



## Todos podemos meditar: cuidar nuestras mentes



Tulku Migmar Tsering

Todos podemos meditar para cuidar nuestras mentes y reducir el sufrimiento. En esta breve enseñanza, [Tulku Migmar Tsering](#) explica que la meditación es un término amplio que abarca muchas etapas. Tradicionalmente hablamos de nueve etapas de morar en calma, o meditación shamata.

[La enseñanza en vídeo se dio en tibetano y se tradujo al inglés.]



9 etapas de Shamata

Tulku Migmar aquí presenta la imagen que se usa a menudo para ilustrar este proceso. En la foto siguiente podemos identificar a los personajes principales: un elefante, un mono y un monje.

El elefante, que trompetea salvajemente en el fondo, persigue a un mono; estos representan nuestras mentes locas e indomables. Si avanzas sucesivamente por el camino sinuoso, el elefante y el mono se transforman, y finalmente un monje se sienta pacíficamente sobre un plácido elefante.

Como Tulku explica, el monje aquí representa nuestra propia atención plena. Esta imagen es muy popular en el arte budista y se puede encontrar con muchas variaciones. Pero todas las diferentes versiones representan las nueve etapas, o nueve formas de descansar la mente. Aunque esta representación visual utiliza una figura religiosa, un monje, debemos entender que todos podemos beneficiarnos de la atención plena. No necesitamos tener ninguna creencia religiosa particular para meditar, ni necesitamos seguir ningún camino espiritual. Todos podemos meditar para cultivar la felicidad y reducir los problemas en la vida mundana. La tradición budista (y muchas otras tradiciones espirituales) enseña las técnicas de meditación, pero la práctica está abierta a todos. Así como el yoga a menudo se practica para la salud física, podemos aprender a meditar para cuidar mejor nuestras mentes.

## Todos podemos meditar: colocar la mente

Describimos la primera etapa de la meditación shamata como "colocar la mente" o "descansar la mente". El término tibetano fonéticamente deletreado es *jokpa*. En nuestro caso, nuestras mentes son más como el ejemplo del elefante loco: parece que no podemos controlarlas ni hacer que descansen. Entonces, ¿cómo comenzamos a entrenar esta mente? ¡Le damos un trabajo! Primero, elegimos un objeto sobre el cual descansar la mente. A menudo comenzamos con un objeto físico porque estamos muy interesados en nuestro sentido visual. Podemos usar una flor, una foto, una piedra, o una estatua.

Independientemente de lo que elijamos, miramos el objeto y luego colocamos nuestras mentes allí todo el tiempo que podamos, puede ser solo por un minuto más o menos. Recuerda la analogía del elefante enloquecido: ¡no podemos esperar que nuestra mente haga inmediatamente lo que le pedimos!

## Todos podemos meditar: ¡así es cómo!

Una vez más, la instrucción es simple. Colocamos la mente o descansamos la mente en algún lugar, sobre un objeto elegido. Aquí Tulku Migmar sugiere tres alternativas:

1. Concentrarse en un objeto físico: colocar la mente donde miran nuestros ojos.
2. Concentrarse en la respiración.
3. Concentrarse en los sonidos.

Este es el ejercicio. Simplemente descansamos nuestra mente o atención en uno de estos objetos y tratamos suavemente de dejarla allí todo el tiempo que podamos. No necesitamos mirar fijamente o concentrarnos intensamente; piensa en colocar o

descansar suavemente la mente. Y esto es todo lo que tenemos que hacer. Practicamos la primera etapa de “descansar [la mente]” por un período de tiempo hasta que notamos que podemos mantener nuestra atención un poco más que antes.

En la próxima publicación, [Emplazamiento continuo en meditación](#), ;exploraremos lo que sucede después de la primera etapa!

## Ejercicio de meditación

*Por favor intenta esto en casa. Puedes sentirte atraído de inmediato a una u otra de las técnicas anteriores, la que elijas estará bien. Si está trabajando con un objeto visual, a menudo es más fácil usar un objeto “neutral”, como una flor o una piedra.*

*Tu único trabajo es descansar tu mente en lo que elijas. Entonces mira lo que pasa. Hazlo de nuevo. Y otra vez. Repite esto cada vez que tengas unos minutos de inactividad. (¡Esta es la razón por la cual la gente suele usar la respiración porque siempre está ahí!) Simplemente descansa el mayor tiempo posible sin tensarte ni esforzarte. ¿Cómo te sientes? ¿Qué está pasando?*

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”.