



Emplazamiento continuo en meditación: traer la mente de vuelta

FILOSOFÍA BUDISTA • VÍDEO

Tulku Migmar



El emplazamiento continuo, o el establecimiento de la continuidad, es la segunda etapa de la meditación para morar en calma. Cuando practicamos el morar en calma, o la meditación shamata, estamos reentrenando nuestra mente de forma gradual. En la segunda parte de las enseñanzas sobre cómo iniciar una práctica de meditación, Tulku Migmar nos recuerda que, tras haber emplazado nuestra mente, probablemente encontraremos al elefante loco que empieza a perderse en direcciones inesperadas. Aquí, Tulku ofrece sus enseñanzas en tibetano y nosotros ofrecemos la traducción al inglés y en castellano.

Emplazamiento continuo (*gyüнду jokpa*): regresar a nuestro objeto de enfoque



Pero, ¡ésta es una oportunidad interesante! Si logramos darnos cuenta enseguida, no tenemos por qué seguir al elefante. Cuando nuestra mente empiece a vagar (¡y lo hará!), la traeremos de vuelta a su objeto de enfoque con suavidad. Practicamos el emplazamiento continuo, volviendo a la flor, a la piedra, a la

respiración o al sonido. Y lo hacemos sin juzgarnos. Simplemente nos percatamos de que el elefante se ha perdido y lo traemos de vuelta.

Tulku-la nos advierte de que a medida que practiquemos el emplazamiento continuo durante 3 a 5 minutos, probablemente notaremos muchos pensamientos emergiendo en nuestras mentes. Pueden parecer muy aleatorios. Puede que pensemos en cosas del pasado. O podríamos experimentar fuertes emociones o sentimientos. De repente puede parecer que estamos pendientes de muchas cosas. Y entonces, cuando esto ocurre, mucha gente piensa que han cometido un error, algo va mal, ¡esto no debería estar pasando! ¡Puede que pensemos que estamos fracasando en la meditación! Aquí, Tulku la ríe mientras explica esta percepción errónea tan común. Así pues, muchos de nosotros nos culpabilizamos en lugar de ver lo cómico de la situación.

Emplazamiento continuo: observa la mente errante

Pero aquí podemos darnos ánimos a nosotros mismos. Cuando practicamos el emplazamiento continuo no tenemos más pensamientos que los que habíamos tenido antes. De hecho, estamos dando un gran paso en el manejo de nuestra mente. Nos damos cuenta de cuándo la mente vaga y de cuántos pensamientos tenemos. Normalmente no prestamos atención a este proceso. ¿Cuántas veces te has metido en una maraña de páginas en internet? O, ¿conoces la sensación de entrar en una habitación y olvidar por qué fuiste? La mayoría de nosotros nos podemos identificar con estas experiencias, ¿no es cierto?

Así pues, mientras miramos nuestras mentes con curiosidad, empezamos a percatarnos de toda su actividad dispersa, y eso ¡es una gran señal! Al principio,

somos incapaces de eliminar o reducir todos estos pensamientos y emociones. Y ¡eso está bien! Nos podemos tranquilizar si entendemos que, lentamente, al practicar el emplazamiento continuo de forma regular, experimentaremos menos turbulencia.

Ejercicio de meditación e investigación más profunda

Si te perdiste la primera parte de estas enseñanzas, puedes revisarlas en [Todos podemos meditar](#). Al igual que se explica en esas enseñanzas, puedes elegir el objeto de enfoque que prefieras. Al sentarte con dicho objeto, ten en cuenta que tu mente vagará y regresará a viejos hábitos. Tu trabajo cuando practicas el emplazamiento continuo es percartarte de ello y devolver la mente con suavidad a su objeto de enfoque. Trata de hacerlo con sentido del humor, curiosidad y conciencia.

¿Te habías dado cuenta alguna vez de lo distraído que estabas antes? ¿Cómo te sienta dejar que la mente descansa, aunque sea por un minuto o dos? Tras haber probado esto durante unas cuantas semanas, ¿observas algún cambio?

Tras trabajar en el emplazamiento continuo durante un tiempo, visita las enseñanzas finales de esta serie [Emplazamiento repetitivo: Descansando la mente de nuevo](#).

Artículo traducido por la [Asociación Bodhicitta Escola de L'Ésser](#).

Si te interesa escuchar más enseñanzas de Phakchok Rinpoche, te recomendamos el curso en línea “Entrenando la mente”, disponible con un donativo voluntario en la plataforma de estudios de Samye, dando clic [aquí](#). La traducción al español está en la parte inferior de la pantalla, bajo la leyenda “Translations”.