

Vivir el camino

Módulo 4: El maestro es buda

Cuarta sesión – Meditación

«Qué precioso», «Qué bondadoso»

Hay dos actitudes a desarrollar con respecto a la devoción al maestro: la confianza en que es un buda y el respeto, que se desarrolla al reflexionar en su bondad y amabilidad. La presente meditación nos ayuda a cultivar el respeto, y lo hace por medio de llevarnos a considerar la bondad de quien nos guía hacia la felicidad, la liberación y el despertar. Se trata de seguir las reflexiones propuestas a continuación y de detenemos en la experiencia de devoción que pueda surgir. Si nos ayuda, para mantener este tipo de consciencia podemos recitar «qué precioso», o «qué bondadoso» como si de un mantra se tratara.

Preparación

Nos sentamos en una posición confortable, nos fijamos en la postura de meditación de siete puntos de Vairochana y nos ajustamos a ella como nos vaya mejor¹. Hacemos algunas respiraciones profundas, permitiéndonos relajarnos completamente en nuestro cuerpo. A continuación llevamos la atención a la respiración, observando por unos minutos el aire que entra y sale, para llevar la mente a un estado apacible y claro.

Reflexionamos brevemente en que gracias a este renacimiento humano contamos con una gran oportunidad para avanzar significativamente en el camino hacia el despertar. Consideramos lo importante que es tener un maestro que nos ayude a conseguirlo y generamos la mente de refugio y bodichita. Ahora generamos la motivación, pensando:

«Para hacer que mi vida sea lo más provechosa posible necesito una guía perfecta de un maestro perfecto, con la cual sin duda alguna podré lograr el despertar y ayudar a los demás de la mejor manera. Con esta intención voy a meditar sobre la gran valía y amabilidad del maestro.»

¹ Si estamos sentados en el suelo: las piernas cruzadas en la posición del loto completo, en la del semiloto o en la que encontremos más confortable; si nos sentamos en una silla: podemos poner las piernas de manera que los pies toquen planos el suelo. La espalda recta, los dos hombros a igual altura y relajados; la cabeza con una muy ligera inclinación hacia delante y mirada dirigida suavemente hacia el suelo pasando por la altura de la punta de la nariz; los brazos en círculo, manos reposando en la falda con palmas hacia arriba (la derecha encima de la izquierda, con los pulgares tocándose levemente); la boca y la mandíbula relajadas y la lengua colocada ligeramente justo detrás de los dientes, tocando el paladar superior. Alerta y relajados.

La meditación propiamente dicha

Reflexión 1: El maestro es más bondadoso que todos los budas, puesto que es quien nos guía realmente

Es como si la mente no sólo morase en la oscuridad que carece de la claridad del sol o de la luna, sino que además estuviese cubierta de una espesa niebla. Los engaños y conceptos erróneos que anidan en la mente nos impiden percibir al buda en su aspecto puro y por ello no puede guiarnos. El buda, pues, se debe manifestar con una forma corriente, con errores y engaños, y por esta razón el maestro es más bondadoso que todos los budas, porque es sólo a través de él que los budas nos guían, nos conceden iniciaciones, nos otorgan los tres niveles de votos y se pueden comunicar con nosotros.

Reflexión 2: El maestro es como una joya que satisface todos los deseos, porque nos aporta toda la felicidad que podamos conseguir, hasta la budeidad

Una joya que concede todos los deseos no es nada comparada con un maestro.

Debemos visualizar a todos nuestros maestros, tengamos los que tengamos. Puede que uno de ellos se manifieste con un aspecto ordinario con engaños, sufrimiento, errores, orgullo, enfado, apego o celos, pero aún así el maestro es quien nos da enseñanzas, nos beneficia y nos guía con diferentes medios hábiles. Gracias a sus enseñanzas podemos practicar y ser felices, obtener los logros del refugio y del karma, y también podemos alcanzar la felicidad en esta vida y en las futuras, los tres entrenamientos superiores y la liberación. No sólo eso, sino que también podemos obtener el despertar mahayana y, con la práctica del tantra del yoga supremo, alcanzar la budeidad en una sola y corta vida en la época degenerada. Por todo ello, podemos afirmar que un sinnúmero de cielos llenos de joyas que satisfacen los deseos no es absolutamente nada comparado con la bondad de los maestros.

