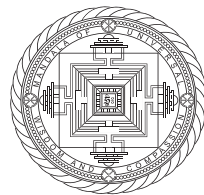


Vivir el camino

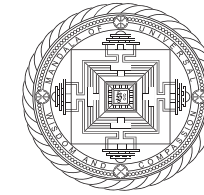
*Cuaderno de prácticas
(recopilación de meditaciones)*



*Módulo 6:
La felicidad del dharma*



Fundación para la preservación de la tradición Mahayana



La Fundación para la Preservación de la Tradición Mahayana (FPMT en inglés) es una organización dinámica de ámbito mundial dedicada a la educación y el servicio público. Creada por Lama Thubten Yeshe y Lama Zopa Rimpoché, la FPMT entra en contacto con la vida de seres de todo el mundo. A principios de los 70, unos jóvenes occidentales, inspirados por la profundidad del método budista, y por su posibilidad de ser llevado a la práctica, entraron en contacto con estos lamas en Nepal, y así nació la organización. Ahora, con más de 150 centros de Dharma, proyectos, servicios sociales y editoriales en treinta y tres países, seguimos llevando ese mensaje iluminado de compasión, sabiduría y paz por doquier.

Le invitamos a que se una a nosotros en nuestro esfuerzo por desarrollar la compasión en todo el mundo. Visite nuestra página web (www.fpmt.org), donde podrá encontrar su centro más cercano, un programa de estudios adaptado a sus necesidades, textos para la práctica, materiales de meditación, arte sagrado, y enseñanzas en línea. Ofrecemos una serie de beneficios para los socios, como la revista Mandala y descuentos en la tienda de la fundación en línea (Foundation Store). También puede ver algunos de los vastos proyectos que Lama Zopa Rimpoché ha desarrollado para preservar la tradición mahayana y ayudar a acabar con el sufrimiento en nuestro mundo. Por último, no dude en contactar con nosotros si podemos serle de ayuda.

Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition
1632 SE 11th Avenue
Portland OR 97214 USA
(503) 808-1588
www.fpmt.org

FPMT Inc.
1632 SE 11th Avenue
Portland, OR 97214 USA
www.fpmt.org

NOTAS PARA LA EDICIÓN EN ESPAÑOL

Pronunciación:

- ä en tibetano: se pronuncia como una e.
- ö en tibetano: se pronuncia como una mezcla de o y e.
- ü en tibetano: se pronuncia como una mezcla de u e i, como la u francesa o la ü alemana.
- g en tibetano o sánscrito: se pronuncia siempre suave. Ante a, o y u, como en castellano (gato, gota, gusto...) y ante e o i se pronuncia gue o gui, por ejemplo, Gyatso se pronuncia Guiatso.
- h en tibetano o sánscrito: se pronuncia aspirada, como una j muy suave.
- j en tibetano o sánscrito: se pronuncia como la j en inglés, francés o catalán, como una y fuerte. Por ejemplo, jang se pronunciaría yang.
- sh en tibetano o en sánscrito: se pronuncia como sh en inglés o ch en francés (parecido al sonido que se hace para pedir silencio).

© 2011 FPMT Inc.
Todos los derechos reservados.

La traducción al español ha sido realizada por el Servicio de Traducción de la FPMT Hispana, septiembre de 2013.

Edición en español: septiembre de 2013

Queda prohibida la reproducción de cualquier parte de este libro mediante medios electrónicos o mecánicos, incluido el fotocopiado, la grabación o cualquier sistema o tecnología de grabación y recuperación de información conocido o desarrollado en el futuro, sin permiso por escrito del editor.

Conclusión

Tomemos la determinación de memorizar al menos el verso de Rinchen Tsugtor y el mantra del Buda de la Medicina, de modo que en cualquier momento estemos preparados para ayudar a un ser vivo que esté muriendo.

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 la suprema joya de la bodichita que no ha nacido, surja y crezca, y que la que ya ha nacido no disminuya sino que aumente más y más.



Meditación extraída de las instrucciones de Lama Zopa Rimpoché explicadas durante el retiro Una luz en el camino, 23 de septiembre de 2010. Compilado y revisado por Kendall Magnussen, enero de 2011. Traducido al español por el Servicio de Traducción de la FPMT Hispana, 2013.

