

La meditación auténtica es el lam rim

[Video núm. 1: «La meditación auténtica es el lam rim»]

Asistir a estos cursos es muy útil, porque si os sucede lo mismo que a mí, os daréis cuenta de que no tenéis tiempo para meditar en el lam rim —los estadios del camino al despertar— debido a que la mente siempre está ocupada en otras cosas, quizá en meditaciones tántricas, por ejemplo. Sin embargo, el lam rim es la meditación auténtica, y por eso muy importante seguir estas instrucciones.

Pabongka Dechen Nyingpo (Pabongka Rimpoché), un gran ser iluminado, mencionó en sus enseñanzas que en la vida es mucho más significativo meditar en el lam rim que recitar cientos de millones de mantras como OM MANI PĀDME HUM. También dijo que dicha meditación es más útil que ver a un buda, puesto que el hecho de ver a un buda no hace que alcancemos la budeidad, o que desaparezcan los engaños, si no meditamos también en el lam rim, es decir, en los tres principios del camino: renuncia, bodichita y vacuidad. Para alcanzar el despertar debemos tener ciertos logros, como:

- la devoción al guru, que es la raíz del camino al despertar y la base para obtener los demás logros hasta la budeidad;
- la renuncia a todos los engaños, en especial el apego;
- la visión correcta que comprende la vacuidad y elimina la ignorancia;
- y también la bodichita, que elimina el pensamiento egoísta.

La base es la obtención de dichos logros para después completar los estadios de generación y de consumación mediante la visualización y la preparación para purificar la muerte ordinaria, el estado intermedio y el renacimiento. Después hay que recorrer el camino de los tres kayas, con el cual se plantan las semillas para obtener los tres kayas (o cuerpos), que son: el dharmakaya, el sambogakaya y el nirmanakaya. Por último debemos completar el estadio de consumación: el aislamiento de la palabra y el aislamiento de la mente, el cuerpo ilusorio y la unificación de no más aprendizaje. Es imprescindible completar todo este proceso, y ello no sucede sólo por ver a un buda durante un instante. Si bien muchas personas que tienen devoción y cuyas mentes se han purificado pueden ver un buda, y es cierto que las personas que han visto a un buda han recibido sus bendiciones, ello no significa que hayan desarrollado la bodichita o la vacuidad, el sutra o el tantra. Por ello, para lograr el despertar, es fundamental meditar en el lam rim. *[Fin del video]*