



SAMYE

FILOSOFÍA BUDISTA, EN LOS PASOS DE LOS BODHISATTVAS, EL CAMINO DE LA MEDITACIÓN

VER AL BUDDHA, VOLVERSE EL BUDDHA: INSTRUCCIÓN DE MEDITACIÓN FORMAL DE PHAKCHOK RINPOCHE

Por Jack deTar | Noviembre 12, 2020

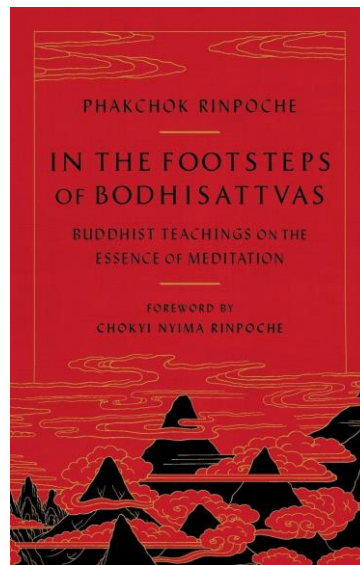


Ya que la tez de su cuerpo es como el oro, el protector del mundo es extremadamente bello en todos los aspectos. Cualquiera que sea el bodhisattva que enfoca su mente en él, está en equilibrio meditativo.

—del Samadhiraja Sutra

Dentro de su libro *In the Footsteps of Bodhisattvas* (*Siguiendo los Pasos de los Bodhisattvas*), Phakchok Rinpoche muestra claramente cómo la meditación genuina depende de reunir

muchas condiciones de apoyo. Sin embargo, Rinpoche también articula métodos para sesiones formales que la incluyan y que son eficaces, profundos y transformadores. El poder de desempeñar una transformación de la experiencia, de eliminar el sufrimiento de raíz, depende en gran parte de la aplicación adecuada de los métodos que se han empleado repetidamente para producir este resultado. Como ha indicado Rinpoche, tenemos que hacer lo que funciona, lo que se ha demostrado que funciona, y no perder el tiempo con juegos mentales. En el *Samadhiraja Sutra*, el [Buddha](#) dice que si aplicamos realmente las técnicas correctas, el despertar no está tan lejos.



Para comenzar a comprender este proceso, no dejemos que nuestros ojos se deslicen superficialmente sobre la palabra “transformador”. Si no nos hemos entrenado auténticamente en el contexto de un linaje genuino, puede ser muy difícil tener un sentido de cómo la práctica correcta de la meditación puede cambiar radicalmente la textura de nuestra experiencia. Generalmente, estamos habituados a una percepción estrecha de lo que constituye lo físico, de lo que se siente estar en un cuerpo que interactúa con objetos sólidos y sustanciales. Incluso si somos practicantes y hemos recibido instrucciones sobre las enseñanzas fundamentales e indispensables de la [impermanencia](#), así como de los dos aspectos de la [vacuidad](#) —del yo y de los fenómenos—, podemos, no obstante, deslizarnos hacia una sensación de hastío en la que nuestra práctica produce una y otra vez resultados que se sienten ligeros. En secreto sospechamos que nuestra práctica no es lo suficientemente poderosa para eclipsar el aferramiento al yo, a los fenómenos y a los hábitos negativos que perpetúan nuestro sufrimiento. Puede haber una sensación de “estancamiento”, y podemos llegar a pensar

lo que dice Phakchok Rinpoche: “Tal vez pueda ser un poco más feliz, pero ¿la [iluminación](#)? ¡Vamos!”.

RENUNCIAR A LO DESLUMBRANTE

Esto puede sentirse especialmente cierto si hemos recibido alguna instrucción sobre la profunda tradición Mahamudra, la cual incluye instrucciones sobre el abandono de todas las actividades que no sean la meditación sin conceptos. Podemos interpretar esto como que no necesitamos ningún otro método en este momento, y entonces sólo nos sentamos en el cojín tratando de mirar ferozmente nuestro camino hacia el estado natural. Lo he intentado. Una vez, mientras estaba “meditando” con una disposición particularmente de determinación, Phakchok Rinpoche miró mi rostro concentrado y se echó a reír. Ese momento de burla compasiva rompió el ímpetu del esfuerzo y, efectivamente, hubo cierta apertura. Como un estudiante que comparte con sus compañeros de estudio del [Dharma](#), muchos de los cuales tienen mucha más experiencia en meditación que yo, me siento cómodo diciendo que cada vez que en el pasado he sentido una sensación de estancamiento y traté de forzar mi camino hacia una meditación sin conceptos, sólo terminé con los ojos adoloridos y dolor de cabeza.