OM MOHI MOHI MAHA MOHI SVAHA

OM MUNI MUNI MARA SVAHA

Mantra para lograr todos los deseos

OM BIPULA GARBE MANI PARBHE TATHAGATANI RADE
SHANI MANI MANI SUPARBHE BHIMALE SAGARA
GAMBIRE HUM HUM ZOLA SOLA BUDDHA AVALOKITE
GU HAYA ADHI KHATHRITE GARBE SVAHA

Mantra del Buda de la Medicina

TADYATHA / OM BHAISHAJYE BHAISHAJYE / MAHA
BHAISHAJYE BHAISHAJYE / RAJA SAMUDGATE
SVAHA

Pronunciación habitual:

TA YA TA / OM BEKANSE BEKANSE / MAHA BEKANSE
BEKANSE / RADSA SAMUDGATE SOHA

Mantra de Ushnisha Vimale

OM TADYATHA SARVA TATHAAGATA / HRIDAYA /
GARBHE DZVOLA DHARMADHATU GARBHE / SAM-
HARANA AYU SAMSHODHAYA / PAAPAM SARVA
TATHAAGATA / SAMENDRA USHNISHA VIMALE
BISHUDDHE SVAAHAA

Mantra breve de Namgyälma

OM BHRUM SVAHA / OM AMRITA AYUR DA DAI
SVAHA

Índice

Gozamos de una oportunidad increíble	7
Innumerables veces desde renacimientos sin principio	15
La verdadera práctica de dharma	21
Una vida de práctica	25
Mantras poderosos y verso de Rinchen Tsugtor	31

Mantras poderosos y verso de Rinchen Tsugtor

Lama Zopa Rimpoché ha recomendado con mucho énfasis recitar el verso de Rinchen Tsugtor y los mantras de Buda Maitreya, del Buda de la Medicina y de Namgyälma en los oídos de los moribundos, para ayudarlos. El día en que Rimpoché dio la transmisión de estos mantras, también incluyó el Mantra para lograr todos los deseos, que nos permite crear un mérito increíble, y el mantra de Ushnisha Vimale, que al oírlo purifica los cinco karmas negativos pesantes que causan renacer en los reinos inferiores sin una pausa. De acuerdo con las explicaciones de Rimpoché, oír cualquiera de los mantras mencionados crea la causa para no renacer en los reinos inferiores y encontrar otra vez el dharma en la próxima vida.

Se trata de recitar tres veces el verso de Rinchen Tsugtor y cada grupo de mantras poderosos.

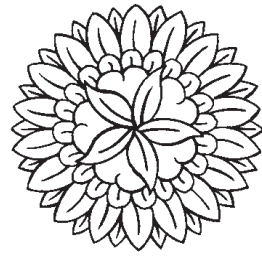
Verso de Rinchen Tsugtor

Chom dän dä de zhin sheg pa dra chom pa yang dag par dzog
päi sang gyä **rin chen tsug tor chhen** la chhag tshäl lo

Mantra de la promesa de Buda Maitreya

NAMO RATNA TRAYAYA / NAMO BHAGAVATE
SHAKYAMUNIYE TATHAGATAYA / ARHATE SAMYAK
SAM BUDDHAYA / TADYATHA / OM AJITE AJITE /
APARAJITE / AJITAN CHAYA HARA HARA MAITRI /
AVALOKITE / KARA KARA / MAHA SAMAYA SIDDHI /
BHARA BHARA / MAHA BODHI MÄNDA VIJA / MARA
MARA / ATMAKAM SAMAYA / BODHI BODHI MAHA
BODHI SVAHA

Que pueda ser igual que Lama Tsong Khapa, que con compasión, conocimiento y poder fue de gran beneficio para el dharma y para los seres.



Meditación extraída de las instrucciones de Lama Zopa Rimpoché explicadas durante el retiro Una luz en el camino, 19-23 de septiembre de 2010. Compilado y revisado por Kendall Magnussen, enero de 2011. Traducido al español por el Servicio de Traducción de la FPMT Hispana, 2013.

Gozamos de una oportunidad increíble

Abajo se presentan algunas de las reflexiones que Lama Zopa Rimpoché enseñó para ayudarnos a apreciar lo preciosa y única que es esta vida humana perfecta de que disponemos. Se trata de dedicar un tiempo, de más o menos duración, a uno o varios puntos, en diversas sesiones de meditación.

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 las oportunidades que el día a día nos brinda para el desarrollo espiritual y en cuán rápida e inesperadamente llega la muerte. Reconociendo que el hecho de meditar es un lujo muy difícil de encontrar, nos determinamos a hacer buen uso del tiempo de meditación de que disponemos y a centrarnos en el tema. A continuación generamos la motivación, pensando:

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.

«Para ayudarme a mí mismo y a los demás debo conseguir el estado de un buda plenamente despierto, y con esta intención voy a meditar en la gran oportunidad que mi vida representa.»

La meditación propiamente dicha

Comparar seres humanos con animales

En primer lugar, considerar la gran suerte de haber renacido como ser humano y no como animal. Los seres humanos gozamos de una libertad inimaginable, por ejemplo, cuando estamos enfermos disponemos de muchos métodos a los que recorrer en busca de ayuda, como la medicina occidental, la china, la tibetana, la ayurvédica y demás; podemos ir al médico, a que nos den un masaje, hacer acupuntura, reiki, etc.; y si tenemos algún problema de tipo mental o emocional podemos consultar a un psicólogo, un psiquiatra o un terapeuta, o hacer terapia de grupo.

