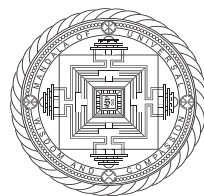


Vivir el camino

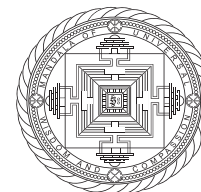
*Cuaderno de prácticas
(recopilación de meditaciones)*



*Instrucción 2:
Refugio y bodichita*



Fundación para la preservación de la tradición Mahayana



La Fundación para la Preservación de la Tradición Mahayana (FPMT en inglés) es una organización dinámica de ámbito mundial dedicada a la educación y el servicio público. Creada por Lama Thubten Yeshe y Lama Zopa Rimpoché, la FPMT entra en contacto con la vida de seres de todo el mundo. A principios de los 70, unos jóvenes occidentales, inspirados por la profundidad del método budista, y por su posibilidad de ser llevado a la práctica, entraron en contacto con estos lamas en Nepal, y así nació la organización. Ahora, con más de 150 centros de Dharma, proyectos, servicios sociales y editoriales en treinta y tres países, seguimos llevando ese mensaje iluminado de compasión, sabiduría y paz por doquier.

Le invitamos a que se una a nosotros en nuestro esfuerzo por desarrollar la compasión en todo el mundo. Visite nuestra página web (www.fpmt.org), donde podrá encontrar su centro más cercano, un programa de estudios adaptado a sus necesidades, textos para la práctica, materiales de meditación, arte sagrado, y enseñanzas en línea. Ofrecemos una serie de beneficios para los socios, como la revista Mandala y descuentos en la tienda de la fundación en línea (Foundation Store). También puede ver algunos de los vastos proyectos que Lama Zopa Rimpoché ha desarrollado para preservar la tradición mahayana y ayudar a acabar con el sufrimiento en nuestro mundo. Por último, no dude en contactar con nosotros si podemos serle de ayuda.

Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition
1632 SE 11th Avenue
Portland OR 97214 USA
(503) 808-1588
www.fpmt.org

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.

Práctica optativa

Cuando te hayas familiarizado con todos los puntos esenciales que hay que recordar, practica recitando lentamente toda la estrofa mientras meditas:

Refugio y generación de bodichita

SANG GYÄ CHHÖ DANG TSHOG KYI CHHOG NAM LA

Busco refugio hasta que alcance el despertar

JANG CHHUB BAR DU DAG NI KYAB SU CHHI

en el Buda, en el Dharma y en la Asamblea Suprema.

DAG GI JIN SOG GYI PÄ SÖ NAM GYI

Que por mi práctica de la generosidad y las demás perfecciones [mías y de los demás],

DRO LA PHÄN CHHIR SANG GYÄ DRUB PAR SHOG

llegue a ser un buda para beneficiar a todos los seres [errantes]. (x3)

[Sella la práctica con la meditación en la vacuidad.]



Meditación extraída de las instrucciones de Lama Zopa Rimpoché explicadas durante el retiro Una luz en el camino, septiembre de 2010. Compilado y revisado por Kendall Magnussen, agosto de 2011. Traducido al español por el Servicio de Traducción de la FPMT Hispana, 2013.

FPMT Inc.
1632 SE 11th Avenue
Portland, OR 97214 USA
www.fpmt.org

NOTAS PARA LA EDICIÓN EN ESPAÑOL

Pronunciación:

- ä en tibetano: se pronuncia como una e.
- ö en tibetano: se pronuncia como una mezcla de o y e.
- ü en tibetano: se pronuncia como una mezcla de u e i, como la u francesa o la ü alemana.
- g en tibetano o sánscrito: se pronuncia siempre suave. Ante a, o y u, como en castellano (gato, gota, gusto...) y ante e o i se pronuncia gue o gui, por ejemplo, Gyatso se pronuncia Guiatso.
- h en tibetano o sánscrito: se pronuncia aspirada, como una j muy suave.
- j en tibetano o sánscrito: se pronuncia como la j en inglés, francés o catalán, como una y fuerte. Por ejemplo, jang se pronunciaría yang.
- sh en tibetano o en sánscrito: se pronuncia como sh en inglés o ch en francés (parecido al sonido que se hace para pedir silencio).

© 2011 FPMT Inc.

Todos los derechos reservados.

La traducción al español ha sido realizada por el Servicio de Traducción de la FPMT Hispana, septiembre de 2013.

