



SÁKYONG MÍPHAM



CONVERTIR LA MENTE EN NUESTRA ALIADA

"La mente es como un caballo salvaje, la seguimos impotentes dondequiera que vaya"

DESCLÉE DE BROUWER

SÁKYONG MÍPHAM

CONVERTIR LA MENTE EN
NUESTRA
ALIADA

DESCLÉE DE BROUWER

Índice

Preámbulo de Pema Chödrön	15
Prólogo	19
I. ¿Por qué practicar la meditación?	
1. La roca y la flor	25
2. Desconcierto y sufrimiento	31
3. La quietud apacible	43
II. El arte de la quietud apacible	
4. Sentarse a practicar	55
5. Prestar atención y darse cuenta	65
6. Cómo recoger una mente dispersa	73
7. Las virtudes del aburrimiento	89
8. La pereza	97
9. Olvidar las instrucciones	113
10. Ni demasiado tensa ni demasiado floja	117
11. Las nueve etapas del entrenamiento mental	125
III. Convertir la mente en nuestra aliada	
12. Redirigir la mente	139
13. La alegría de ser humano	147
14. La permanente verdad de la impermanencia	155
15. Primero envejecemos... ..	161
16. ...y después morimos	165
17. El samsara y el karma	169
18. Entrar en el corazón del Buda	175

IV. El guerrero en el mundo	
19. Elevar nuestra motivación	189
20. La sabiduría y el vacío	197
21. El guerrero en el mundo	207
Apéndices	
A. Prepararse para la práctica	223
B. La postura de meditación	231
C. Instrucciones para la meditación contemplativa ...	233
Recursos	235

Preámbulo

La primera vez que vi a Sákyong Mípham Rímpoche fue hace muchos años en Boulder, Colorado (EE.UU.), donde me lo presentó su padre, mi maestro Chögyam Trungpa Rímpoche. Este último y la madre del Sákyong, la señora Kúnchok Palden, se encontraban entre los supervivientes de un grupo de refugiados que escaparon *in extremis* del Tíbet a la India en 1959. Trungpa Rímpoche, que había ejercido como abad superior de los monasterios de Súrming, era descendiente del rey guerrero Guésar, una figura histórica central en el origen de las enseñanzas de Shambhala. Antes de que Sákyong Mípham naciera, su padre había predicho que sería un niño muy especial, que su infancia sería dura y que, finalmente, se convertiría en un gran maestro. Poco después Trungpa Rímpoche le pidió a la señora Kúnchok que para bendecir a su hijo, aún por nacer, hiciera una peregrinación a todos los santuarios del budismo en la India. Y fue al arribar a Bodhgaya, lugar del despertar del Buda, donde aparentemente el Sákyong decidió llegar. Nació entonces en el más santo de los lugares budistas, en diciembre de 1962.

Sákyong Mípham pasó la infancia junto a su madre, viviendo en pueblos de refugiados en el noroeste de la India. Cuando tenía ocho años, su padre le mandó buscar para que fuera con

él a Occidente. Cuando Sákýong Mípham era un adolescente, Trungpa Rímpoche me pidió que fuera su instructora de meditación, y así ocurrió. Al mirar en retrospectiva, me doy cuenta de que mi maestro estaba fortaleciendo a propósito mi lazo con su hijo. Cada semana me reunía con el Sákýong para hablar de su meditación. Tras unos cuantos meses, sin embargo, me percaté de que habíamos intercambiado nuestros papeles: el joven Sákýong estaba ahora instruyéndome a mí. La relación que iniciamos en aquel entonces se ha vuelto más profunda con el paso de los años. Al mismo tiempo, he presenciado cómo un joven un tanto reticente se ha convertido en un maestro valiente, sabio y seguro de sí mismo, de quien obtienen enorme provecho sus muchos estudiantes de todo el mundo.