Se trata éste de un ejemplo que deberíamos usar: incluso si hubiera infinitos cielos colmados de joyas que satisfacen los deseos, no sería nada comparado con el maestro que muestra un aspecto corriente para guiarnos y comunicarse con nosotros para que alcancemos todos los logros hasta el despertar. Y es que el cielo lleno de estas joyas no es nada, puesto que con ello sólo podríamos obtener objetos externos pero ningún logro, así que su valor, en comparación con el de tener un maestro, es nulo. El maestro en cambio es algo de un valor incalculable, lo más precioso y el ser más amable; los maestros son los que satisfacen los deseos, porque cada uno de ellos hace que se cumpla todo lo que anhelamos desde aquí hasta el despertar; toda la felicidad que podamos conseguir, y no sólo para nosotros mismos sino también la felicidad de los demás seres, incluyendo la presente, la futura, su liberación y su despertar.

Viendo al maestro como un buda, podemos hacerle ofrecimientos o prestarle servicio para acumular mérito, pero lo mejor que podemos hacer es seguir su consejo. Si esto es lo que hacemos, podremos conseguir la felicidad hasta alcanzar el despertar y además podremos aportar también la felicidad a los innumerables seres.

Así pues, el maestro, con su aspecto corriente, es más precioso que una joya que satisface todos los deseos, porque es su gran bondad lo que nos permite realizar todo esto.

Reflexión 3: «Satisface los deseos, qué precioso» (recitar un mala, como si fuera un mantra)

Contemplar: «Qué precioso», «este maestro es como una joya que colma todos los deseos, qué precioso» (podemos recitarlo junto). Podemos pasar las cuentas del mala, con: «Satisface los deseos, es lo más precioso», repitiéndolo por cada uno de los maestros que tengamos.

Es muy efectivo para la mente porque usamos el ver los errores en el maestro y su aspecto corriente y lo convertimos en el método, en el camino para alcanzar el despertar: el maestro mostrándose con este aspecto y nosotros viendo errores se transforma en el desarrollo de la devoción y en el alcance del despertar.

Centrémonos en esto por cada uno de los maestros que tengamos.

Reflexión 4: «Qué bondadoso» (recitar un mala, como si fuera un mantra)

Otra meditación consistiría en centrarnos en su bondad: «Los maestros son muy bondadosos». Para ello podemos pasar las cuentas del mala recitando, como si de un mantra se tratara: «Qué bondadoso», y hacer así un mala entero, lo que nos aportaría un gran beneficio.

De este modo llegaremos a ser conscientes de verdad de su valor y su amabilidad, de su bondad al manifestarse como lo hace. Debemos meditar en ello hasta llegar a sentirlo todo el tiempo, a convencernos de que es muy amable por mostrar el aspecto corriente.

Recordemos que él nos está guiando y que es gracias a su bondad y amabilidad que podemos conseguir la felicidad de las vidas futuras, la liberación y el despertar. Pensar de este modo hará que nos demos cuenta de su gran bondad, «qué bondadoso, qué increíblemente bondadoso que es»; es muy positivo imbuirnos de este pensamiento.

Conclusión

Si somos capaces de mantener este pensamiento durante el día a día, el ver el maestro con este aspecto corriente, con engaños y sufriendo—en definitiva, con errores en sus acciones—, no nos hará perder la confianza en él, no nos reducirá la fe sino que por el contrario hará que la devoción hacia él incremente. Y esto es algo muy especial.

Dedicación

Que por los méritos de estas acciones virtuosas pueda alcanzar rápidamente el estado de un maestro-buda y llevar a todos los seres vivos, sin excepción, a ese estado iluminado.

Que ni por un segundo surjan malos pensamientos acerca de las acciones del glorioso maestro y que pueda considerar cualquier acción realizada por él como pura. Con esta devoción, que pueda conseguir las bendiciones del maestro en mi corazón.

Meditación caminada entre sesiones

Escoger entre una de las siguientes propuestas:

- Continuar reflexionando en la bondad del maestro por manifestarse en una forma corriente para guiarnos hacia el despertar. Recordar algunas formas específicas en que nos está guiando y pensar «qué precioso, qué bondadoso».
- Realizar alguno de los siguientes ejercicios de atención, de los propuestos para este curso: «Los budas me guían», «¿Eres un buda?», «No puedo dar nada por asegurado; en realidad no es así», *Lama kyen*.

Meditación extraída de las instrucciones de Lama Zopa Rimpoché explicadas durante el retiro Una luz en el camino de septiembre de 2009. Compilado y revisado por Kendall Magnussen, noviembre de 2010. Traducido al español por el Servicio de Traducción de la FPMT Hispana.