Esto sucede cuando no estamos llenando nuestras vidas con actividades virtuosas y cuando no comprendemos el potencial de nuestra [compasión](#). No hemos impulsado hacia la vastedad nuestro sentido de lo que esta mente puede llegar a ser. Es como pararse en la arena y mirar el océano a través de un pequeño tubo de metal, anhelando hacer bodysurf en el pequeño círculo de la imagen. No sabemos que estamos parados sobre esta costa increíblemente abierta de cielo y mar luminosos. No tenemos una idea de cuán libres son realmente las cosas. Todos los muchos métodos que apoyan la meditación sin conceptos existen para ayudarnos a ampliar el diámetro del tubo a través del cual vemos el mar, hasta que finalmente dejemos caer el tubo y nunca volvamos a levantarlo. Al adoptar los métodos de la tradición, tales como las instrucciones sobre la práctica de visualización, empezamos a experimentar un gozo sobrio al intuir la perfecta apertura del océano. Comenzamos a comprender que con unos pocos pasos hacia el agua y algunas buenas lecciones de natación, estaremos alegremente haciendo bodysurfing en un flujo continuo de olas y descubriendo profundidades cada vez más hermosas debajo de la superficie. Cuando miramos hacia atrás y vemos la estrechez con la que veíamos el mar, podemos incluso reírnos.

Phakchok Rinpoche nos enseña que acumular [mérito](#), cultivar la devoción, alimentar la compasión y determinarnos conceptualmente a lograr la visión de la vacuidad es extremadamente importante. Ha dicho en muchas enseñanzas públicas que estos cultivos

apoyan las prácticas formales de *shamatha* y *vipashyana*. Así que, sabiendo muy bien la importancia de la práctica de apoyo, echemos un vistazo a la instrucción de meditación formal real. A continuación, encontrarás las técnicas fundamentales para avanzar por las etapas de la práctica sobre la base de la visualización de [Buddha Shakyamuni](#).

MEDITACIÓN FORMAL

En concordancia con todas las tradiciones budistas, Phakchok Rinpoche divide las dos etapas de la práctica en *shamatha* y *vipashyana*. Dicho esto, la terminología aplicada en una tradición no tiene necesariamente el mismo significado en otra. En esta tradición de práctica, tenemos la opción de “subir un grado más” el método [sútrico](#) en un contexto [tántrico](#). Estamos leyendo enseñanzas sútricas utilizando la forma del Buddha Shakyamuni y hablando de una progresión lineal hacia la realización de la vacuidad, lo cual funcionará maravillosamente para alguien a quien un maestro auténtico no le ha señalado el estado natural. Si ya se nos ha revelado el estado natural de vacuidad y compasión unificadas y tomamos ese reconocimiento como base de nuestro entrenamiento, la siguiente progresión será de enorme ayuda para permanecer dentro del reconocimiento del estado natural.

El Buddha Shakyamuni dijo que sostener la visión de la vacuidad es liberarse del esfuerzo de mantener el [samadhi](#), y sin embargo permanecer en samadhi. Hay esencialmente dos etapas dentro de la práctica de meditación que conducen a este sostenimiento sin esfuerzo. Nuestra práctica de meditación primero toma un objeto de apoyo, luego subsecuentemente no lo hace.

—Phakchok Rinpoche

El shamatha en esta tradición es muy rico, muy poderoso. No es una sedación nula (en el sentido de que no tiene nada que ver con volverse embotado). No estamos “quitando el filo”, más bien estamos aprendiendo a aplicar el filo de tal manera que los frutos de la estabilidad, la dicha y la inteligencia fluyan. En lugar de parafrasear las instrucciones de meditación de Phakchok Rinpoche, veamos algunos pasajes de [In the Footsteps of Bodhisattvas](#).

