

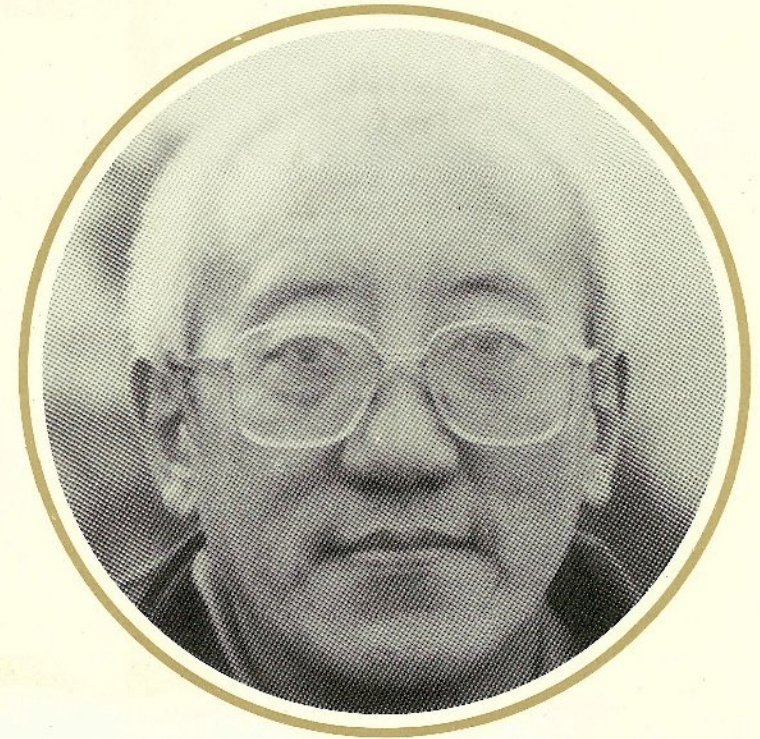
El gran maestro de meditación, el lama Bokar Rimpoché, nos introduce al fascinante y difícil sendero de la meditación budista de una manera clara y sencilla pero a la vez profunda e inspiradora.

«La meditación concierne a la mente. La mente es muy parecida al cielo: sin forma, sin substancia, sin dimensión. Igual que pasa con el cielo, todo el mundo sabe que la mente existe, pero muy pocos saben lo que es verdaderamente. Como el cielo, la mente no tiene ni centro ni límites. Nosotros no tenemos la experiencia de este estado ilimitado. Por el contrario, reducimos lo infinito a finito y permanecemos encerrados en los límites estrechos de lo que llamamos "yo"».



BOKAR RIMPOCHE

LA MEDITACION Consejos a los principiantes



Bokar Rimpoché LA MEDITACION

Consejos a los principiantes

Bokar Rimpoché

LA MEDITACIÓN

Consejos a los principiantes



Ediciones Dharma

Título original: "La Méditation. Conseils aux Débutants"

Traducción del francés: Rosa Márquez

Ediciones Dharma, 1990
Apdo. 218
03660 Novelda (Alicante)

ISBN: 84-86615-27-5
Depósito Legal: A-60-1990

Semblanza

Bokar Rimpoché nació en Tíbet en el año del dragón de hierro (1940) en una familia de nómadas ganaderos. Tenía cuatro años cuando las indicaciones dadas por Su Santidad el XVI Karmapa condujeron a que se le reconociera como tulku o reencarnación del anterior Bokar Rimpoché. Primero fue educado en el monasterio fundado por su anterior encarnación y después continuó sus estudios en Tsurpu, sede de los karmapas. Muy joven asumió la responsabilidad de la comunidad monástica de Bokar, situada en el Tíbet superior, también llamado occidental, no lejos del monte Kailas.

La invasión china hizo que, como muchos otros, tuviera que elegir el exilio cuando tenía veinte años. En India conoció a Kalu Rimpoché (1) y se convirtió en su principal discípulo. Está llamado a sucederle a la cabeza del linaje Changpa-Kagyu, uno de los ocho grandes linajes originales con los que el budismo entró de la India al Tíbet.

Bokar Rimpoché ha realizado dos veces el tradicional retiro de tres años y tres meses en Sonada, el monasterio de Kalu Rimpoché en India, cerca de Darjeling, famoso por sus colinas de té.

Sus grandes cualidades hicieron que pronto fuera elegido por Kalu Rimpoché para dirigir los centros de retiro de Sonada, y por Su Santidad el XVI Karmapa para dirigir el de Rumtek, nueva sede de los Karmapas en Sikkim, protecto-

1. Introducción general a la meditación.

¿Por qué meditar?

Los seres humanos están afligidos por sufrimientos, angustias y numerosos miedos que son incapaces de evitar. La meditación tiene como fin eliminar estas angustias y sufrimientos.

Generalmente pensamos que la felicidad y el sufrimiento vienen de las circunstancias externas. Estamos continuamente ocupados, de una forma o de otra, en arreglar el mundo. Tratamos de quitar un poco de sufrimiento por aquí, de obtener un poco de felicidad por allí, sin conseguir nunca el resultado que esperábamos.

El punto de vista budista, que es también el punto de vista de la meditación, considera por el contrario que tanto la felicidad como el sufrimiento no dependen fundamentalmente de las circunstancias externas, sino de la propia mente. Una actitud positiva da lugar a la felicidad, una actitud negativa produce sufrimiento.

¿Cómo comprender esta confusión que nos hace buscar fuera lo que no podemos encontrar más que dentro? Una persona que tiene la cara limpia y aseada, cuando se mira al espejo ve una cara limpia y aseada. Una persona que tenga la cara sucia y manchada de barro, verá en el espejo una cara sucia y manchada. El reflejo no tiene, en realidad,