Asimismo, podemos mejorar la calidad de vida mediante la educación, el ejercicio, etc., y contamos con muchas y variadas formas de ocio, como las películas, los restaurantes, la comida, la naturaleza, irnos de vacaciones... Y en cuanto a la alimentación en particular, disponemos de restaurantes, tiendas, mercados y demás, con todo tipo de alimentos, de cada uno de los cuales —por ejemplo, el queso—, hay gran variedad para elegir. En definitiva, los seres humanos tenemos de todo para escoger.

Dejemos que la mente se sumerja en todas las posibilidades de una buena vida humana.

Ahora, comparar esto con los animales. Los animales no pueden expresar de ninguna manera qué es lo que les gusta y lo que no les gusta. Si están enfermos, tampoco lo pueden expresar. Cualquier tipo de trabajo que se les asigne lo tienen que hacer hasta desplomarse, porque los fuerzan, los obligan a ello. Además, a lo largo de nuestra vida usamos su piel, su pelo, objetos provenientes de su cuerpo, y al final los matamos para obtener su carne.

La importancia de la devoción al maestro

«Es importante cuidar y proteger la práctica de la devoción al maestro, y para ello es recomendable leer y estudiar la sección del lam rim que la describe. Con ello el objetivo es llegar a tener la convicción de que se practica sin error, además de saber detectar si desarrollamos la devoción de una forma correcta o no. Al mismo tiempo, no hemos de olvidar que estamos entrenando la mente en el camino y por lo tanto hemos de poner todo nuestro empeño en observarla, ya que practicar el dharma de forma incorrecta es el obstáculo más grande para alcanzar logros, incluso para la felicidad de esta vida, y por eso, observar la mente es crucial.»

¿Cómo de bien hemos estudiado las enseñanzas acerca de la devoción al maestro? Decidámonos a convertirnos en expertos en el tema y a practicar la devoción al maestro para el beneficio de todos los seres.

Conclusión

«Este es un modo de plantearte la vida: puedes organizarte la vida de esta forma. Tenlo muy claro, porque si tu práctica tiene una dirección clara, entonces estarás desarrollando algo en la vida.»

Lama Zopa Rimpoché

Tomemos la fuerte determinación de poner en práctica los consejos de Rimpoché, tanto como nos sea posible.

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 la suprema joya de la bodichita que no ha nacido, surja y crezca, y que la que ya ha nacido no disminuya sino que aumente más y más.

Meditación diaria en vacuidad

«Cada día es importante hacer un poco de meditación en la vacuidad, ya sea mediante el *Sutra del corazón*⁶ o bien, si haces alguna meditación tántrica o sadhanas, incorporándola en el punto en que se hace la meditación del dharmakaya. O si no, puedes hacer el análisis en cuatro puntos o usar diferentes razonamientos, si los conoces. Haz cada día uno diferente.»

Pensar cómo podemos organizarnos para meditar un poco en la vacuidad cada día. Si no nos sabemos el Sutra del corazón de memoria, ésta puede ser una buena manera de empezar. Rimpoché también ha enseñado diferentes maneras de hacer prácticas de atención en la vacuidad, que es otra manera de incorporar este consejo a la vida, por unos pocos minutos al día⁷.

La práctica tántrica

«Si has tomado una iniciación, haz el compromiso de la iniciación que hayas tomado, pero el esfuerzo principal debe ser en el lam rim. Hasta que no hayas logrado la bodichita en esta vida, concentra el esfuerzo en el lam rim, el tantra está en segundo lugar.»

Un retiro al año

«Cada año puedes asistir a un curso parecido a este, a este retiro, o puedes hacer tú mismo un retiro de un mes, o si no de quince días. Es muy, pero que muy importante hacer cada año un retiro, principalmente de lam rim. Se pueden hacer los preliminares con el lam rim, o bien el lam rim con los preliminares; luego alguna vez se puede hacer un retiro de una deidad tántrica, pero incluso esto, hazlo con lam rim.»

¿Cuándo podremos hacer un retiro este año? Organicémonos para ello.

⁶ Véase el libro de *Consejos esenciales para el retiro* de Lama Zopa Rimpoché.

⁷ Véase *Vivir el camino, módulo 3, En qué creen los budistas; módulo 7, Vivir la vacuidad; o Instrucción 1, Meditación en el Sutra del diamante.*

También padecen calor y frío, hambre y sed. La mayoría viven en el miedo constante de ser comidos y perseguidos por otros animales o por los humanos, y han de buscar comida sin cesar. Incluso los animales de compañía no tienen ningún poder, si están enfermos o viejos o si cuidarlos representa demasiado trabajo, se les mata. No pueden ir y venir como les gustaría, ni comer lo que les apetece. Los animales tienen muy poco margen para escoger, y ningún poder en sus manos. Intentemos imaginar lo que significaría vivir como un animal.