SHAMATHA RICO

En primer lugar, es útil crear un ambiente interno flexible y encantador. Esto significa saturar la mente con cualidades como paz, plenitud y **amor**. Para hacer esto de manera efectiva, Rinpoche nos anima a pasar un tiempo visualizando al Buddha Shakyamuni. Entonces, **sentado** erguido con las piernas cruzadas, la espalda recta pero el cuerpo relajado, la barbilla ligeramente hacia dentro, los hombros ligeramente hacia atrás, las manos plegadas en el mudra de ecuanimidad o con las palmas hacia abajo sobre las rodillas, los ojos abiertos y en reposo en el espacio que tienes ante ti, y con la punta de la lengua tocando suavemente el paladar, aplica la siguiente visualización:

*Comenzamos visualizando el cuerpo dorado del Buddha y descansando nuestra atención sobre esa forma. Imagina que el Buddha aparece en el cielo ante ti sobre un trono de loto. Su cuerpo resplandeciente es inmaculado, es lo más hermoso que jamás hayas visto. Recuerda intencionalmente su esplendor. Es intenso y radiante de amor y **sabiduría**, y dirige su mirada hacia ti. Está completamente despierto, libre de juicio, es compasivo y omnisciente. Su luz de sabiduría se irradia hacia ti y hacia todos los seres. Esfuérzate en visualizar al Buddha y los beneficios siempre te seguirán.*

De este modo, dedicamos un tiempo a cultivar la atención a la forma del Buddha Shakyamuni. Rinpoche dice que la visualización del Buddha no debe permanecer estática como una pintura thangka o una estatua. Visualiza al Buddha Shakyamuni como presente, vivo y trascendente. Su forma es ilusoria pero cargada de cualidades, su mente es omnisciente y capaz de entenderte personalmente, en toda tu complejidad y simplicidad. Cultiva el sentimiento de que el Buddha es inconcebiblemente bondadoso. No hay nada que ocultar en presencia del amor del Buddha, el cual es totalmente incondicional. En este contexto, visualizar al Buddha ante ti, vívidamente presente, es la práctica de shamatha con un objeto de apoyo.

Es muy especial visualizar a Shakyamuni de esta manera. Por esta práctica desarrollas la calma mental, pero también absorbes todas estas diferentes texturas de virtud —amor, dicha, dignidad, intención altruista, apertura, claridad y otras experiencias— a través de la atención a la forma del Buddha en la meditación. Si no somos capaces de visualizar la forma completa del Buddha con vívida claridad, podemos enfocarnos en la mirada compasiva de sus ojos, o en el dorado radiante de su piel, o en la luz que emana de su forma, o en el sedoso y hermoso mechón de vello entre sus cejas. Podemos recordar su flexibilidad y su fuerza, su paz oceánica. Como Lama Tsultrim Sangpo, maestro principal de canto en Ka-Nying Shedrub Ling, me dijo una vez: “Visualizar cualquier parte del cuerpo del Buddha es recibir las mismas bendiciones que visualizar el cuerpo completo del Buddha”.



Las cualidades de Buddha comienzan a inundarnos, a menudo con un efecto pacificador. Si ésta es una experiencia desconocida para ti, piénsalo de esta manera: cuando visualizas el olor de una manzana, su crujido y su dulzura, hay un efecto. Hay una sutil sensación de dulzura presente en tu mente, una experiencia invisible en tu lengua. ¿No es cierto? Una vez, [Chokyi Nyima Rinpoche](#) miró a sus estudiantes y dijo: “Dulce, dulce, dulce. Ácido, ácido, ácido”, y luego continuó enseñando. Cuando observamos nuestra mente en el momento de recordar una cualidad, vemos la impresión de esa cualidad que está directamente dentro de nuestra experiencia.

Similarmente, cuando meditamos en la estabilidad de la forma del Buddha, con todas sus expresiones de virtud, esas cualidades y virtudes penetran nuestra experiencia. Las impresiones y las semillas del altruismo arraigan en nosotros. Si hacemos esto continuamente, con [diligencia](#) y alegría, empezamos a sentirnos cerca del Buddha. Entonces comenzamos a ver cómo las cualidades que estamos “obteniendo” por visualizar al Buddha siempre estuvieron presentes dentro nuestro. Phakchok Rinpoche nos dice que tenemos que experimentar esta inseparabilidad más y más a fondo. Para hacer esto, Rinpoche instruye:

Mantén esta visualización y recuerda que la naturaleza dichosa del Buddha no está separada de tu propia naturaleza. Esta naturaleza es incondicionada y sin causa. Nadie hizo esta naturaleza sin

causa. Cuando nos hayamos establecido en esta experiencia, podremos dejarnos llevar a la permanencia en calma sin enfoque.

