

Vivir el camino

Módulo 6: La felicidad del dharma

Primera y segunda sesión – Meditación

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:

«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.

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.

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.

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.*

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.

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.

¿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.
- 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 sentir las 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, inexpressable, 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.

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.