

MINDFULNESS

La meditación de conciencia plena

Kavindu

- **Todo placer es efímero.**
- **Caso del chocolate.**

Y eso es natural. Cuando lo comprendes, tu relación con el chocolate puede cambiar; y cuando lo comprendes de manera *profunda*, en verdad no tendrás miedo de nada en absoluto.

El chocolate viene
el chocolate se va,
el chocolate desaparece.

En último término, no puedes confiar en el chocolate. No siempre está contigo: cuando lo necesitas, no está ahí, y cuando no te apetece, lo tienes delante. Todos los placeres efímeros son así;

Mindfulness. Kavindu. Editorial Kairós, 2013. España. Pág. 9.

- **Sensaciones y emociones: insatisfacción.**
- **Apego, aversión e indiferencia.**

Cuando experimentamos sensaciones agradables, se produce el apego emocional y, cuando esa sensación agradable decae, se origina el anhelo: el deseo de experimentarla de nuevo. Cuando experimentamos sensaciones desagradables, se origina la aversión: nos disgustan de modo automático y queremos librarnos de ellas, alterando de nuevo nuestra paz mental. Y cuando nos sentimos neutros o aburridos, se origina la ignorancia: ignoramos qué está pasando y no queremos ver la realidad.

La naturaleza de esta mente del apego, la aversión y la ignorancia es la insatisfacción.

Cuando Ya No Queda Chocolate. Lama Yeshe. Ediciones Dharma, 2013. España. Pág. 11.

- **Sufrimiento y apego.**
- **Base de la frustración emocional.**

No importa cuánto consigas de algo, nunca va a satisfacer tu deseo de más y mejor. Este deseo sin tregua es el sufrimiento; su naturaleza es la frustración emocional.

Cuando Ya No Queda Chocolate. Lama Yeshe. Ediciones Dharma, 2013. España. Pág. 19.

- **Desarrollo del apego.**
- **Se busca el placer.**

En la originación del apego, es el ego el que viene primero. La ofuscación empieza con el ego; el apego le sigue. La concepción del ego construye una proyección de “mí” y colorea esa proyección alucinada con un barniz de cualidades. Entonces cuando el yo, superficial, artificial e ilusorio, empieza a buscar placeres en el mundo de los sentidos, etiqueta ciertos objetos como deseables. Desde ahí, surge el apego, adhiriéndose o aferrándose a esos objetos atractivos.

Cuando Ya No Queda Chocolate. Lama Yeshe. Ediciones Dharma, 2013. España. Pág. 22.

- **Ego = yo independiente.**
- **No es la realidad.**

El ego es, simple y llanamente, la concepción errónea de que tu ser es independiente, permanente e intrínsecamente existente. En puridad, el “yo” que crees no existe. Es muy importante observar de cerca esta creencia y verla tal cual es: una alucinación que no está fundada en la realidad.

Cuando Ya No Queda Chocolate. Lama Yeshe. Ediciones Dharma, 2013. España. Pág. 25.

- **Budismo = conocimiento experiencial.**
- **No es dogmático.**

No te adhieras a idea ninguna, incluso a aquellas del Buda o el darma. Sólo pon tu darma en acción; practica tanto como puedas. Si llegas a hacerlo, tu vida será maravillosa. Esta es la razón por la que el darma siempre enfatiza el conocimiento-sabiduría experiencial antes que cualquier visión dogmática.

Cuando Ya No Queda Chocolate. Lama Yeshe. Ediciones Dharma, 2013. España. Pág. 35.

- **Las seis emociones negativas.**
- **Base de la psicología budista.**

La psicología budista describe seis emociones básicas que frustran la mente humana, perturbando su paz y trayendo desasosiego: la ignorancia, el apego, el enfado, el orgullo, la duda engañosa y los criterios distorsionados. Pero es esencial recordar que son actitudes mentales, no fenómenos externos.

**Si no conoces tu propia mente,
las concepciones erróneas
te impedirán ver la realidad.**

Cuando Ya No Queda Chocolate. Lama Yeshe. Ediciones Dharma, 2013. España. Pág. 37.

- **Oración de compromiso.**
- **Base del budismo.**

Durante el resto de mi vida es mi responsabilidad crecer en atención plena y felicidad. Cada día expandiré la bondad que ya tengo, y cada mañana abriré los ojos de la sabiduría para ver más y más profundamente dentro de la realidad interior universal. Asumo la responsabilidad de mi vida y la dedico a los demás al crecer fuerte en amor benevolente y sabiduría. Serviré a los demás tanto como sea posible.

Toma la determinación de que esta será tu manera de vivir.

Quando Ya No Queda Chocolate. Lama Yeshe. Ediciones Dharma, 2013. España. Pág. 41.

- **Mente relativa y absoluta.**
- **Superar el mundo dual.**

El relativo es la mente que percibe y funciona en el mundo temporal. La llamamos también mente dualista y, a causa de lo que describo como su percepción “esto/aquello”, está totalmente agitada por naturaleza. Sin embargo, al trascender la mente dualista, puedes unificar tu visión. En ese momento tienes la vivencia de la verdadera naturaleza absoluta de la mente, que está más allá por completo de la dualidad.

