

Vivir el camino

Módulo 6: La felicidad del dharma

Tercera sesión – Meditación

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 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».

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.

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.

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 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.