

# **VIVIR EL CAMINO**

## **Meditación budista para la vida cotidiana**

**Lama Yeshe Losal**

- **Mente y budismo**
- **Se actualiza cada día**

El budismo nos enseña de todo, cualquier cosa que experimentemos, buena o mala, feliz o triste, todo sucede a través de los estados de la mente. Habla, por tanto, sobre nuestra propia mente, ¿y dónde vamos a encontrar algo más actual que esto?

Lama Yeshe Losal. Vivir el Camino. Ediciones i, 2006. España. Pág. 17.

- **Felicidad y búsqueda equivocada**
- **Las emociones negativas**

De hecho, están buscando una dirección que proporcione significado a sus vidas, pero en realidad yerran en reconocer que están utilizando veneno en la búsqueda de la felicidad. Es imposible obtener la felicidad mediante la envidia, los celos, el orgullo, la ira y el egoísmo. Si plantamos semillas envenenadas, los frutos resultantes serán incomedibles.

Lama Yeshe Losal. Vivir el Camino. Ediciones i, 2006. España. Pág. 20.

- **Adiestrar la mente**
- **Es lo más difícil pues es todo**

Dominar la mente es más difícil que adiestrar el cuerpo o el habla. La mente tiene un tremendo potencial. Es ella la que nos da el placer, la felicidad y la alegría, así como también el dolor, la amargura y la infelicidad, ¡todo! Si observáis con detenimiento dónde comienzan las emociones, de dónde vienen, os daréis cuenta que todas ellas tienen que ver con nuestro estado mental.

Lama Yeshe Losal. Vivir el Camino. Ediciones i, 2006. España. Pág. 41.

- **La meditación se complica**
- **por enfado a los demás**

Aprender a meditar no es fácil, porque hoy en día estamos demasiado infelices y enfadados. En el preciso instante en el que nos sentamos e intentamos meditar, nuestras emociones y neurosis toman el mando. Este es el motivo por el que, en vez de intentar encontrar nuestra propia paz interior, nos dedicamos a destruir la felicidad de los otros, que es más fácil.

Lama Yeshe Losal. Vivir el Camino. Ediciones i, 2006. España. Pág. 45.

- **Sentido de no-apego**
- **Es sobre pensamientos y emociones**

Pero de hecho, dejar ir está relacionado con nuestras emociones, con nuestros pensamientos, nuestros sentimientos y nuestra propia identidad. En la meditación no tratamos con objetos, estamos tratando con pensamientos y emociones, estamos tratando con nuestra mente, estamos trabajando con nosotros mismos.

Lama Yeshe Losal. Vivir el Camino. Ediciones i, 2006. España. Pág. 55.

- **Definición de mente**
- **No hay modo de limitarla**

¿Qué es la mente? La mente es algo extraño. Con ella experimentamos felicidad, alegría, placer, emoción, tristeza y sufrimiento. No se puede decir de ella que tenga ojos o piernas, sin embargo lo ve todo y está en todas partes. Si la mandas lejos, no se irá; si la llamas para que se quede, no permanecerá. Podemos intentar mezclarla con otras cosas, pero no parece mezclarse con nada. No hay nada que podamos hacer con ella, no podemos echarla, no podemos mezclarla con nada y se encuentra por todas partes.

Lama Yeshe Losal. Vivir el Camino. Ediciones i, 2006. España. Pág. 59-60.

- **Ignorancia y mente**
- **No ver las cosas como son**

Nuestro enemigo verdadero es la visión equivocada, nuestro propio ego. En tibetano le llamamos 'marigpa': ignorancia.

Marigpa significa no ver la mente ordinaria, a la que nosotros llamamos 'thamal shepa'. Desde el punto de vista budista, ser ignorante es ser incapaz de ver las cosas con claridad.

Lama Yeshe Losal. Vivir el Camino. Ediciones i, 2006. España. Pág. 60.