En 1979, Trungpa Rímpoche invistió en privado al Sákýong como su heredero y comenzó a guiarle e instruirle incluso más estrechamente que antes. Un día, poco antes de este acontecimiento, Rímpoche me dijo: «¿No pretenderás convertir a mi hijo en un monje? Tengo otros planes muy diferentes para él». Estos planes llegaron a hacerse totalmente realidad tras la muerte de Trungpa Rímpoche en 1987, cuando Sákýong Mípham sucedió a su padre en el liderazgo de la comunidad budista Shambhala. Posteriormente fue reconocido, por su santidad Pénor Rímpoche, como el renacimiento del maestro y erudito del siglo XIX Mípham Jamyang Gyatso, uno de los más aclamados maestros del budismo tibetano. En esa misma ocasión fue coronado como Sákýong (“protector de la tierra”), cabeza del linaje de Shambhala.

Tras años de aprendizaje con su padre y de recibir, además, una exigente educación occidental, el Sákýong regresó a Asia para profundizar en sus estudios bajo la tutela de su santidad Dilgo Khyentse Rímpoche y su santidad Pénor Rímpoche, dos de los más grandes maestros del budismo tibetano. Me resultó

extraordinaria la facilidad con que recuperó la lengua y la manera de pensar tibetanas. Un día le pregunté cómo era que le resultaba tan sencillo comprender las enseñanzas budistas más profundas, que son frecuentemente las más difíciles. Me respondió: «Bueno, me suenan muy familiares. Es como si simplemente estuviera recordándolo todo». Sigue viajando a la India cada año y dice que lo que más feliz le hace es el estudio.

Nos encontramos ante un maestro con una notable capacidad para asimilar cabalmente las enseñanzas tradicionales del budismo tibetano, así como para presentarlas después de una manera que llega directamente a los corazones de los occidentales satisfaciendo sus necesidades. Además, su entusiasmo en esta tarea es contagioso y, al ser alguien que se siente completamente como en casa tanto con la mentalidad occidental como con la tibetana, hace de puente entre ambas de una manera sencilla y espontánea.

En 2001, Sákýong Mípham hizo su primera visita al Tíbet, donde le dieron la bienvenida miles de personas, no sólo como el Sákýong actual y el renacimiento de Mípham, sino también como prueba viviente de la vitalidad del budismo, pues volvió al mismo lugar que su padre había dejado. Sus enseñanzas fueron escuchadas por una gran multitud.

Este libro constituye el siguiente, e idóneo, paso en la trayectoria de Sákýong Mípham, pues le introduce a un mundo que necesita desesperadamente las prácticas tradicionales de entrenamiento mental que él presenta. La belleza de su método consiste en que aúna dos corrientes de enseñanzas: las budistas y las *shambhalianas*, constituyendo estas últimas la senda del guerrero espiritual basada en la toma de conciencia de la bondad fundamental. Sákýong Mípham nos ofrece aquí instrucciones detalladas para formar una mente valiente por medio de la prác-

tica sentada de meditación, el asiento natural de los guerreros *bodhisattvas*. Jinete experto, compara el proceso de la meditación con la doma de un caballo salvaje, y generosamente incluye una descripción de los obstáculos que podemos encontrar en este arduo trabajo, junto con los antídotos que recetan tradicionalmente los contemplativos del linaje indo-tibetano al que pertenece el autor.

Además, Sákýong Mípham instruye al lector en la meditación contemplativa, una práctica que agudiza nuestra perspicacia y fomenta nuestra sabiduría. La meditación contemplativa proporciona las condiciones para que la alegría se expanda a medida que vamos tomando conciencia de la naturaleza de la realidad. Él confiere gran importancia a la práctica de hacer surgir el *bodhichitta* (“corazón despierto”), una estrategia lúcida por medio de la cual comenzamos a experimentar nuestro gran espíritu guerrero.

Me cuesta creer que el niño que conocí hace tantos años es el poderoso maestro lleno de vitalidad con quien estudio hoy día. Con todo, hay algo en él que no ha cambiado: su sonrisa radiante y un tanto traviesa. Cuando aquel niño me sonrió, al instante sentí una profunda afinidad con él, un amor y una conexión que permanecen desde entonces. Es maravilloso que sus enseñanzas se pongan finalmente al alcance de un público más extenso y estoy convencida de que beneficiarán a todos aquellos que las lean. Me complace que este libro ponga al alcance de todos la sabiduría cristalina y precisa de mi amigo de corazón y preciado maestro Sákýong Mípham Rímpoche.

