

Vivir el camino

Módulo 6: La felicidad del dharma

Cuarta sesión – Meditación

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.»

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.

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.

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 deseas no están presentes, sufres de infelicidad y depresión. Cuando los tienes te sube el ánimo, mientras que cuando no están presentes te vienes 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.

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.