Entonces, habiendo dado lugar a la sensación de que compartimos una naturaleza sublime con el Buddha, estamos listos para dejarnos llevar:

Permaneciendo en el reconocimiento de que la naturaleza del Buddha es tu naturaleza, mantén la visualización del Buddha durante algún tiempo. Luego, disuelve su forma en el espacio. Tan pronto como disuevas la visualización, descansa con tranquilidad sin enfocarte en nada en absoluto. Simplemente descansa. Esto es shamatha, o permanencia en calma, sin enfoque.

Disolvemos la visualización y descansamos de una manera sencilla. Rinpoche dice que así es como empezamos a practicar la vacuidad.

COMENZANDO CON VIPASHYANA

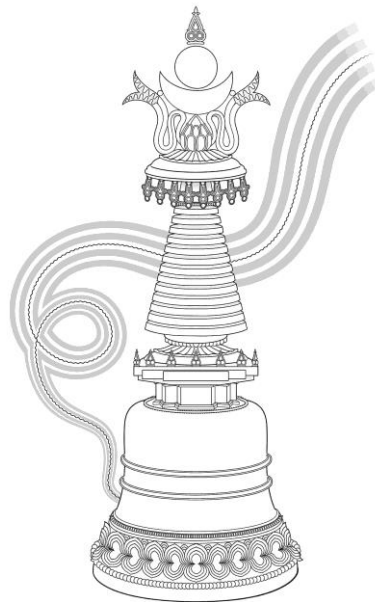
Descansando en un shamatha estable y libre de enfoque, hazte la pregunta: “¿Quién sostiene esta visión?” Busca al observador. El observador no está ni dentro ni fuera. Cuando no puedas encontrar de dónde surge el observador, deja de buscar.

Sólo a través de esta indagación, comenzamos a ver la mente tal como es. Comenzamos a practicar la visión clara. Como esta práctica es muy delicada y profunda, creo que es mejor no adentrarse más en este territorio aquí... Por favor, lee las enseñanzas de Phakchok Rinpoche sobre esta práctica en *In the Footsteps of Bodhisattvas* (actualmente sólo disponible en inglés). Aún mejor, haz tu mejor esfuerzo para establecer una conexión con Phakchok Rinpoche u otro maestro auténtico, y recibir estas instrucciones en persona. Cuando nos encontramos con un maestro que posee un linaje genuino y ha realizado la intención de las enseñanzas, su presencia, amor y sabiduría permiten que este tipo de instrucciones se conviertan en algo muy directo en la experiencia del estudiante.

POST-MEDITACIÓN

Si practicamos con sinceridad, empezaremos a sentirnos cerca del Buddha. Sin embargo, dado que el Buddha es la forma plenamente manifiesta de nuestra propia bondad fundamental, lo que realmente empezamos a sentir cerca es la compasión y la claridad indestructibles que es la naturaleza de nuestra conciencia. Con respecto a nuestra metáfora anterior, ahora estamos metidos hasta la cintura en las olas y empezamos a

experimentar la riqueza de nuestra sabiduría intrínseca. Sentimos la arena arremolinándose alrededor de nuestros pies y el agua fría (comienza a abrirse una sensación de espacio). Comenzamos a contactar con la vigilia no conceptual. De este modo, una y otra vez, nuestra fijación en nuestros problemas y la rigidez de las apariencias en general comienzan a aflojarse realmente, y naturalmente sentimos más libertad. El resultado de experimentar más libertad de esta manera es, muy bellamente, un aumento de la compasión. El resultado de una mayor compasión aumenta la sensación de libertad, una experiencia más vívida de la vacuidad. Así que, estamos en camino.



