

LOS SIETE PUNTOS DEL ENTRENAMIENTO DE LA MENTE
–Atisha
Extracto del Boletín Rinri II, 4-1 y
Meditación Galáctica
–Dr. José Argüelles / Valum Votan

Los Siete Puntos del Entrenamiento de la Mente · Atisha

"*Debes mirar bien tu propia mente observándola una y otra vez*"
–Padmasambhava,
La Autoliberación a Través de Ver con la Conciencia Desnuda, sec.11

Entrenamiento de la Mente

Hay momentos en los que es tan intensa la contemplación del caos, las percepciones erróneas y el egotismo que impregnan la conducta y los asuntos del mundo que nos rodea que casi puede llevarnos a la desesperación, y sin duda a tomarnos un respiro y reflexionar aún más profundamente sobre nosotros mismos. Porque, sin duda, actuar —o, más bien, reaccionar— de forma precipitada y apresurada no haría más que agravar el ya turbio panorama de confusión. ¿Qué otra cosa puede uno hacer sino entregarse a Dios? Sí, es imprescindible entregarse a una fuerza superior o al Absoluto. Pero también puede ser que muchas de nuestras actitudes y opiniones puedan ser aún inconscientes. Debemos esforzarnos aún más. Debemos meditar.

El hecho es que sólo a través de la meditación – el entrenamiento de la conciencia plena – podemos realmente encontrar una manera de entender la naturaleza del karma, darnos cuenta del potencial de la auto-trascendencia y encontrar una manera de mantener la unidad con la Mente de Dios. Esto es porque en el complejo mundo en el que hemos sido criados, no hay manera de que podamos tratar con todas las sutilezas y trampas del ego excepto esforzándonos en conocer nuestra propia mente.

Los buenos modales y el entrenamiento en la conciencia plena van de la mano. El entrenamiento de la conciencia plena es una verdadera higiene mental. Los buenos modales significan respetar los límites de los demás y no imponer nuestros delirios, pensando que alguien podría estar realmente interesado en ellos. Así pues, si comprender la Ley del Karma es el requisito previo básico para el despertar espiritual, entonces el entrenamiento de la mente es la forma en que podemos practicar el permanecer espiritualmente despiertos. Recuerda que este camino es un asunto muy serio. Si no eliminas el óxido de tu alma, por mucho que intentes hacer otras cosas, por muy elevadas o bienintencionadas que sean, todo podría acabar convirtiéndose en un batiburrillo kármico si no adoptas una mejor práctica de higiene mental.

Para simplificarlo al máximo, me gustaría repasar los Siete puntos del entrenamiento mental de Atisha. Esto supone que también sabes, al menos, cómo sentarte quieto, con la columna erguida, y disolver tus pensamientos con cada exhalación. Si eres capaz de hacer eso, estos son los siete puntos que debes contemplar si realmente quieres comprender y trabajar con la Ley del Karma y ser un buen Kin Planetario en el Camino de la Conducta. La esencia del Camino de la Conducta es el desarrollo de la disciplina espiritual, y de eso tratan estos siete puntos del entrenamiento de la mente.

1. Considera todos los Fenómenos como Sueños

Todo el mundo piensa que lo que está haciendo es lo más importante del mundo. Y para ellos lo es, y hasta cierto punto hay que tener esa actitud. Pero si todo el mundo piensa y actúa así todo el tiempo, entonces podría resultar bastante problemático. Si lo que hace cada uno es igualmente importante, entonces todo queda reducido al mismo nivel y, en realidad, todo carece igualmente de importancia. Todo es un sueño que nos hemos inventado. De hecho, cada sueño, recuerdo o percepción es precisamente eso: no tiene más sustancia que un sueño fugaz. Tienes que considerar todos los fenómenos así, como si fueran sueños, para no obsesionarte ni quedarte atascado en ellos. La clave está en no solidificar tus formas de pensamiento, porque te conviertes en lo que piensas. Suéltalo todo y experimentarás la libertad. Considerar todos los fenómenos como sueños y mantener tu compromiso de salvar el mundo es la verdadera disciplina espiritual.

2. Sé Agradecido con Todo el Mundo

Esto es realmente importante, ya que todo el mundo parece tener algún enemigo o némesis. Tienes que liberarte del karma, así que debes liberarte del resentimiento, el odio, los celos insidiosos y todo eso. En su lugar, sé agradecido con todo el mundo. Agradece que te estén dando un obstáculo para practicar tu paciencia, tu tolerancia e incluso tu creatividad. Todas las personas con las que nos cruzamos en nuestro camino están ahí por una razón, y esa es ayudarnos a desarrollar nuestro carácter en la dirección de la luz. Sé agradecido con tu enemigo por darte una buena razón para despertar espiritualmente y poner la otra mejilla. ¡In lak'ech! Incluso podrías considerar que tu «enemigo» actúa desde un estado de falta de iluminación y que, por lo tanto, merece compasión. Elevarse al nivel de la compasión universal es el propósito supremo de ser agradecido con todo el mundo. Sin compasión, ¿cómo podemos salvar el mundo?