Cuando Ya No Queda Chocolate. Lama Yeshe. Ediciones Dharma, 2013. España. Pág. 44.

- **Meditación y pensamientos.**
- **Eliminar su energía compulsiva.**

El único enfoque sensato es entrenarnos en observar los pensamientos sin seguirlos. Cuando dejamos de seguir nuestros pensamientos una vez que nos percatamos de ellos, los privamos de su energía compulsiva; es análogo a retirar del fogón el agua hirviendo.

**Cuando meditamos con profundidad,
unificamos la mente
e integramos nuestra experiencia.**

Cuando Ya No Queda Chocolate. Lama Yeshe. Ediciones Dharma, 2013. España. Pág. 51.

- **Reforzar emociones negativas.**
- **Cuando se externalizan.**

Externalizar las emociones negativas fuertes deja una impresión tremendamente profunda en tu conciencia. Esa clase de impronta hace más fácil que reacciones de la misma forma dañina de nuevo, aunque la segunda vez podría ser incluso más poderosa que la primera. Esto configura una cadena kármica de causa y efecto que perpetúa tal comportamiento negativo.

Cuando Ya No Queda Chocolate. Lama Yeshe. Ediciones Dharma, 2013. España. Pág. 66.

- **Distorsionan la realidad.**
- **Anhelo del deseo y aversión.**

Cuando nos proponemos abrazar a todos los seres por igual, estamos intentando tomar por igual aquello que ya es igual. Estamos intentando superar la distorsión de la desigualdad proyectada por el ego y el apego, que causa que experimentemos los dos extremos del anhelo del deseo y la aversión intensa.

Cuando Ya No Queda Chocolate. Lama Yeshe. Ediciones Dharma, 2013. España. Pág. 76.

- **Shunyata o visión correcta.**
- **Conceptos y proyecciones.**

Vivimos en el mundo de los sentidos creyendo que las concepciones erróneas y las proyecciones de nuestra mente ignorante son ciertas. Pensamos que ver es suficiente para creer: “Lo he visto, luego debe ser real y verdadero”. Cuando caemos en la cuenta de que nuestra visión del mundo es una alucinación, de que nuestra visión de la realidad está siempre oscurecida por el pesado velo de la ilusión, la visión errónea desaparece y nos quedamos con su opuesta, la visión correcta de lo que el budismo llama *vacuidad*, o en sánscrito, *shunyata*.

Cuando Ya No Queda Chocolate. Lama Yeshe. Ediciones Dharma, 2013. España. Pág. 85.

- **Visión errónea de la realidad.**
- **La cosa existe por su propio lado.**

La percepción de un objeto real de la mente alucinada, un objeto *ahí afuera* que existe desde su propio lado, no es ni siquiera existente de una forma relativa, a pesar de que durante incontables vidas tu asimiento al ego y tu apego a ti mismo te hayan hecho creer que “esto es realmente *esto*” y “*aquello* es realmente *aquello*” y te hayan causado un gran sufrimiento.

Cuando Ya No Queda Chocolate. Lama Yeshe. Ediciones Dharma, 2013. España. Pág. 86.

- **La apariencia del dolor.**
- **Es también vacuidad.**

Incluso cuando te duelen las rodillas, no es tan malo como crees: tu ego exagera el dolor. Solidifica la sensación, hace que parezca inmutable, como el acero. Se trata de una concepción totalmente errónea, de una interpretación por completo inverosímil. Cuando lo llegues a entender, el dolor será asimilado por tu sabiduría y desaparecerá.

Cuando Ya No Queda Chocolate. Lama Yeshe. Ediciones Dharma, 2013. España. Pág. 90.

- **Vacuidad y apariencia.**
- **Existencia condicionada.**

De una forma análoga, todos los fenómenos existentes resultan meras apariencias para la mente; carentes de existencia propia concreta, nacen de la interacción de diversas causas y condiciones. Lo que también es cierto de nosotros mismos. Nosotros y todos los fenómenos restantes sin excepción estamos vacíos de Incluso el átomo más pequeño de existencia, y estaba vacuidad, naturaleza última de todas las cosas, lo que existe.

Cuando Ya No Queda Chocolate. Lama Yeshe. Ediciones Dharma, 2013. España. Pág. 91.

- **Proceso de liberación.**
- **Darte cuenta de las apariencias.**

**La clave, tanto durante la vida como la muerte,
es identificar las ilusiones como ilusiones,
las proyecciones como proyecciones
y las fantasías como fantasías.
De esta manera nos liberamos.**

Quando Ya No Queda Chocolate. Lama Yeshe. Ediciones Dharma, 2013. España. Pág. 92.

- **Meditación con los pensamientos.**
- **Al atender desaparecen.**

Cuando quiera que surja la distracción, ya sea un perro ladrando o el recuerdo de alguna antigua experiencia, o el temor de una nueva, en lugar de reaccionar negativamente y tratar de sacarla a la fuerza de la conciencia, sólo observa el pensamiento... cómo viene y se va. Cuando observas los pensamientos con sabiduría, desaparecen de motu proprio. Si no atiendes con sabiduría, los pensamientos aparecen; sí atiendes con sabiduría, desaparecen.

Cuando Ya No Queda Chocolate. Lama Yeshe. Ediciones Dharma, 2013. España. Pág. 101.