- **La mente es como espacio**
- **La nube como perturbación y caos**

La mente es como el espacio, ilimitada. Cuando no hay nubes, cuando está completamente despejado, el espacio es como el estado 'normal' de nuestra mente. De pronto, las nubes surgen de la nada: se trata de nuestros problemas emocionales y nuestro caos mental, que cuando surgen nos impiden ver el espacio, ¡solamente vemos nubes! De cualquier modo, el espacio no se va a ninguna parte, siempre está ahí.

Lama Yeshe Losal. Vivir el Camino. Ediciones i, 2006. España. Pág. 61.

- **Propósito del bodhisattva**
- **Ayudar a los demás**

No tienen ni idea de la importancia de ayudarse a sí mismos antes de ayudar a los demás. De hecho en la mayoría de las ocasiones contribuyen al caos existente en el mundo. Cuando una persona que no sabe nadar salta al agua para rescatar a otra que se está ahogando, al final mueren las dos ahogadas. El único propósito de la meditación y la práctica no es otro que desarrollar la fortaleza para tener estabilidad, salud, confianza y sabiduría. Si poseemos paz interior y sabiduría, estaremos bien pertrechados para ayudar realmente a los demás de manera incondicional.

Lama Yeshe Losal. Vivir el Camino. Ediciones i, 2006. España. Pág. 70.

- **Mente de inestabilidad**
- **todos buscamos algo de paz**

El estado de la mente es tan inestable que nuestros pensamientos y emociones son como plumas que vuelan caprichosamente impulsadas por el fuerte viento del samsara. ¿Qué elección nos queda? Algunas personas creen importante comprometerse con determinada religión u organización, pero al cabo de unos meses cambian su elección y eligen otro camino.

Lama Yeshe Losal. Vivir el Camino. Ediciones i, 2006. España. Pág. 71.

- **Bodhichita y meditación**
- **No se trata de cambiar pensamientos**

La cuestión no es cambiar nuestros pensamientos negativos a positivos, ambos distraen nuestra meditación. Simplemente será suficiente tomar el compromiso de la bodhichita al principio. Es como labrar un campo: si lo preparamos adecuadamente y plantamos buenas semillas, no será necesario abrir de nuevo la tierra para comprobar si las semillas crecen o no. Debemos generar la confianza en que, si hemos dado todos los pasos correctamente, no puede haber otra cosa más que buenos frutos. Como practicantes, todo lo que tenemos que hacer es meditar, sin permitir que nuestra mente se involucre en nada.

Lama Yeshe Losal. Vivir el Camino. Ediciones i, 2006. España. Pág. 74.

- **Perdón y pasado**
- **Liberarnos del pasado**

Si no logramos perdonar aquello que nos produce sufrimiento y dolor, tenemos un gran problema. dolor y sufrimiento surgen por darle importancia a lo que sucedió en el pasado. Estamos creando un monstruo de la nada.

Cada practicante debería saber encontrar la sabiduría para aprender a perdonar y diluir el pasado en el perdón.

Lama Yeshe Losal. Vivir el Camino. Ediciones i, 2006. España. Pág. 79.

- **Purificación budista**
- **La culpa es odio a uno mismo**

No sirve de nada sentirse culpable, ni odiarse a uno mismo porque te sientas un ser detestable; ese sentimiento de odio hacia uno mismo nos hace sentir mal y muy desgraciados. Esta actitud no hace bien ni a uno mismo ni a nadie.

El enfoque budista es diferente: cuando yo actúo mal, hago postraciones y pido perdón. Es como cuando me caigo en el barro y mi ropa se ensucia, luego tomo un baño y pongo mi ropa en la lavadora.

Lama Yeshe Losal. Vivir el Camino. Ediciones i, 2006. España. Pág. 84.

