abandonáis a la espiración y dejáis que la inspiración venga en un armonioso ir y venir, no hay más que un zafú bajo el cielo vacío, pesado como una llama.

Si no esperáis nada de lo que hacéis, si no consideráis cosa alguna, podéis cortar con todo, solamente por zazen.

Aunque los ochenta y cuatro mil bonno (deseos, ilusiones) vayan y vengan, si no les dais importancia, si los abandonáis a sí mismos, en ese momento, de cada uno de ellos, de uno tras otro y de todos juntos, podrá surgir el maravilloso misterio del granero de la gran sabiduría.

No existe solamente el komyo del momento de zazen.

También está aquel que, paso a paso, acto tras acto, os hacer ver progresivamente que cada fenómeno puede realizarse inmediata, automática, independientemente de

vuestra inteligencia propia y de vuestros pensamientos personales. Tal es la verdadera y auténtica certificación que existe sin molestar la manifestación de komyo.

Es el poder espiritual del no actuar por la luz que se ilumina por sí misma. Este komyo es originariamente no sustancia, no existencia. Por ello, aunque muchos Budas lo realicen en este mundo, no son de este mundo. Y, estando en el nirvana, no están en el nirvana.

En el instante de vuestro nacimiento, komyo no existía. En el de vuestra muerte, no desaparecerá.

Desde el punto de vista de Buda, no aumenta. Desde el punto de vista de los sentidos, no disminuye.

Así como cuando tenéis ilusiones o dudas, no podéis hacer la pregunta correcta, cuando tenéis el satori no podéis expresarlo. En ningún momento consideréis nada con vuestra conciencia personal. Durante las veinticuatro horas del día, tened la calma y la gran tranquilidad de los muertos. No penséis en nada por vosotros mismos. Así, al practicar la espiración y la inspiración, vuestra naturaleza profunda y vuestra naturaleza sensitiva, inconsciente y naturalmente, serán no saber, no comprensión.

Entonces, todo podrá volverse naturalmente calmo, esplendor de komyo, en la unidad del espíritu y del cuerpo. Por eso, cuando lo llamamos, debería responder rápidamente.

Un solo y mismo komyo armoniza en un todo a la gente del satori y la de las ilusiones.

Así, aunque os pongáis en movimiento, este último no debería perturbaros. Y el bosque, las flores, las briznas de hierba, los animales, los seres humanos, todos los fenómenos (ya sean largos, cortos, cuadrados o redondos) podrán realizarse inmediata, automática, independientemente de vuestra inteligencia propia y de la acción personal de vuestro pensamiento.

No estéis apegados ni a las ropas ni al alimento ni a la casa. No sucumbáis al deseo sensual o al apego del amor que son prácticas animales.

Inútil interrogar a los demás sobre komyo, pues su komyo no tiene utilidad alguna para vosotros.

En el origen, este samadhi es el santo doyo, el océano de todos los Budas. Es entonces el más grande y el más santo de todos los asientos transmitidos directamente de Buda en Buda a través de la santa práctica universal. Puesto que ahora sois discípulos de Buda, debéis hacer zazen tranquilamente en su asiento.

No os sentéis en el zafú infernal, el zafú gaki, animal o asura, ni tampoco en el de los shomon o de los engaku.

Practicad solamente shikantaza. No perdáis el tiempo. Es lo que se llama el auténtico espíritu del doyo, el verdadero komyo samadhi, el maravilloso y espléndido satori.

Este texto sólo debe ser leído por los verdaderos discípulos del Maestro Dogen, aquellos que están autorizados a entrar en su habitación.

MEDITACIÓN "LA LIBERTAD INTERIOR"

Lo he escrito para mis compañeros de zazen, para que no haya puntos de vista erróneos, para perfeccionarme a mí mismo y para educar a los demás.

Escrito por Ejo, bajo el reinado del emperador Gouta. Con el más profundo respeto, en el templo Eihei-ji el 28 de agosto de 1278.



Lectura Recomendada

Meditación Paso a Paso – Dalai Lama

Felicidad – Thich Nhat Hanh

El Gran Libro de la Meditación – Ramiro Calle

Meditación – Osho

Intuición – Osho

La Sabiduría de los Lamas Tibetanos – Ramiro Calle

Tao Te King – Lao Tsé

Mente Zen, Mente de Principiante – Shunryu Suzuki

Siddhartha – Hermann Hesse

Biografía del Silencio – Pablo Dórs

La Simplicidad de la Iluminación Espiritual – Roy Eugene

Conócete a ti mismo tal como realmente eres – Dalai Lama

El Camino de Shimriti – Jorge Bucay

Amor, Libertad y Soledad - Osho

A la sombra del manzano rosal – Thich Nhat Hanh

Aforismos de Buda – Ramiro Calle