Pema Chödrön

Prólogo

Muchas de las personas que conozco cuando imparto enseñanzas por todo el mundo, se preguntan qué significa estar satisfecho y ser feliz. Muchas de estas personas creen que, de algún modo, nos hemos desviado de nuestras raíces y abandonado algo vital para nuestro corazón y nuestra mente. Las ramificaciones de este desvío llegan muy lejos y se manifiestan en dolor psicológico, en actos de agresión y en una pertinaz confusión acerca de la naturaleza de la realidad. Para la mayoría de nosotros, la vida no conduce al despertar espiritual. En la tradición del budismo *shambhala*, a esta situación se la conoce como “la época de las tinieblas”.

Es en esas ocasiones cuando empezamos a pensar en las enseñanzas espirituales; buscamos algo que nos ayude. Pero no hemos de suponer que seguir un camino espiritual no es más que una manera de salir adelante cuando las cosas van mal; más bien, consiste en despertar en nosotros aquellas cualidades humanas únicas y valiosas. Seguir un camino espiritual puede ser una manera natural de vivir cualquier situación, y no sólo una manera de sentirse mejor. Todos llevamos dentro semillas que nos gustaría nutrir, por eso anhelamos dar a nuestras vidas un significado más profundo.

Cuando enseño, a menudo la gente me hace preguntas con la esperanza de que les revele alguna verdad esotérica, parece que quieren que les cuente un secreto. Sin embargo, el secreto más fundamental que conozco echa sus raíces en algo que ya poseemos: la bondad fundamental. A pesar de la penuria y la crueldad extremas que vemos ocurrir en todo el mundo, el fundamento de todo es completamente puro y bueno. Nuestro corazón y nuestra mente están inherentemente despiertos. Esta bondad fundamental es una cualidad de plenitud total que lo incluye todo. Pero antes de poder comenzar la aventura de transformarnos en personas despiertas –y, por descontado, la aventura de vivir nuestras vidas con alegría y felicidad verdaderas–, necesitamos descubrir este secreto por nuestra cuenta. Tendremos entonces la posibilidad de cultivar la valentía que nos permitirá irradiar amor y compasión a los demás.

Mi padre y maestro, Chögyam Trungpa, fue un pionero en la introducción del budismo tibetano en Occidente. Introdujo también las enseñanzas de Shambhala, una legendaria sociedad despierta. El primer rey de Shambhala recibió enseñanzas directamente del Buda. Se cuenta que todas las personas del reino de Shambhala comenzaron entonces a practicar la meditación y a cuidarse unos a otros, generando amor y compasión. Shambhala se convirtió en un lugar pacífico y próspero, donde tanto los gobernantes como los súbditos eran sabios y buenos.

Nadie sabe realmente si el reino de Shambhala existe todavía. Pero si pensamos en él como la raíz del estado despierto y de la cordura resplandeciente que habita en nuestro interior, tendrá aún hoy la capacidad de levantarnos el ánimo, tanto individual como socialmente. Para llegar a este reino hemos de

descubrir la bondad fundamental por nuestra cuenta. Después podremos cultivar el amor y la compasión. El primer paso consiste en entrenar nuestras mentes por medio de la meditación. Para vérselas con los rigores de la vida, la mente entrenada en la meditación es una aliada maravillosa.

I

¿Por qué practicar
la meditación?

1

La roca y la flor

La mayoría de nosotros somos esclavos de nuestra mente. La mente es nuestro peor enemigo. Intentamos estar concentrados, pero nuestra mente se pone a divagar. Intentamos mantener a raya el estrés, pero la ansiedad nos produce insomnio. Intentamos portarnos bien con la gente que queremos, pero después nos olvidamos de nuestro propósito y nos ponemos en primer lugar. Por si fuera poco, cuando nos decidimos a cambiar nuestra vida, nos lanzamos a la práctica espiritual esperando obtener resultados rápidamente, pero una vez que la luna de miel ha terminado, perdemos la concentración inicial. Regresamos entonces a nuestro estado de desconcierto y nos sentimos desanimados e impotentes.

