



## Las Cinco Experiencias de un meditador

En esta enseñanza, Phakchok Rinpoche presenta las cinco experiencias de un meditador. A medida que practicamos la meditación, observamos diferentes resultados. Estas son experiencias progresivas y significan que estamos mejorando lentamente. Estas cinco experiencias funcionan como señales viales. Al comprenderlas, vemos nuestro progreso en el camino de la meditación de permanencia serena (o morar en calma).

*Por favor, regresa a la página original en inglés para ver el video “5 Experiences” (5 experiencias). Activa los subtítulos en español haciendo clic en el botón CC.*



### **LAS CINCO EXPERIENCIAS**

Estas experiencias se describen mediante referencias naturales comunes.

1. Una cascada
2. El paso estrecho en un río
3. Un río en calma
4. Un océano sin olas
5. Una montaña

## **LAS CINCO EXPERIENCIAS: LA CASCADA**

Cuando comenzamos, notamos que nuestras mentes son muy ruidosas y se mueven muy rápido. Ver esta cascada de pensamientos es el primer paso para convertirse en meditador. ¡Vemos cómo nuestras mentes se apresuran en un flujo constante, estrepitoso y poderoso! Los pensamientos parecen desplomarse sin ningún control.



Experiencia 1: La Cascada

## **LAS CINCO EXPERIENCIAS: EL PASO ESTRECHO EN UN RÍO**

Después de un tiempo de práctica, notamos un cambio. Los maestros se refieren a esto como “el paso estrecho en un río”. Aquellos de ustedes que han practicado *rafting* o kayak en aguas rápidas, pueden identificarse con esto de inmediato. Los pasos estrechos en un río tienen rocas y esquinas que surgen inesperadamente. Experimentamos turbulencias. Los ríos fluyen en silencio a través de los pasos estrechos, pero de repente, cambian las situaciones. De manera similar, en la meditación, podemos experimentar periodos de tranquilidad. Y luego, de la nada, los pensamientos comienzan a chocar y crean distracciones.



Experiencia 2: El paso estrecho en un río

### **LAS CINCO EXPERIENCIAS: UN RÍO EN CALMA**

Después de un poco más de tiempo practicando, vemos algunas mejoras más. Podemos creer que nuestras mentes están muy tranquilas. De hecho, podemos pensar que los pensamientos se han calmado por completo. Sin embargo, consideremos este ejemplo: Un río en calma parece muy quieto, ¿no es así? Pero, a menudo, un gran río esconde una corriente fuerte y profunda debajo de la superficie. Y esto expresa lo que pasa en nuestra mente. Definitivamente hemos progresado: todos los choques, el ruido y los remolinos de pensamientos se han calmado. Pero, debajo de la superficie, tenemos corrientes de pensamiento subterráneas.



Experiencia 3: Un río en calma

## **LAS CINCO EXPERIENCIAS: UN OCÉANO SIN OLAS**

Gradualmente, a medida que continuamos sentados, experimentamos una cuarta etapa. Ahora hemos alcanzado una calma más profunda. Vemos algo de movimiento, pero mucho menos que antes. Surgen pensamientos, pero no vemos fuertes corrientes de pensamientos.



Experiencia 4: Un océano sin olas

## **LAS CINCO EXPERIENCIAS: LA MONTAÑA**

Finalmente, nos volvemos muy estables en la meditación. La montaña representa estabilidad y falta de movimiento. Después de pasar meses meditando regularmente, experimentamos esta mente fuerte, profunda e inmóvil.



Experiencia 5: Una montaña

## OTRAS EXPERIENCIAS

Además, a medida que practicamos la meditación de permanencia serena, es posible que experimentemos otros estados. Rinpoche explica estos tipos comunes de experiencias. Una vez más, nos recuerda que los meditadores dieron estas descripciones después de haber practicado.

1. Gozo o bienestar
2. Luminosidad, claridad o “agudeza”
3. No elaboración de pensamientos

Es posible que tengamos una o más de estas experiencias. Pero lo importante a recordar es no apegarse a ninguna de estas sensaciones. No deberíamos esperar ninguna de ellas. Y, si ocurren, no debemos tratar de “retenernos” en ellos. ¡Recuerda que el apego incluso a estas buenas experiencias conduce a un ciclo continuo en saṃsāra!



### PREGUNTAS PARA REFLEXIONAR

- *En este punto de tu estudio, ¿cómo describirías tu mente? ¿Cuál de las cinco experiencias representa con mayor precisión tu meditación? Anota esto en tu diario. ¡Y recuerda no juzgarte! Simplemente estamos observando dónde estamos. Y si actualmente somos cascadas, ¡eso es genial! ¿No es sorprendente darte cuenta de ello? La única forma de saberlo es tomándote el tiempo para practicar.*
- *Ahora bien, a lo largo del año, vuelve a estas imágenes. A medida que trabajas en las diferentes prácticas de meditación, ¿fluctúas? Observa lo que sucede si te pierdes algunas sesiones de meditación. Y si empiezas a dedicar más tiempo e intención a la práctica, ¿qué pasa? Durante todo el año, toma nota de tu experiencia. Puedes encontrar que tus poderes de observación se vuelven más agudos.*
- *¿Hay corrientes de pensamiento u olas que antes no habías notado? Felicitaciones, eso significa que te estás volviendo más consciente. Y recuerda, no estamos compitiendo aquí, queremos entender lo que realmente está pasando por nuestras mentes.*