- **Meditación y pensamientos**
- **No involucrarnos con ellos**

Cuando la gente medita, su mente suele involucrarse con los pensamientos que surgen. Si nos involucramos con todos esos pensamientos, nunca cesarán. No existe límite a su número y variedad, y nos mantendrán tan ocupados que nunca podremos encontrar calma alguna.

Lama Yeshe Losal. Vivir el Camino. Ediciones i, 2006. España. Pág. 89.

- **Vida y la impermanencia**
- **No es posible el apego**

No hay nada en nuestra experiencia que pueda ser catalogado como permanente.

Si el estado de nuestra mente cambia continuamente y nada permanece para siempre, una persona con sabiduría se planteará por qué razón perseguimos cosas que sabemos que acabaremos perdiendo. Es solamente una cuestión de tiempo, más tarde o más temprano vamos a perder todo lo que tenemos.

Lama Yeshe Losal. Vivir el Camino. Ediciones i, 2006. España. Pág. 95.



- **Impermanencia y vacuidad**
- **Relación directa: no vacío**

Pero se trata de un malentendido: cuando Buda habla sobre la vacuidad está diciendo que nada permanece igual, que allá donde mires no hallarás otra cosa que impermanencia. Incluso lo que en este instante parece muy sólido no ha estado allí desde siempre, y no estará para siempre.

Lama Yeshe Losal. Vivir el Camino. Ediciones i, 2006. España. Pág. 99.

- **Sufrimiento y mente inestable**
- **Proyecciones de la realidad**

Cuanto más inestables, negativos e inseguros seamos, más distorsionaremos la realidad y proyectaremos nuestra propia inseguridad en las personas y las situaciones que nos rodean. Si carecemos de la visión correcta contribuimos al sufrimiento del mundo, porque sin la correcta visión no podremos comportarnos de forma adecuada. De modo que la meditación no sólo nos ayuda a ser mejores seres humanos, sino también a beneficiar a todo el mundo.

Lama Yeshe Losal. Vivir el Camino. Ediciones i, 2006. España. Pág. 101-102.

- **Objetivo de la impermanencia**
- **Reducir el valor de las cosas**

El propósito final de las enseñanzas de Buda sobre la impermanencia no es otro que el de reducir el valor que le damos a las cosas, que no van a durar para siempre. De manera que invertiremos menos esfuerzo en ellas y usaremos todo nuestro tiempo y energía en el beneficio de los demás. En realidad todo esto tiene que ver con cómo aprender a ser más sabios y mejores seres humanos.

Lama Yeshe Losal. Vivir el Camino. Ediciones i, 2006. España. Pág. 102.

- **Mente en calma**
- **Permite la sabiduría**

Una mente tranquila es como el agua pura y clara, todos los pensamientos perturbadores se han quietado. Seremos capaces de conseguirlo todo sin que haya que pensar demasiado. Con estabilidad, calma y sabiduría, todo es mucho más fácil.

Lama Yeshe Losal. Vivir el Camino. Ediciones i, 2006. España. Pág. 105.

- **La libertad budista**
- **Liberarnos del apego y del deseo**

Para eso es importante recordar que la libertad no no nos la da nadie, solamente nosotros podemos liberarnos. Esto significa que debemos liberarnos a nosotros mismos del deseo y del apego. Si somos capaces de hacerlo, entonces seremos totalmente libres. Mientras tengamos todas estas necesidades y carencias no podremos decir que somos libres.

Lama Yeshe Losal. Vivir el Camino. Ediciones i, 2006. España. Pág. 109-110.

- **Bases del sufrimiento**
- **Miedo y esperanza**

Si no hay expectativas, nunca habrá miedo de no obtener lo que queremos o de perder lo que ya tenemos. El miedo siempre está acompañado de las expectativas. En el preciso instante en que esperes que algo suceda, surge el miedo, el miedo de no obtenerlo. Y en el momento en que obtenemos algo, aparece el miedo, el miedo a perderlo. Entre el miedo y la esperanza se halla el sufrimiento continuo.