A continuación, reflexionemos:

«Pero ahora no soy así, soy un ser humano con mucho para escoger.». *Intentemos sentirlo así.*

La oportunidad de gozar de un precioso renacimiento humano

«No sólo soy un ser humano, sino que tengo un precioso renacimiento humano, con las ocho libertades y los diez dones². He encontrado el dharma y confío en él, y también tengo todas las condiciones externas e internas que me dan la oportunidad de practicar.» *Reflexionar sobre ello.*

Analogía: es mucho mejor que una joya que concede los deseos. Una joya que concede los deseos es el objeto más excepcional del reino humano, y es mucho mejor que cualquier diamante, oro y demás. Hace que todo lo que pidamos —todos los objetos materiales de necesidad y para el disfrute— se materialice inmediatamente. Imaginemos cómo sería disponer de un cielo lleno de joyas que conceden los deseos: no habría límite a las posesiones materiales y a los objetos que podríamos disfrutar en esta vida. *Imaginemos cómo sería.*

² Quien tenga familiaridad con esto, puede recordar los diversos puntos. Quien no, saber que lo principal de las ocho libertades y los diez dones es que somos libres de estar bajo los tipos de renacimiento o las situaciones que harían imposible que encontráramos las enseñanzas del dharma, y que contamos con las condiciones necesarias para tomar el máximo partido del Buda-dharma y lograr la felicidad de las vidas futuras, la liberación y el completo despertar.

Ahora, démonos cuenta de que, aunque poseyéramos un cielo lleno de joyas que conceden los deseos, nada de ello iría con nosotros a la siguiente vida. Las joyas que conceden los deseos no pueden impedir que renazcamos en los reinos inferiores, no nos pueden dar un renacimiento superior ni la liberación del samsara, y ni por asomo podemos alcanzar el completo despertar con una joya que concede los deseos.

Pero habiendo encontrado el dharma sí que podemos conseguir todos estos niveles de felicidad. Yo, yo mismo, puedo conseguir el despertar y ser capaz de liberar innumerables seres, innumerables seres de los infiernos, innumerables espíritus hambrientos, innumerables animales, innumerables seres humanos, innumerables suras y asuras, de los océanos de sufrimiento samsárico, y llevarlos al completo despertar.

¿Cuánto mejor es una vida llena de dharma en comparación a una vida con un cielo lleno de joyas que conceden los deseos?

Más excepcional que excepcional

Considerar los puntos presentados a continuación, deteniéndonos al final de cada uno de ellos para dejar que la mente se sumerja en lo excepcional que es la preciosa vida humana.

- Considerar lo excepcional que es haber renacido como humano y no en los reinos inferiores:
Analogía: como polvo bajo la uña de Buda. Buda explicó que el número de seres que desde el estado intermedio renacen en los reinos inferiores es igual al número de todas las partículas de polvo que hay en la tierra, lo que contrasta con el número de seres que renacen en los reinos superiores, el cual es igual al número de partículas de tierra que se quedan en las uñas después de arañar, una sola vez, la tierra con los dedos.
- Es aún más excepcional contar con un perfecto renacimiento humano con las ocho libertades y los diez dones.

a realizar las meditaciones. Si no recordamos los temas, familiaricémonos con ellos utilizando los textos mencionados arriba. Considerar cuándo es el mejor momento del día para meditar en ello.

[NOTA: Quien ya haga una práctica diaria como Lama Chöpa, El yoga del maestro de Lama Tsong Khapa o El yoga del maestro en seis sesiones, puede incorporar la meditación en la devoción al maestro en dicha práctica. Quien necesite un texto de práctica que ayude a estructurar las meditaciones, puede considerar usar El yoga del maestro de Lama Tsong Khapa o Una práctica diaria de meditación en Buda Shakyamuni, las cuales incluyen una oración de lam rim.]

Meditación diaria en el lam rim

«Dedica un año a la renuncia del samsara, otro año a la bodichita, y al siguiente año te centras principalmente en la vacuidad. Después de ello, mira qué logro te falta y empieza por él. Paso a paso, ves por cada meditación, intentando obtener los logros. No importa cuantas semanas, meses o años te pueda llevar, haz cada meditación hasta que consigas los logros, pon el mayor esfuerzo en ello.»

¿Conocemos las meditaciones de los seres de capacidad inferior y de los seres de capacidad media que llevan a la renuncia del samsara? Este año, a parte de meditar cada día en la devoción al maestro, entrenémonos en las meditaciones de los seres de capacidad inferior y media.

[NOTA: Considerar tomar el tiempo necesario para revisar las diversas meditaciones y hacer un plan que tenga en cuenta los días que necesitaremos para cubrirlas todas en un año. Marcar en la agenda la fecha en que empezaremos a centrarnos en la bodichita, y lo propio con la vacuidad. De este modo estableceremos un plan para la práctica meditativa.

Si nuestro texto de práctica incluye una oración de lam rim, podemos usarla como guía para las meditaciones, recitando la oración hasta el tema en que nos centraremos, meditando en el tema en ese punto, y recitando después el resto de la oración. Esto plantará las semillas del camino al despertar completo en nuestro continuo mental cada vez que meditemos, además de recordarnos dónde se sitúa cada meditación dentro del contexto del camino completo al despertar.]