Parece que todos estamos de acuerdo en que entrenar el cuerpo por medio del ejercicio, una dieta adecuada y la relajación es una buena idea pero, ¿por qué no se nos ocurre entrenar la mente? Saber trabajar nuestra mente y nuestros estados emocionales es algo que nos puede resultar útil en cualquier actividad que llevemos a cabo, sea deporte, negocios, estudios o también un camino religioso. Por ejemplo, yo he practicado la equitación casi toda mi vida, me encantan los caballos. Cuando uno monta un caballo, tiene que estar despierto y atento a lo que hace en cada momento. El caballo está vivo y espera que uno se comuni-

que con él, así que hay que ser sensible a su estado de ánimo; despistarse puede resultar peligroso.

En cierta ocasión, cuando estaba en casa de unos amigos de Colorado, monté uno de mis caballos favoritos, Rocky, para cabalgar por un sendero que iba campo a través. Ya había montado antes a Rocky, sobre todo en el picadero. Era muy inteligente, pero no sabía cómo seguir una senda; era una situación nueva para él. Además, yo guiaba al grupo y esto le ponía un poco nervioso. Le persuadí de que subiera ciertas rocas y cambié la posición de mi peso para que rodeara otras, pero seguía tropezando.

Llegamos a una estrechez de la senda. A un lado había un escarpado risco de esquisto, al otro una pronunciada caída al río. Rocky se paró y esperó mis instrucciones. Los dos sabíamos que un movimiento en falso nos precipitaría al río allí abajo. Le guié hacia dentro del cañón, desplazando ligeramente mi peso hacia la elevada pared de esquisto. Pensé que si él resbalaba, podría saltar y salvarme. En el momento en que cambié mi posición, Rocky se quedó petrificado y estiró la cabeza para mirarme; sabía perfectamente lo que yo estaba haciendo. Pude ver que estaba sorprendido y herido al saber que estaba planeando abandonarle. La mirada con su ojo me decía: «Tú y yo vamos juntos, ¿cierto?». Al ver lo aterrorizado que estaba, cambié mi peso a la posición original. Giró aliviado su cabeza hacia adelante y recorrimos la senda juntos sin problemas.

En ese paseo, Rocky y yo creamos un lazo sinérgico, una penetración no verbal. Pienso que ése es el tipo de conexión que todos nosotros podemos tener con nuestra mente. En la meditación de *shámatha* (“quietud apacible”) adiestramos nuestras mentes en la estabilidad, la claridad y la fortaleza. Por medio de esta práctica de meditación sentada, la más elemental, descubri-

mos que podemos aquietarnos apaciblemente. Conocer nuestra apacible quietud natural es el fundamento de cualquier camino espiritual, es el comienzo y la base para cualquiera que sea lo suficientemente valiente como para buscar la felicidad verdadera. Es el primer paso para convertirse en un *buda*, que significa literalmente “el despierto”. Todos tenemos la posibilidad de despertar del sueño de la ignorancia a la verdad de la realidad.

Cuando adiestramos la mente por medio de la quietud apacible, podemos crear una alianza que nos permite valernos realmente de nuestra mente, en lugar de dejar que ella nos utilice a nosotros. Se trata de una práctica que puede realizar cualquier persona. Aunque tiene sus raíces en el budismo, sirve de complemento a cualquier tradición espiritual. Si queremos disolver nuestro propio desconcierto y sufrimiento y ser útiles a los demás y al planeta, vamos a tener que aceptar la responsabilidad de aprender qué es nuestra mente y cómo funciona, independientemente de nuestras creencias. Una vez que veamos cómo funciona nuestra mente, veremos también cómo funciona nuestra vida. Eso nos cambiará.

Por eso hablamos acerca de la mente y de la meditación. Cuanto más sepamos acerca de nosotros mismos y del funcionamiento de nuestras mentes, mejor podrá *funcionar* la mente. El término tibetano *leso rungwa* significa que la mente es operativa. Mi padre solía traducirlo a veces como “trabajable”, lo que significa que podemos entrenar la mente para utilizarla y hacer algo concreto. Por ejemplo, si queremos generar compasión y amor, tenemos ante nosotros un trabajo.