Lama Yeshe Losal. Vivir el Camino. Ediciones i, 2006. España. Pág. 110.

- **La carencia de atención**
- **genera muchos problemas**

La carencia de atención es la razón por la que mucha gente comete errores. Según el budismo, si estamos verdaderamente atentos, nuestra naturaleza búdica pura se manifestará y nuestras acciones serán siempre certeras. Pero si se carece de la guía apropiada y falta la atención, lo más fácil es que se cometan errores.

Lama Yeshe Losal. Vivir el Camino. Ediciones i, 2006. España. Pág. 117.

- **Observar emociones - pensamientos**
- **Bases del caos mental**

Cuando hayáis identificado vuestro mayor problema, ese ‘veneno’, ese problema que os molesta de manera tan terrible, deberíais sentaros, relajaros y traer esa emoción a vuestra meditación. Ya sean los celos, la ira, el orgullo, la envidia, lo que sea, emplazadle a que se presente. Entonces presentaos a esa especie de ‘entidad’ que os ha estado causando tanto caos durante toda la vida, investigadle: ¿cuál es su tamaño?, ¿es cuadrado o redondo?, ¿blanco o negro?, ¿qué forma tiene?

Lama Yeshe Losal. Vivir el Camino. Ediciones i, 2006. España. Pág. 127.



- **La meditación es simple aceptación**
- **Nubes en el cielo**

Meditación significa 'simple aceptación'. ¿Cómo podemos hablar de ser ecuanímes y desapegados si estamos continuamente juzgando, esperando que la meditación nos aporte ciertas sensaciones y rechazando cualquier otra experiencia que se presente? Si adoptamos esta actitud, seremos como boxeadores en el ring dando puñetazos al aire, sin nadie a quien golpear. Para un meditador, toda la actividad mental no es otra cosa que nubes en el cielo que vienen de ninguna parte y desaparecen en la nada.

Lama Yeshe Losal. Vivir el Camino. Ediciones i, 2006. España. Pág. 133.

- **En la mente nada sucede**
- **Observar los sentimientos y emociones**

Creemos en la realidad de nuestros sentimientos y eso nos causa mucha infelicidad, una infelicidad totalmente innecesaria. Los sentimientos pueden comenzar siendo algo pequeño, pero día a día los vamos nutriendo y crecen. Cuando meditéis y penséis que están sucediendo cosas, simplemente investigad qué hay ahí; en vez de salir corriendo, enfrentaros a ello y decid: “Vale, quiero que nos conozcamos mejor”. Si lo abordáis de esta manera, os daréis cuenta de que en realidad nada de todo eso está sucediendo.

Lama Yeshe Losal. Vivir el Camino. Ediciones i, 2006. España. Pág. 134.

- **Meditación y energías**
- **Importancia de la posición meditativa**

La corriente energética puede compararse a un caballo y los pensamientos a su jinete. Si permanecemos con el cuerpo físico recto, los nadis estarán rectos también, de manera que el 'prana' (energía) fluirá correctamente y nuestra actividad mental pasará a estar bajo nuestro control. Pero si nuestro cuerpo está torcido, cuerpo y mente estarán desequilibrados, haciendo que aumente la confusión y por lo tanto los obstáculos para desarrollar nuestra paz interior.

Lama Yeshe Losal. Vivir el Camino. Ediciones i, 2006. España. Pág. 145.

- **Postura incorrecta de meditación**
- **Se producen muchos pensamientos**

Si no adoptamos la postura de los siete puntos pueden surgir obstáculos en nuestra meditación. Cuando nuestro cuerpo no está enderezado, el prana, la mente y el cuerpo no están sincronizados, y debido a ello se producen muchos pensamientos. Por eso es más difícil 'atrapar' esta mente tan escurridiza si no estamos sentados en la postura correcta.

Lama Yeshe Losal. Vivir el Camino. Ediciones i, 2006. España. Pág. 149.