

Consejo para una vida de práctica

[Video n°15 (parte 1): «Consejo para una vida de práctica»]

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. Luego, medita en 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. [Pausa video n°15]

[Continuación video n°15 (parte 2)]

Al empezar, cada día haz una meditación sobre la devoción al maestro. A lo mejor algunas veces estarás muy ocupado, puede que estés enfermo o que suceda algo, pero aún así, empieza con la devoción al maestro, siguiendo el esquema¹. Esto no significa que tengas que terminar todos los puntos en un mismo día, sino que puedes, por ejemplo, dedicar una semana a hacer un punto, como podría ser los ocho beneficios [de generar devoción al maestro]. La semana siguiente puedes hacer las ocho desventajas [de no generar la devoción al maestro]. Luego, hay cuatro puntos [además de los mencionados]. La siguiente semana, medita en la bondad del maestro, y continúa con la secuencia hasta volver a empezar el ciclo, una y otra vez, hasta que generes un logro estable, no sólo por algunas horas o días, sino que dure semanas y meses: ver un buda como todos tus maestros desde el corazón y ver un maestro como todos los innumerables budas en tu corazón. Los ves que no están separados, sino mezclados: un maestro es los innumerables budas, y los innumerables budas son todos un maestro. Cuando piensas en el maestro, él es todos los budas, y cuando piensas en los budas, todos ellos son un maestro. Prosigue de este modo, hasta que sea muy estable. Medita de este modo por semanas, meses o años, hasta que esto suceda.

Después de ello, dedica un año a la renuncia del samsara, otro año a la bodichita, y al siguiente año te centras principalmente en la vacuidad. Puedes hacerlo de este modo. Después de ello, mira qué logro te falta y empieza por él, ése será el punto de inicio. En primer lugar se necesita la renuncia, antes que la bodichita, y la bodichita viene a continuación. El logro de la vacuidad puede producirse en cualquier momento, dependiendo de tus méritos, de las huellas que tengas, de cuánto mérito hayas acumulado, de cuanta purificación hayas hecho y también de la devoción al maestro que tengas y de lo fuerte que ésta sea.

El segundo paso es 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

¹ El esquema de puntos de la meditación sobre la devoción al maestro se puede encontrar en la mayoría de textos de lam rim, como *La liberación en la palma de la mano* de Pabongkha Rimpoché.

esfuerzo en el lam rim, el tantra está en segundo lugar. 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.

Hazlo de ese modo y después vuelve otra vez a aquella meditación de la cual no tengas el logro, y empieza desde allí otra vez. Hazlo paso a paso. Sin embargo, si tienes familiaridad con el lam rim, ya que lo has estudiado antes, entonces un día, cada día, haz la meditación sobre la devoción al maestro. Después la siguiente, que es el precioso renacimiento humano. Luego, 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.

Otro elemento es que cada día es importante hacer un poco de meditación en la vacuidad. Ésta es otra cosa que hay que hacer, ya sea mediante el *Sutra del corazón* 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, los puedes hacer. Haz cada día uno diferente. *[Pausa video n°15]*

Retiro

[Continuación video n°15 (parte 3)]

También, 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. También es aconsejable dejar tantas huellas positivas como puedas mediante el escuchar, reflexionar y estudiar las enseñanzas del sutra y del tantra. Es importante saber que al hacer una sadhana, en todo momento estás dejando huellas positivas en tu mente. Una inimaginable, la más inimaginable y fascinante huella positiva, es dejada en la mente para lograr el despertar velozmente. ¿Puedes llegar a imaginar la perfecta preparación mental para un veloz logro del despertar que tiene lugar cada vez que haces una sadhana? Te llevará, tarde o temprano, a la iluminación.

La importancia de la devoción al maestro

Con todo, la auténtica raíz es el yoga del maestro, tener una devoción correcta hacia el amigo virtuoso. Has de ser muy cauteloso y has de poner todo su esfuerzo en ello.

[Fin del video]