Para nutrir nuestra meditación y sabiduría incipiente, Phakchok Rinpoche nos enseña a recordar la naturaleza ilusoria de las apariencias. Como principiante, tengo palabras para otros principiantes: para nosotros, la insustancialidad del fenómeno no es continuamente vívida en la post-meditación. Así pues, Rinpoche nos enseña a entrenarnos activamente en ver los fenómenos como ilusiones. El Buddha Shakyamuni dice en el *Samadhiraja Sutra*:

*Cuando la luna sale en un cielo claro
y su reflejo aparece en un lago claro
la luna no ha entrado en el agua.
Asimismo, entiende que todos los fenómenos se definen de esta manera.*

A medida que aumenta el poder de nuestra meditación, esta experiencia de los fenómenos ilusorios pasa de ser fabricada a ser genuina. Rinpoche lo describe de esta manera:

A través del poder de la visión clara, que proviene de entrenar en la meditación una y otra vez, eres testigo de que nada está realmente presente dentro de las apariencias de nuestro mundo. No fabricas la experiencia de que los fenómenos son insustanciales, ni superpones la “nada” en el mundo. Miras con el poder de la visión clara creciente y ves que todo es como la luna en el lago claro. Por eso decimos que todo es vacuidad, paz e inmaculado desde el principio. ¿Qué hay para ser manchado?

Cuando empezamos a ver así, Rinpoche dice que encontramos el *dharmakaya*. Así que, a través de la visualización del Buddha, absorbemos las cualidades del Buddha. Al establecernos en esas cualidades, nos dejamos llevar hacia la ausencia de esfuerzo. Dentro de la ausencia de esfuerzo, vemos la naturaleza de la mente. Al estabilizar la naturaleza de la mente, el *dharmakaya* se vuelve más y más vívido. Al obtener la plena realización del *dharmakaya*, nos convertimos en Buddhas. Se comienza con la visualización del Buddha y se termina convirtiéndose en un Buddha. Es por eso que Rinpoche nos anima a emprender la práctica con un sentido de confianza en la instrucción y un sentido de devoción por el fruto:

Si el Buddha no hubiera alcanzado la realización, el Dharma no habría brotado de su boca. Nos volvemos hacia el Buddha porque el Buddha es la fuente del Dharma. Si conectas con la realización que irradia del Buddha, te conviertes en el Buddha en ese momento, y todos los buddhas te alaban. Cuando te sientas en conexión con esa realización, innumerables buddhas te bendicen. Esta es una sensación abrumadora.

Esta es una descripción de la práctica de meditación formal que Rinpoche enseña en *En los Pasos de los Bodhisattvas (In the Footsteps of Bodhisattvas)*. Dicho esto, las enseñanzas de Rinpoche en el libro rebosan de una instrucción aún más precisa y útil. Hay formas de trabajar con la visualización del Buddha según las instrucciones esenciales del Mahamudra, así como métodos para permitir que la esencia del Buddha visualizado impregne el resto de las apariencias. También hay instrucciones para reconciliar todo como *dharmakaya* sin disolver la visualización, junto con contemplaciones útiles para mantener la visión en la post-meditación. Recomiendo encarecidamente a los lectores y estudiantes interesados que estudien las palabras de Rinpoche sobre estas prácticas o que reciban este tipo de instrucción directamente de la boca de un maestro cualificado.

Como nota final, me gustaría invitar a amigos y compañeros a estudiar juntos las instrucciones de Rinpoche. Espero que encuentres las instrucciones de Rinpoche útiles y aplicables, y que a través de la práctica de las enseñanzas del Buddha todos descubramos que el estado actual del mundo sólo incrementa nuestra convicción en la impermanencia, alimentando nuestro imperativo de amar y avivando el impulso de despertar para el beneficio de todos los seres.

In the Footsteps of Bodhisattvas está disponible, en inglés, en librerías y en [Amazon](#) y [Shambhala](#). El envío es gratuito en los pedidos internacionales a través de [Book Depository](#).

Para obtener una vista previa del libro, incluido un prólogo de Kyabjé Chökyi Nyima Rinpoche, haz [clic aquí](#).

SOBRE JACK DETAR



Jack deTar se entrena bajo la dirección de Chokyi Nyima Rinpoche y Phakchok Rinpoche. Intenta servir a los demás, mantener la devoción por aquellos que han realizado las enseñanzas del Buddha y familiarizarse con la mente “tal como es”. A la luz de esto, Jack desea ayudar a conectar a los estudiantes y practicantes con auténticos maestros y proporcionar apoyo a cualquiera que quiera estudiar, reflexionar y meditar genuinamente. En la actualidad, Jack sirve como el Coordinador Shedrub Mandala para los centros y actividades de Chokyi Nyima Rinpoche, y como Director Ejecutivo del Rangjung Yeshe Gomde California, un centro de retiro budista enclavado en las montañas boscosas del condado Mendocino del norte de California.