

# Los Siete Puntos del Entrenamiento de la Mente de ATISHA

Extracto del Boletín Rinri II, 4-1 y Meditación Galáctica

-Por José Argüelles / Valum Votan

**“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 cuando la contemplación del caos, las percepciones erróneas y el egoísmo que impregnan la conducta y los asuntos en el mundo que nos rodea es tan intensa que todo le lleva a uno a la desesperación, ciertamente para retraernos y auto-reflexionar aún más profundamente. Porque ciertamente, actuar o más bien reaccionar de una forma apresuradamente precipitada únicamente aumentaría el ya turbio campo de confusión. ¿Qué otra cosa puede hacer uno sino retornar a Dios? Sí, someterse a una fuerza superior o al Absoluto es imperativo. Pero también puede ser que muchas de nuestras actitudes y opiniones sean inconscientes, debemos esforzarnos aún más. Debemos meditar. El hecho es que sólo a través de la meditación - 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.

El entrenamiento de los modales y la conciencia plena van de la mano. El entrenamiento de la conciencia plena es una verdadera higiene mental. Modales significa respetar los límites de los demás y no infundir sobre todos los demás nuestro “viaje” pensando de hecho que alguien en realidad podría incluso estar interesado en nuestro “viaje”. Así que si el entendimiento de la Ley del Karma es el prerrequisito básico para despertar espiritualmente, entonces el entrenamiento de la mente es la manera en la que podemos practicar permanecer espiritualmente despiertos. Si no quitas el óxido de tu alma, no importa lo que pudieras estar tratando de hacer, no importa cuán elevado o bien intencionado sea, sólo podría convertirse en sensiblería kármica si no persigues una mejor práctica de higiene mental.

Para hacer esto realmente simple, me gustaría revisar los Siete Puntos del Entrenamiento Mental de Atisha. Esto es asumiendo que sabes mínimamente cómo quedarte quieto con la columna recta y disolver tus pensamientos con cada exhalación. Si puedes hacer todo esto, entonces aquí tienes estos siete puntos para 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 es sobre lo que tratan estos siete puntos del entrenamiento de la mente. Al dominar estos puntos estas sentando una base sólida para la Meditación Galáctica.

### 1. Considera todos los Fenómenos como Sueños

Cada cual piensa que lo que está haciendo es la cosa más importante del mundo. Y para ellos, lo es, y hasta cierto punto se debe tener esa actitud. Pero si todo el mundo está pensando y actuando de esa manera todo el tiempo, entonces podría ser bastante problemático. Si el asunto de cada quien es igualmente importante, entonces todo se reduce al mismo nivel, y todo en realidad todo es igualmente insignificante. Todo es un sueño que nosotros fabricamos. En efecto cada sueño, memoria o percepción es justamente eso - no más sustancial que un sueño pasajero. Tienes que considerar todos

los fenómenos como esto, que son sueños, de manera que no te fijes ni te cuelgues sobre esto o aquello. El punto es que no debes solidificar tus formas de pensamiento, porque te conviertes en lo que piensas. Déjalo ir y experimenta 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 Todos

Esto es realmente importante, ya que todo el mundo parece tener algún enemigo o un adversario. Si quieres liberarte del karma tienes que estar libre de resentimiento y de odio y de la envidia insidiosa y todo eso. En su lugar, sé agradecido con todos. Sé agradecido de que ellos te están dando un obstáculo para practicar tu paciencia, tu tolerancia, incluso tu creatividad. Cada uno de los que encontramos en nuestro camino está ahí por una razón, y es para ayudar a desarrollar nuestro carácter en la dirección de la luz. Sé agradecido con tu enemigo por darte una buena razón para despertar espiritualmente y pon la otra mejilla. ¡In Lak'ech! Podrías incluso considerar que de donde viene tu "enemigo" es un lugar carente de iluminación y por lo tanto él o ella son dignos de compasión. Elevar el nivel de compasión universal es el propósito supremo de ser agradecido con todos. Sin compasión, ¿cómo podemos salvar al mundo?