3. No te Dejes Influenciar por las Circunstancias Externas

En el cultivo de la disciplina espiritual, uno de los mayores retos es el efecto inesperado de las circunstancias externas, en especial aquellas que resultan realmente perturbadoras. La esencia de la disciplina espiritual es la tolerancia, lo que significa comportarse con todo tipo de personas y circunstancias sin perder el equilibrio interior. Cuando somos capaces de mantener la calma interior pase lo que pase en el exterior, estamos perfeccionando nuestra disciplina; y al no reaccionar ante las circunstancias externas, estamos reduciendo la generación de karma negativo tanto para nosotros mismos como para los demás. Seguir con la meditación en la misma posición a pesar de que se oiga un ritmo martilleante procedente del piso de al lado es una actividad sublime; neutralizar mentalmente ese ritmo martilleante hasta convertirlo en una textura mental más, sin alterarnos emocionalmente por ello, es la máxima expresión del esfuerzo espiritual.

4. No te Recrees en los Defectos de los Demás

En la codependencia típica no hay nada más fácil que dedicar tiempo a pensar o hablar de los defectos de otra persona y disfrutar con ello. Cuando hacemos esto, en realidad nos estamos considerando superiores: ¿superiores a qué o a quién, y por qué? Recrearse con los defectos de los demás es la mayor tentación para proyectar la culpa fuera de uno mismo y, de hecho, eludir la responsabilidad personal sobre el propio mundo. Este tipo de comportamiento siempre parece muy inofensivo y privado, y se siente tan bien… o eso parece. Pero solo es bueno para el ego que se alimenta de ese comportamiento. De hecho, al dejarnos llevar por ese tipo de pensamientos o comentarios, lo único que hacemos es convertirnos en algo parecido a eso. Endurecemos nuestra actitud y damos por sentado que el otro nunca cambiará, con lo que justificamos nuestras opiniones, pero somos nosotros quienes nunca cambiaremos. El hecho es que el tiempo dedicado a cualquier tipo de pensamiento negativo significa que estamos empleando nuestro tiempo de forma negativa: piénsalo.

5. Explora la Naturaleza de la Conciencia Nonata

Identificarse con aquello que está más allá de las percepciones del ser creado y permanecer identificado con ello es el paso más importante que hay que dar para elevarse por encima de los vientos tempestuosos de las preocupaciones del ego y las identificaciones kármicas —los anhelos, las insatisfacciones, los choques de percepciones erróneas—: todo el sufrimiento y el dolor de la humanidad. Cultivar y explorar el estado de la conciencia nonata, la esencia misma del estado meditativo es alcanzar el punto de vista más elevado y puro. Solo desde la perspectiva de identificarse con lo que está más allá de las percepciones de un ser creado —la conciencia nonata y atemporal— puede uno mirarse a sí mismo y empezar a ver cómo es el autor de su propio sufrimiento, y así comenzar a asumir una responsabilidad más profunda por su propio mundo. Al mismo tiempo, uno puede empezar a desarrollar una auténtica compasión por todos los seres.

6. Confía en Todo Momento en una Mente Alegre

En el desarrollo de la disciplina espiritual, es esencial cultivar una actitud genuinamente positiva. Confiar en todo momento en una mente alegre es uno de los rasgos distintivos de la verdadera disciplina espiritual. Sí, es fácil desanimarse, pensar que el mundo está en tu contra, que nadie te entiende y que, por lo tanto, es fácil —o incluso justificable— ceder a la ira, a la depresión o a pensamientos autodestructivos. Y, por supuesto, a veces es inevitable un arrebato emocional… ¿o no? Confiar en una mente alegre en todo momento significa que entiendes los fenómenos como sueños y que has alcanzado una cierta estabilización meditativa —una mente de ecuanimidad—, de modo que aquello que parece ser una desgracia personal o las proyecciones negativas dirigidas contra uno pueden convertirse en realidad, en un incentivo para una mayor práctica espiritual, comprensión profunda y disciplina. Y alegrarse siempre por las cosas buenas que les sucede a los demás: ¡esa es la verdadera alegría!

7. No Esperes una Gran Ovación

Cuando uno se ha embarcado en el camino de ser un pacificador, un defensor de una causa que beneficiará al mundo se convierte en una especie de activista. Cuando uno actúa, normalmente espera una respuesta; de hecho, espera reconocimiento y elogios por sus acciones. Por ejemplo, uno se dedica a difundir el Sincronario de Trece Lunas, a hablar a los demás sobre la Ley del Tiempo, a organizar reuniones del Día Cristal, o incluso a impartir conferencias o seminarios sobre el cambio al Sincronario. Pero puede ocurrir que no aparezca nadie, o que personas polémicas acaparen la atención y discutan en contra del Sincronario, o que la gente se marche. No importa, porque si realmente estás dando lo mejor de ti, eso es lo único que cuenta. Si estás haciendo algo porque buscas reconocimiento, entonces, en realidad, estás mancillando la pureza de lo que haces. Así que la cuestión es: no esperes una gran ovación. Dar desinteresadamente es el amor verdadero.