La meditación propiamente dicha

Vive la vida con bodichita

«Intenta vivir la vida con la motivación de la bodichita tanto como puedas, no sólo cuando haces sadhanas o algo parecido, sino también en el trabajo, en cualquier actividad, tanto como puedas.»

Considerar cuántas veces durante la jornada tenemos el deseo de lograr el despertar lo más rápidamente posible para llevar a todos los seres a la iluminación. Cuando hayamos vivido bien con bodichita, alegrémonos. Cuando veamos que necesitamos mejorar, determinémonos a incrementar la atención mediante las prácticas de atención propuestas por Rimpoché en esta sesión, así como en Vivir el camino, módulo 1, La motivación para vivir y módulo 2, Extraer la esencia.

Estudia el lam rim

«Esto también es una buena idea: en el caso de que no hayas estudiado el lam rim, estúdialo dos o tres veces, ya sea con La liberación en la palma de la mano o con el Lam rim mediano de Lama Tsong Khapa. Léelos dos o tres veces.»

¿Hemos leído o estudiado dos o tres veces alguno de los textos de lam rim mencionados arriba? Si no, determinémonos a hacerlo, con la intención de leer un poco cada día aunque sean sólo unas pocas páginas, hasta que hayamos leído el texto dos o tres veces. Empezar hoy mismo.

Si ya hemos estudiado alguno de estos textos de esta forma, determinémonos a empezar a meditar en el lam rim un poco cada día, siguiendo las instrucciones de Rimpoché presentadas abajo.

Meditación diaria en la devoción al maestro

«Al empezar, cada día haz una meditación sobre la devoción al maestro, siguiendo el esquema.»

¿Tenemos familiaridad con el esquema de meditación en la devoción al maestro? Si es así, determinémonos a empezar a dedicar unos minutos al día

- Es aún más excepcional haber encontrado el Buda-dharma de las cuatro nobles verdades, con el completo camino a la liberación.
- Es aún más excepcional haber encontrado las enseñanzas del Mahayana Paramitayana, el camino al completo despertar en el cual uno mismo, solo, puede liberar innumerables seres del sufrimiento.
- E incluso mucho más excepcional que esto es haber encontrado el Mahayana Vajrayana secreto, que permite que uno pueda lograr el despertar en una sola vida mediante, por ejemplo, el logro de la inmortalidad que permite vivir cien mil años, hasta que se haya completado el camino.
- Y extremadamente más excepcional es haber encontrado las enseñanzas del *maha-anuttara yoga tantra*, que permite lograr el despertar en una breve vida de esta época degenerada y sin tener que llevar una vida de asceta.
- Lo que es aún más excepcional y valioso es haber encontrado las enseñanzas de Lama Tsong Khapa, que explican con gran detalle el modo exacto para obtener la luz clara, el cuerpo ilusorio y la unión de los dos: el completo despertar; y el camino que integra las tres deidades (Yamantaka, Heruka y Guhyasamaja), que hace que el camino al despertar sea aún más veloz; y la práctica de Lama Chöpa, en la que se practican las tres deidades juntas, y recitando la cual dejamos la huella para que el propio continuo mental obtenga el pleno despertar lo más rápidamente posible.
- Lo más valioso, excepcional e increíble es que hemos encontrado a Chenrezig, el Buda de la Compasión, lo podemos ver directamente y nos guía en la forma de su santidad el Dalái Lama, y que, aunque hayamos sido dejados atrás por todos los budas que han venido con anterioridad, nuestro maestro no nos ha abandonado, sino que ha tomado

forma humana para guiarnos desde ahora hasta que logremos el despertar.

Finalmente, reflexionar en las palabras de Rimpoché, intentando sentirlas de corazón:

«No nos podemos ni imaginar lo afortunados que somos por lo que nos ha pasado: tenemos una gran oportunidad. La oportunidad que tenemos de practicar el dharma es increíble, inexpresable, no nos lo podemos ni imaginar.»

Conclusión

«La conclusión es que es muy importante practicar el dharma lo más que podamos, hacer que tanto nuestra mente como nuestro corazón entren en el dharma, en el lam rim y en el camino inequívoco de Lama Tsong Khapa. Además, tanto como nos sea posible, es importante que dejemos una huella positiva en nuestro continuo mental y que desarrollemos los logros de los tres aspectos principales del camino, tanto en nuestra mente como en nuestro corazón, para así alcanzar el completo despertar.»

Lama Zopa Rimpoché

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 la suprema joya de la bodichita que no ha nacido, surja y crezca, y que la que ya ha nacido no disminuya sino que aumente más y más.

Que pueda ser igual que Lama Tsong Khapa, que con compasión, conocimiento y poder fue de gran beneficio para el dharma y para los seres.

Una vida de práctica

Durante las enseñanzas de Una luz en el camino de septiembre de 2010 tuvimos la gran fortuna de que Lama Zopa Rimpoché comentara cómo estructurar la práctica de meditación para toda la vida. En la presente meditación revisaremos las sugerencias de Rimpoché, reflexionaremos acerca de nuestra situación presente y pensaremos cómo poner estos consejos a la práctica.