## 3. No te Dejes Influenciar por Circunstancias Externas

En el cultivo de la disciplina espiritual, uno de los más grandes desafíos es el efecto inesperado de circunstancias externas, especialmente aquellas que son realmente perturbadoras. Todo el objetivo al que apunta la disciplina espiritual es la tolerancia, que significa soportar todo tipo de circunstancias y personas y no perder el control. Cuando somos capaces de mantener nuestra calma interior sin importar lo que sucede afuera, entonces estamos perfeccionando nuestra disciplina; y al no reaccionar a las circunstancias externas estamos disminuyendo la creación de karma negativo para nosotros y para los demás. Continuar sentado en meditación incluso cuando hay un fuerte martilleo que viene del apartamento de al lado es una actividad sublime; neutralizar mentalmente ese fuerte martilleo en tan solo otra textura mental sin alterarse emocionalmente al respecto es la culminación del ejercicio espiritual.

## 4. No te Concentres en los Defectos de los Demás

En la típica codependencia no hay nada más fácil que gastar el tiempo pensando o hablando sobre los defectos de otra persona y disfrutarlo. Cuando hacemos esto estamos en realidad haciendonos superiores - ¿a qué, a quién y por qué?. Concentrarse en los defectos de los demás es el señuelo más grande para proyectar la culpa fuera de uno mismo y de realmente evitar la responsabilidad personal de nuestro propio mundo. Este tipo de conducta nos parece siempre tan inofensiva y privada, y que se siente tan bien, o así parece. Pero es buena solo para el ego que se alimenta de tal comportamiento. De hecho consintiendo este tipo de pensamiento o conversación solo estamos creándonos a nosotros mismos en la misma semejanza. Endurecemos la actitud y asumimos que el otro nunca cambiará y así justificamos nuestras opiniones pero somos nosotros quienes nunca cambiaremos. El hecho es que el tiempo que se pasa en cualquier clase de pensamiento negativo significa que estamos gastando nuestro tiempo negativamente -piensa en ello.

## 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 para la elevación de uno mismo más allá de los vientos que azotan los asuntos egóicos y las identificaciones kármicas, los anhelos, las insatisfacciones, las confrontaciones de suposiciones falsas, todo el sufrimiento y el dolor de la humanidad. Cultivar y explorar la condición de la

conciencia nonata, la verdadera esencia del estado meditativo es alcanzar el más elevado y el más puro lugar estratégico. Solamente desde la perspectiva del ser identificado con lo que está más allá de las percepciones del ser creado –la conciencia atemporal, nonata– puede uno mirarse a sí mismo y empezar a ver como uno es el autor de su propio sufrimiento y así empezar a tomar una responsabilidad más profunda por el mundo propio. Al mismo tiempo, uno puede empezar a desarrollar una auténtica compasión por todos los seres.

## 6. Confía Siempre en un Estado Mental Dichoso

En el desarrollo de la disciplina espiritual es esencial el cultivo de una actitud genuinamente positiva. Confiar en todo momento en un estado mental dichoso es uno de los distintivos de la verdadera disciplina espiritual. Sí, es fácil llegar a desanimarse, pensar que el mundo está contra uno, que nadie nos comprende, y que por lo tanto es fácil o justificable caer en el enfado o la depresión o en pensamientos auto-destructivos. Y por supuesto un arrebató emocional es a veces inevitable –¿O lo es? Confiar en una mente dichosa en todo momento significa que comprendes los fenómenos como sueños y que has logrado una cierta estabilización meditativa –una mente de ecuanimidad– así que lo que parece ser un desastre personal o proyecciones negativas dirigidas contra uno mismo, en realidad pueden ser incentivos para una mayor práctica espiritual, visión interna y disciplina. Y para llenarte de alegría siempre con lo bueno que les sucede a los demás– iesa es verdaderamente la dicha!

## 7. No Esperes una Ovación Permanente

Cuando uno ha emprendido un proceso de ser un pacificador, un cruzado galáctico con una causa que beneficiará al mundo, uno se convierte en una especie de activista. Cuando uno actúa típicamente espera una respuesta. En realidad se esperan aclamaciones y elogios por las acciones de uno. Por ejemplo, uno empieza a divulgar el Calendario de Trece Lunas, hablando a otros sobre la Ley del Tiempo, organizando encuentros el Día Cristal o incluso dando conferencias y seminarios sobre el cambio de calendario y la llegada de la Cultura Galáctica. Pero puede suceder que nadie se presente, o que personas polémicas dominen la exposición y argumenten contra el calendario, o que personas se marchen. No importa, porque si estás haciendo realmente lo mejor que puedes, eso es todo lo que cuenta. Si estás haciendo algo porque quieres elogios, entonces, en realidad estas contaminando la pureza de lo que estas haciendo, así que el asunto es –no esperes una ovación permanente. La entrega desinteresada es amor verdadero.

