

LOS SEIS PARAMITAS: LA MEDITACION

Los seis Paramitas son una enseñanza del Budismo Mahayana. Paramita puede ser traducido como “perfección” o “realización perfecta”. Esta perfección no es una realización normal u ordinaria sino la trascendencia de la realización. A menudo vemos que paramita es traducido como “cruzar hacia la otra orilla”, refiriéndose a la orilla del no-miedo y libertad. Para cruzar desde donde estamos debemos hacer algo y esto es paramita.

El quinto paramita es la perfección de la meditación. En el capítulo tres del Yoga Sutra, el Maestro Patanjali, nos habla sobre la meditación perfecta cuando explica las tres últimas ramas del yoga:

dharana: foco

dhyana: fijación

samadhi: meditación perfecta

La meditación tiene dos aspectos, el primero es la quietud mental, **shamatha** en sanscrito o **shiné** en tibetano. Esto se logra con Dharana + Dhyana.

Cuando alcanzamos shamatha dejamos de saltar de un pensamiento a otro como un mono salta por las ramas de un árbol. En cambio estamos fijamente focalizados en el objeto de meditación.

El efecto de shamatha puede extenderse a las actividades cotidianas, por ejemplo: caminar con conciencia, comer con conciencia, hablar con conciencia, apreciar cada momento de nuestras vidas estando presentes, con-centrados.

El segundo aspecto de la meditación es **samadhi** o **vipashyana**. Esto se refiere a ver, en estado de meditación profunda, la verdadera naturaleza de las cosas. Desde la plataforma de shamatha podemos atravesar el velo de la ilusión *maya*, y ver la realidad suprema que está en todos y en todo.

La práctica para alcanzar shamatha puede hacerse en una o varias sesiones durante el día. Esto requiere perseverancia y práctica diaria, con lo cual tenemos que tener Virya, esfuerzo alegre (la perfección anterior), para impulsarnos a practicar para el

bien de todos los seres.

Para desarrollar la sabiduría y la compasión es imprescindible la práctica de la meditación profunda. Solo en estado de meditación profunda alcanzaremos las realizaciones espirituales que nos transformarán completamente en un ser con poderes extraordinarios que pueda verdaderamente ayudar a los demás.



Carola Terreni

www.kaladanda.com.ar / <http://carolaterreni.blogspot.com.ar>