Preparación

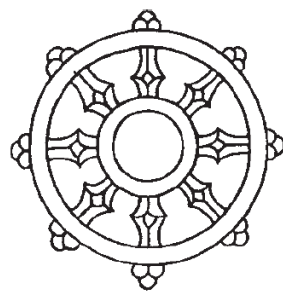
Nos sentamos en una posición confortable, nos fijamos en la postura de meditación de siete puntos de Vairocana y nos ajustamos a ella como nos vaya mejor⁵. Hacemos algunas respiraciones profundas, permitiéndonos relajarnos completamente en nuestro cuerpo. A continuación llevamos la atención a la respiración, observando por unos minutos el aire que entra y sale, para llevar la mente a un estado apacible y claro.

Reconociendo que el hecho de meditar es un lujo muy difícil de encontrar, nos determinamos a hacer buen uso del tiempo de meditación de que disponemos y a centrarnos en el tema. A continuación generamos la motivación, pensando:

«Para ayudarme a mí mismo y a los demás debo conseguir la iluminación, y para ello, voy a meditar en cómo preparar una vida de práctica.»

⁵ 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.

Que pueda ser igual que Lama Tsong Khapa, que con compasión, conocimiento y poder fue de gran beneficio para el dharma y para los seres.



Meditación extraída de las instrucciones de Lama Zopa Rimpoché explicadas durante el retiro Una luz en el camino, 19-23 de septiembre de 2010. Compilado y revisado por Kendall Magnussen, enero de 2011. Traducido al español por el Servicio de Traducción de la FPMT Hispana, 2013.

Meditación extraída de las instrucciones de Lama Zopa Rimpoché explicadas durante el retiro Una luz en el camino, 13 de septiembre de 2010. Compilado y revisado por Kendall Magnussen, enero de 2011. Traducido al español por el Servicio de Traducción de la FPMT Hispana, 2013.



abajo. La vida es inestable, debido a este aferramiento a los cuatro objetos deseables con el cual la vida es un sube y baja.»

La vida sin las ocho preocupaciones mundanas

«Si no tienes deseo por los cuatro objetos, la vida es estable. Una gran paz y felicidad hacen presencia en la vida y en el corazón.»

Intentar imaginar cómo sería la vida si no nos preocupáramos de tener o no los cuatro objetos deseables. ¿Estamos de acuerdo con las palabras de Rimpoché presentadas arriba?

«El *verdadero* significado de practicar el dharma es éste, significa que eres totalmente libre. Dejar ir el deseo, el aferramiento, trae una paz y felicidad increíbles. Todo viene a ti: por tu parte, no hay ningún pensamiento que buscar, no hay ni una pizca de apego, pero todo viene. Gracias al poder del dharma, todo llega.»

Conclusión

Tomemos la fuerte determinación de ir comprobando si nuestro ánimo está alto o bajo y de ver si nos encontramos bajo la influencia de las ocho preocupaciones mundanas. En cada actividad que realicemos, comprobar la motivación e intentar, tanto como podamos, practicar el dharma *de verdad*.

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 la suprema joya de la bodichita que no ha nacido, surja y crezca, y que la que ya ha nacido no disminuya sino que aumente más y más.

La meditación propiamente dicha

Abandonar las ocho preocupaciones mundanas

Se enseña que cuando nos dejamos llevar por las ocho preocupaciones mundanas (desear la felicidad de esta vida), estamos contentos cuando ocurren las cuatro cosas que deseamos, pero cuando ocurren sus opuestos nos enfadamos, nos deprimimos y no estamos contentos.

Se trata de ir revisando cada uno de los objetos deseados y los no deseados presentados abajo, y analizar cómo nos afecta que lo deseado tenga lugar, y que su opuesto tenga lugar.

Los cuatro objetos deseados se relacionan con el deseo por:

- 1) cosas materiales
- 2) sensaciones placenteras
- 3) elogio
- 4) buena reputación

Los cuatro opuestos a los objetos deseados son:

- 5) no tener cosas materiales
- 6) sensaciones desagradables
- 7) crítica
- 8) mala reputación

¿Cuánto de lo que hacemos en la vida, y cuánto de lo que sentimos, está dirigido por estas preocupaciones? Dedicar un tiempo a considerarlo con detenimiento y profundidad.

A continuación, reflexionar acerca de las siguientes palabras de Lama Zopa Rimpoché y analizar si parecen tener sentido o no según nuestra experiencia.

«Tener deseo por estos cuatro objetos es una vida de sufrimiento. Cuando los cuatro objetos que desees no están presentes, sufres de infelicidad y depresión. Cuando los tienes te sube el ánimo, mientras que cuando no están presentes te vienes

Innumerables veces desde renacimientos sin principio

Si pudiéramos hacernos conscientes de verdad de lo mucho que hemos sufrido en los varios reinos de existencia incontables veces desde tiempos sin principio, encontraríamos la inspiración necesaria para sacar el máximo partido de la preciosa vida humana que tenemos en las manos. No soportaríamos malgastar ni un segundo y nos dedicaríamos en todo momento a crear las causas para la felicidad presente y hasta la iluminación, para nosotros mismos y para los demás. La meditación que sigue está pensada para que lleguemos a la determinación de usar cada segundo de la vida de una forma significativa.