Participar en la Meditación Galáctica es viajar por la autopista directa a lo que es el Viaje del Alma. El verdadero significado del Cierre del Ciclo es que era el tiempo para cerrar las deudas kármicas de uno. Cuando amaneciera el 2012 tenías que leer en tu cuenta kármica: Cero. La auto-realización es la cura para el sufrimiento y la indulgencia propia. Maitri – el amor a uno mismo, no es narcisismo sino una apreciación genuina de la bondad inherente a uno mismo independiente de todos y todo lo demás, es la raíz de aceptar del karma propio y la determinación a ejercer espiritualmente sin crear ningún otro mal karma.

Cuando la propia apreciación y la autoestima están firmemente establecidas como el carácter de tu verdadero ser, entonces es posible practicar la compasión genuina. Tal compasión deja de lado el propio interés personal y se esfuerza por penetrar bajo la superficie de las apariencias y ver lo que está en la raíz de la naturaleza y comportamiento del otro, y luego actuar de acuerdo a ello. Mantener esta visión interna y acción compasivas requiere una mente de ecuanimidad, una que no esté influenciada por las circunstancias externas, una que no tome partido ni esté rumiando sobre los defectos de los demás, una que no espera una ovación permanente, sino que es dichosa todo el

tiempo. Estabilizarse en estos puntos de comprensión es prepararse para el cultivo del perceptor holomental – el amanecer de la Mente Galáctica en la Tierra.

Tener la verdadera certeza de que estamos ocupándonos de nuestros asuntos, y de ese modo purificamos a nosotros mismos completamente como recipientes o instrumentos para el descenso de la Consciencia Superior de la Mente Galáctica.

Concluimos con la presentación de los Siete Principios de Autonomía Espiritual. Practicando y manteniendo estos principios en la mente podemos estar seguros que nos convertiremos en un genuino practicante de la Meditación Galáctica.

1. Todo está bajo el control de Dios; todo lo que nos sucede es parte del desarrollo del Plan de Dios, y lo que le sucede a otro no es sino el reflejo de quien somos.
2. La única responsabilidad de cada ser es para con su única alma propia. Ningún alma puede soportar la carga de otra alma, ni hablar en nombre de otra alma.
3. No puedes salvar o controlar otra alma; en su lugar, debes solamente respetar las decisiones que cualquiera haga en nombre de su alma.
4. El mejor cuidado de tu alma es a través del amor a uno mismo, la autovaloración, el autoconocimiento y el autocontrol.
5. Solamente a través del amor hacia uno mismo generamos compasión por cualquiera y todas las demás almas; a través de la visión interna compasiva sabemos que todas las almas son una.
6. No puedes guardar nada en contra de otra alma sin que afecte a tu propia alma y así incapacitar tu propio amor. Si no tenemos compasión hacia todas las almas por igual, no podemos evolucionar más allá de nuestra condición presente.
7. La única liberación es a través de amar a todas las almas por igual, sabiendo que es Dios quien designa para cada alma sus lecciones únicas y de esa manera nuestra tolerancia y compasión hacia todas las almas es importantísima.

Practicando los Siete Puntos del Entrenamiento de la Mente de Atisha junto a estos Siete Principios de Autonomía Espiritual podemos empezar a considerarnos seriamente en el camino de la Meditación Galáctica. Nos purificamos a nosotros mismos solo en beneficio de la sanación del alma del mundo, preparándola para la “segunda creación”. Esta Segunda Creación es el advenimiento de la mente y Cultura Galáctica sobre la Tierra, la noosfera en pleno funcionamiento. Este es todo el propósito de introducir la Meditación Galáctica en la consciencia de la Tierra en la actualidad.

Pero para cumplir completamente el mandato de la Meditación Galáctica, practica junto a otros, comparte tus experiencias y mira qué clase de campo telepático puedes empezar a crear, todo dependerá de la habilidad del colectivo para meditar como Una Mente.

Comencemos ahora. El Ser Galáctico nos espera.

Valum Votan – EXTRACTO DE LA MEDITACIÓN GALÁCTICA

Kin 82 Viento Blanco Autoexistente

Luna Resonante del Mono, Silio 21

Año 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!