El camino hacia el 2012 es el viaje del alma. El verdadero significado del cierre del ciclo es que es el momento de saldar las cuentas kármicas de cada uno. Cuando amanezca el 2012, querrás que tu cuenta kármica diga: Cero. La autorrealización es la cura para el sufrimiento y la autocomplacencia. Maitri —el amor propio, no como narcisismo, sino como aprecio genuino por la bondad inherente de tu ser, independiente de todos y de todo lo demás— es la raíz para aceptar tu propio karma y decidir esforzarte espiritualmente por no crear más karma negativo.

Cuando la autoestima y la valoración propia están firmemente arraigadas como el carácter de tu verdadero ser, entonces es posible practicar la auténtica compasión. Esa compasión deja de lado el interés personal y se esfuerza por penetrar más allá de la superficie de las apariencias para ver qué hay en la raíz de la naturaleza y el comportamiento del otro, y luego actuar en consecuencia. Para mantener esa visión y esa acción compasiva, se requiere una mente ecuánime, que no se deje influir por las circunstancias externas, que no tome partido ni se recree en los defectos de los demás, que no espere una gran ovación, sino que se mantenga alegre en todo momento. Si hemos de sobrevivir espiritualmente y entrar en el Nuevo Tiempo, debemos esforzarnos en practicar y alcanzar enseñanzas como estos Siete Puntos del Entrenamiento de la Mente. Estabilizarse en estos puntos de comprensión significa prepararse para el desarrollo del «perceptor holomental», el amanecer de la Mente Galáctica en la Tierra.

Para asegurarnos de que realmente nos ocupamos de nuestros propios asuntos y, de este modo, nos purificamos por completo como receptáculos o instrumentos para el descenso de la conciencia superior de la mente galáctica, concluimos con la presentación de los Siete Principios de la Autonomía Espiritual. Al practicar y tener presentes estos principios, podemos estar seguros de convertirnos en auténticos practicantes de la Meditación Galáctica.

1. Todo está bajo el control de Dios; todo lo que nos sucede forma parte del desarrollo del Plan de Dios, y lo que le sucede al otro no es en absoluto un reflejo de quiénes somos.
2. La única responsabilidad de cada ser es con su propia alma; ningún alma puede cargar con el peso de otra alma, ni hablar en nombre de otra alma.
3. No puedes salvar ni controlar a otra alma; en todo caso, solo puedes respetar las decisiones que cada uno tome en nombre de su propia alma.
4. La mejor manera de cuidar tu alma es a través del amor propio, aceptarse, conocerse y mantener la calma.
5. Solo a través del amor propio podemos generar compasión por todas y cada una de las demás almas; a través de la visión compasiva, sabemos que todas las almas son una.
6. No puedes albergar resentimiento a otra alma sin que afecte a la tuya propia, y de ese modo, debilitar tu amor propio. Si no sentimos compasión por todas las almas por igual, no podremos evolucionar más allá de nuestra condición actual.
7. La única liberación está en amar a todas las almas por igual, sabiendo que es Dios quien diseña para cada alma sus lecciones únicas, por lo que nuestra tolerancia y compasión hacia todas las almas son de vital importancia.

Al practicar los Siete Puntos del Entrenamiento de la Mente de Atisha junto con estos Siete Principios de Autonomía Espiritual, podríamos empezar a pensar seriamente que nos encontramos en el camino de la Meditación Galáctica. Nos purificamos únicamente con el fin de sanar el alma del mundo, preparándola para la «segunda creación». Esta Segunda Creación es el advenimiento de la mente y la cultura galáctica en la Tierra, la noosfera en pleno funcionamiento. Este es el propósito fundamental de introducir la Meditación Galáctica en la conciencia terrestre actual.

Pero para cumplir plenamente el mandato de la Meditación Galáctica, practicad juntos, compartid vuestras experiencias y ved qué tipo de campo telepático podéis empezar a crear. Cuando llegue el gran momento del cierre del ciclo y el momento aún más grandioso de la Sincronización Galáctica en el NS1.26 (2013), todo dependerá de la capacidad del colectivo para meditar como Una Única Mente. Comencemos ahora. El Ser Galáctico nos espera.

Dr. José Argüelles/Valum Votan
EXTRACTO DE LA MEDITACIÓN GALÁCTICA

NS1.16.7.21: Kin 82 Viento Blanco Autoexistente
Anillo Mago Espectral Blanco

¡Omitikuye Oyasin! ¡ Por todas mis relaciones!
¡Sarvam Mangalam! ¡Que todos los seres estén bien y sean felices!
¡Allahu Akbar! ¡Dios es Grande!