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 mejor³. 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.

Reconociendo que el hecho de meditar es un lujo muy difícil de encontrar, nos determinamos a hacer buen uso del tiempo de

³ 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.

meditación de que disponemos y a centrarnos en el tema. A continuación generamos la motivación, pensando:

«Para ayudarme a mí mismo y a los demás debo conseguir la iluminación, y para ello, debo encontrar la determinación de sacar el máximo partido de mi preciosa vida humana. Con esta intención voy a meditar en lo importante que es cada segundo que pasa.»

La meditación propiamente dicha

Hemos sufrido incontables veces desde renacimientos sin principio

Hemos padecido la enfermedad severa crónica de los engaños desde renacimientos sin principio, estando bajo el control absoluto del karma, los engaños y el sufrimiento, experimentando sufrimiento una y otra vez desde renacimientos sin principio.

Intentemos sentir lo que significa «incontables veces desde renacimientos sin principio».

En los infiernos: Incontables veces desde renacimientos sin principio hemos experimentado el dolor de los infiernos principales, que son los ocho calientes y los ocho fríos, el de los dieciséis infiernos colindantes y el de los infiernos ordinarios; todos ellos los hemos experimentado no sólo una vez, sino en innumerables ocasiones desde renacimientos sin principio. Ni siquiera Buda puede ver el inicio de todas estas experiencias.

Intentar imaginar cómo debe ser la experiencia de haber sufrido en los infiernos incontables veces desde renacimientos sin principio, habiendo sufrido la tortura del sufrimiento del dolor de maneras impensables, desde tiempos sin principio, incontables veces.

La verdadera práctica de dharma

Lama Zopa Rimpoché mencionó cómo había estado «practicando el dharma» durante muchos años antes de descubrir lo que la práctica de dharma significaba «verdaderamente». Ahora, mediante la reflexión en las ocho preocupaciones mundanas, podemos empezar a evitar acciones que conllevarían sólo sufrimiento y comenzar a cultivar una motivación que nos conducirá a la felicidad verdadera, para nosotros mismos y para los demás.

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 mejor⁴. 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.

Reconociendo que el hecho de meditar es un lujo muy difícil de encontrar, nos determinamos a hacer buen uso del tiempo de meditación de que disponemos y a centrarnos en el tema. A continuación generamos la motivación, pensando:

«Para ayudarme a mí mismo y a los demás debo conseguir la iluminación, y para ello, voy a meditar en la verdadera práctica de dharma.»

⁴ 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.

puede echar a perder ni un minuto, ni un segundo de esta vida humana, sobretodo porque somos increíblemente afortunados de tener esta vida humana que es una gran oportunidad, especialmente por el hecho de poder practicar el dharma.»

Intentemos sentirlo desde lo más profundo de nuestro ser.

Conclusión

Tomemos la fuerte determinación de hacer que cada minuto y cada segundo de esta vida sean lo más significativos posible, y alegrémonos de lo mucho que podemos hacer con la increíble oportunidad que tenemos para practicar el dharma.

¿Qué puedo hacer *ahora mismo*? Determinémonos a mantener en mente la renuncia, la bodichita y la visión correcta tanto como podamos, y en particular, a recordar la compasión, el auténtico refugio.

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 la suprema joya de la bodichita que no ha nacido, surja y crezca, y que la que ya ha nacido no disminuya sino que aumente más y más.

Que pueda ser igual que Lama Tsong Khapa, que con compasión, conocimiento y poder fue de gran beneficio para el dharma y para los seres.

Meditación extraída de las instrucciones de Lama Zopa Rimpoché explicadas durante el retiro Una luz en el camino, 16 de septiembre de 2010. Compilado y revisado por Kendall Magnussen, enero de 2011. Traducido al español por el Servicio de Traducción de la FPMT Hispana, 2013.



Como espíritus hambrientos: Incontables veces desde renacimientos sin principio hemos experimentado los sufrimientos principales de los espíritus hambrientos, el hambre y la sed, sin poder encontrar, durante cientos de miles de años, ni una cucharada de comida ni una simple gota de agua. Así, hemos vivido llenos de decepción y con una gran frustración, cansados, exhaustos, y sufriendo como un anciano que no puede caminar, pero nuestro sufrimiento ha sido miles y miles de veces peor.

