

Vivir el camino

Módulo 6: La felicidad del dharma

Quinta sesión – Meditación 1

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 Vairochana 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.»

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.

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.

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 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.]

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.

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

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*.

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.

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.