Un antiguo proverbio dice que llevar el budismo a una nueva cultura es como cultivar una flor sobre una roca. La flor representa la posibilidad de que la compasión y la sabiduría, la claridad y la alegría, florezcan en nuestra vida. La roca representa la

rigidez de una mente desconcertada. Si queremos que la flor eche raíces y prospere, tendremos que trabajar para crear las condiciones adecuadas. Para hacerlo –tanto personal como socialmente, y máxime en una cultura en la que la consecución de la comodidad personal parece ser el objetivo primordial– hemos de ablandar nuestros corazones, nuestras mentes, nuestras vidas. La felicidad verdadera está siempre a nuestro alcance, mas primero hemos de crear un ambiente en el que pueda florecer.

Es posible que aspiremos profundamente a ir más despacio, a ser más compasivos, más intrépidos, a vivir con más confianza y dignidad, pero a menudo no somos capaces de lograr estas cosas porque estamos encajonados en nuestra manera de hacer las cosas y nuestras mentes parecen inflexibles. La suavidad de la flor nos conmueve, pero no encontramos el modo de acomodarla. Quizá sintamos que nuestra capacidad de amar o sentir compasión es limitada y que, sencillamente, así son las cosas.

El problema que tenemos la mayoría de nosotros es que estamos intentando hacer que una flor crezca sobre la roca sin antes haber preparado el jardín convenientemente; no hemos entrenado nuestras mentes. Limitarse a dejar caer unas cuantas semillas sobre el duro terreno y esperar a que salgan las flores no funciona, pues antes hay que labrar la tierra y eso requiere esfuerzo. Primero tenemos que apartar las rocas y escardar las malas hierbas, después tenemos que ablandar el terreno y echar una buena capa de mantillo. Esto es lo que estamos haciendo cuando aprendemos a aquietarnos pacíficamente en la meditación sentada: crear un espacio en el que pueda prosperar nuestro jardín. Después será posible cultivar las cualidades que nos permiten vivir plenamente, como si estuviéramos en la flor de la vida.

Una sociedad formada por mentes duras e inflexibles es una sociedad incapaz de nutrir las flores del amor y de la compasión;

ahí radica el origen de la época de las tinieblas. Solemos poner en entredicho nuestra bondad y sabiduría. Cuando nos cuestionamos estas cosas, comenzamos a usar lo que parecen ser mejores alternativas para ocuparnos de nuestros problemas; estamos menos dispuestos a usar el amor y la compasión y más dispuestos a usar la agresión. Conviene, pues, que continuamente recordemos la bondad fundamental. Si queremos contribuir a aliviar el sufrimiento en nuestro planeta, aquellos de nosotros que podamos hacer que nuestra mente sea más flexible debemos plantar una flor sobre la roca. Es así como podemos crear una sociedad basada en la energía que obtenemos desde la experiencia de la propia bondad fundamental. En el Tíbet llamamos a esta energía *lungta*, caballo de viento.

Es importante examinar lo que funciona de verdad, lo que inspira a la gente a practicar la meditación, a estudiar y a llevar las enseñanzas a la práctica. He estudiado meditación toda mi vida y le tengo un hondo respeto al camino espiritual del budismo por su profundidad. Tengo verdadero interés en saber realmente qué puede usar la gente en su vida y cómo prepararla para que pueda escuchar de verdad lo que un ser despierto como el Buda tiene que decir, en toda su fuerza y profundidad. Les estoy agradecido a mis maestros por haberme transmitido estas enseñanzas y agradezco, asimismo, la oportunidad de poder compartirlas con ustedes.

Las enseñanzas están siempre a nuestra disposición, como una señal radiofónica en el aire, pero el estudiante necesita aprender a sintonizarse con esa señal y a no perderla. Podemos comenzar este proceso de cultivo personal en este mismo momento, incorporando a nuestra vida cotidiana breves sesiones de meditación. Cuando labramos el terreno de nuestras propias mentes por medio de la meditación, comenzamos a crear un jar-

dín comunitario. Esto supone una contribución real a la creación de una nueva cultura, una cultura que puede prosperar en el mundo moderno y, a la vez, sustentar nuestro recorrido humano de una manera inspiradora y alegre. Esa cultura se llama sociedad despierta. La sociedad despierta es el punto de encuentro entre la roca y la flor.