Hemos tenido obstáculos externos: al ver comida y bebida, nos hemos dirigido hacia ellas pero una vez allí no estaban, sólo hemos encontrado pus, sangre y basura. Y también obstáculos internos: cuando hemos encontrado comida no la hemos podido ingerir porque nuestra boca era diminuta como el ojo de una aguja de coser. Y aunque no hayamos podido encontrar una gota de agua o una cucharada de comida por cientos de miles de años, no morimos. Cuando finalmente una minúscula gota de agua llegó a nuestra boca, ésta nos quemó por dentro como cuando una cerilla inflama un depósito de gas o queroseno.

Estos sufrimientos no sólo los hemos padecido una vez, sino que los hemos experimentado incontables veces desde renacimientos sin principio, desde renacimientos sin principio incontables veces. Ni siquiera el Omnisciente vio cuándo empezó todo este sufrimiento.

Intentar imaginar cómo debe ser la experiencia de haber sufrido como espíritus hambrientos incontables veces desde renacimientos sin principio, sin poder encontrar comida ni bebida por cientos de miles de años, cayendo en la depresión y con una gran hambruna, siempre con mucha sed, pero aún así, sin morir. Imaginar cómo debe ser pasar por ello una y otra vez.

Como animales: Incontables veces desde renacimientos sin principio hemos experimentado los sufrimientos de los animales, siendo total e increíblemente ignorantes, comiéndonos unos a otros y padeciendo unos temores, miedos, hambre, sed y torturas increíbles. A lo largo de la vida, los humanos han usado

nuestra piel, el pelo, la leche y otros objetos provenientes de nuestro cuerpo, y al final nos han matado para obtener nuestra carne. Y no sólo en una ocasión, sino que lo hemos experimentado incontables veces desde renacimientos sin principio.

Intentar imaginar cómo debe ser la experiencia de haber sufrido como animales incontables veces desde renacimientos sin principio, cazando y siendo cazados, con hambre, sed, usados para obtener nuestra piel, pelo, leche y trabajo, y matados por nuestra carne, incontables veces desde renacimientos sin principio.

Como humanos: Incontables veces desde renacimientos sin principio hemos experimentado los ocho tipos de sufrimiento de los seres humanos: el sufrimiento de (1) el nacimiento, (2) la vejez, (3) la enfermedad, (4) la muerte, (5) preocupación y miedo por no encontrar lo que se desea, o no encontrar lo que se desea, (6) encontrar lo que no se desea, (7) separarse de lo que se desea y (8) el sufrimiento de los cinco agregados (cuerpo y mente). Y ésta no es la primera vez que lo experimentamos, sino que hemos pasado por ello incontables veces desde renacimientos sin principio, desde renacimientos sin principio incontables veces.

Intentar sentir cómo es sufrir de estas ocho maneras. Recordar el peor sufrimiento que hemos experimentado en esta vida, e imaginar cómo sería tener que experimentarlo incontables veces desde renacimientos sin principio, desde renacimientos sin principio incontables veces. Innumerables veces.

Como suras y asuras (devas): Hemos tenido inmensas fortunas y propiedades, pero asimismo hemos tenido muchos enemigos y luchas, y nos han consumido la envidia y el orgullo, las preocupaciones y un gran temor a que nos lo robaran todo. El placer y confort han ido mucho más allá de todo lo que podamos imaginar en el reino humano, pero en el momento de la muerte, nos hemos dado cuenta de que habíamos usado nuestro karma positivo y de que estábamos a punto de renacer

en un estado de sufrimiento: como humanos, o peor, en los reinos inferiores. En ese momento el dolor y el sufrimiento son peores que los que padecen los seres en los infiernos, y nos encontramos totalmente turbados, desconsolados y abandonados por todos los que creíamos amigos.

Intentar imaginar cómo debe ser la experiencia de haber sufrido en el reino de los devas incontables veces desde renacimientos sin principio, desde renacimientos sin principio incontables veces, inmersos en un dolor mental tremendo y totalmente solos. Hemos pasado por ello una y otra vez, y otra vez y otra más.

Muerte y estado intermedio: Incontables veces desde renacimientos sin principio hemos experimentado los cinco signos cercanos a la muerte, que son las apariencias de: estar atrapado bajo una montaña de tierra, ahogarnos en una piscina gigante y terrible, quemarnos en el fuego crepitante, ser arrastrados por oscuros remolinos de viento y tragados por una oscuridad aterradora. Y también hemos sufrido en el estado intermedio, arrastrados por los poderosos vientos del karma.

Reflexionar en cómo hemos pasado por los muchos y variados sufrimientos de la muerte y el estado intermedio incontables veces desde renacimientos sin principio, desde renacimientos sin principio incontables veces.

Esta preciosa vida humana: cada segundo importa

A continuación, reflexionar sobre las siguientes palabras de Lama Zopa Rimpoché:

«No podemos ni imaginar el potencial que tenemos con este renacimiento humano y lo afortunados que somos. Asimismo, es vital ser conscientes de cómo hemos sufrido desde renacimientos sin principio, verlo y reflexionar sobre ello.»

«Si de veras pensamos de esta manera, durante todo el día y la noche, nos será imposible malgastar ni siquiera un minuto o un segundo de esta vida, ello sería lo más intolerable. No se