Edición en español: octubre de 2013

Queda prohibida la reproducción de cualquier parte de este libro mediante medios electrónicos o mecánicos, incluido el fotocopiado, la grabación o cualquier sistema o tecnología de grabación y recuperación de información conocido o desarrollado en el futuro, sin permiso por escrito del editor.

de la madre. Se vuelve lo más insoportable y llegas a la conclusión de que no tienes elección, tienes que ayudar a los seres. No se trata de bonitas palabras, es la realidad. *[Reflexiona en que cada ser errante es tu madre.]*

«Para beneficiar» (*phän chhir*) significa liberarlos de las ataduras del karma y los engaños. De ese modo puedes liberarlos de los océanos de sufrimiento samsárico. No sólo eso, sino que también quieres conducirlos al completo despertar. *[Genera este deseo de beneficiar.]*

La solución es que uno mismo logre el despertar (*jang chhub*). Cada vez que juntando las manos generas esta bodichita: «Que llegue a ser un buda para beneficiar a todos seres», la cantidad de mérito que acumulas es sorprendentemente grande. *[Regocíjate de este mérito.]*

[Reflexionando sobre estos puntos, recita ahora lentamente las dos líneas siguientes con las manos en el mudra de oración:]

DAG GI JIN SOG GYI PÄ SÖ NAM GYI

Que por mi práctica de la generosidad y las demás perfecciones [mías y de los demás],

DRO LA PHÄN CHHIR SANG GYÄ DRUB PAR SHOG

llegue a ser un buda para beneficiar a todos los seres [errantes]. (x3)

Sellar con la vacuidad

A continuación, reflexiona: «El yo real que aspira a la budeidad no existe, es totalmente vacío ahí. La acción real de aspirar a la budeidad es totalmente vacía ahí. La budeidad real, no la meramente etiquetada, es totalmente vacía ahí. Aquellos por los que se logra la budeidad, los seres reales, son totalmente vacíos ahí.»

[Medita un poco en la vacuidad.]

[Ahora, con miedo útil al samsara, compasión y fe, recita las dos líneas siguientes recordando el refugio causal y el resultante, confiando en las Tres Joyas para convertirte en ellas.]

SANG GYÄ CHHÖ DANG TSHOG KYI CHHOG NAM LA
Busco refugio hasta que alcance el despertar
JANG CHHUB BAR DU DAG NI KYAB SU CHHI
en el Buda, en el Dharma y en la Asamblea Suprema. (x3)

Dedicar los méritos para lograr el despertar para beneficiar a todos los seres errantes

Cuando dediques los méritos incluye todos los del pasado, presente y futuro tuyos y de los demás. «Los demás» incluye a los seres con mente oscurecida y a los budas y bodisatvas.

[Haz una pausa para imaginar todo este mérito y las distintas acciones de cuerpo, palabra y mente que reflejan.]

Seres errantes. *Dro la* significa «seres errantes». Tiene dos significados, uno es que los seres una vez que nacen, incluso en un segundo, van constantemente sin parar hacia la muerte. *[Haz una pausa para reflexionar.]*

El otro significado es «transmigrante». Los seres errantes están bajo el control del karma y los engaños y así, continuamente, sufren en uno de los reinos y pasan al estado intermedio. Esto es lo que ha estado sucediendo desde renacimientos sin principio y, si no les ayudas, tendrán que sufrir sin fin en el samsara. *[Haz una pausa para reflexionar.]*

Madre. Piensa en que los seres son tu madre. «Madre» significa una relación de intimidad, alguien cercano y bondadoso. No sólo esto, deberías recordar que tus padres han creado muchísimo karma negativo las veinticuatro horas del día para tu bienestar. Es importante pensar que tendrán que experimentar muchísimo sufrimiento como resultado de su karma negativo, que tendrán que soportar penalidades por ti. Recuérdalo, ésta es la realidad. Entonces puedes ver la bondad

Índice

Lo que Buda hizo por ti	7
Dos situaciones espantosas	11
Tengo que ayudar	17
La ignorancia, la raíz del samsara	23
Refugio y bodichita	29

Generar fe; la necesidad de sang gyä

Necesitamos *sang* y *gyä*. *Sang* significa haber eliminado todos los errores burdos y sutiles de la mente, y *gyä* es haber completado todas las cualidades y logros. Esto es lo que tenemos que lograr. *Chö* es todo el camino y *tsog* es la Sangha, sus cualidades. Todavía no hemos logrado *sang gyä* y, por lo tanto, no podemos completar el trabajo para los seres.

[Reflexiona sobre cómo es imposible ayudarnos a nosotros y a los demás sin estas cualidades y logros.]

Genera fe en Buda, Dharma y Sangha entendiendo que ellos tienen el poder y las cualidades para salvarte a ti mismo y a los demás de los océanos de sufrimientos samsáricos y su causa: el karma y los engaños. Entonces, con compasión por los seres con mente oscurecida, de todo corazón, confía totalmente en Buda, Dharma y Sangha, no sólo por ti, sino porque quieres que todos los seres se liberen de los océanos de sufrimiento samsárico y sus causas. *[Pausa.]*

Al recitar «Busco refugio en el Buda, en el Dharma y en la Sangha», nos referimos al refugio causal, es decir, buscamos refugio en aquellos cuyo continuo mental está separado del nuestro, separado de nuestra mente. Al recitar «hasta que alcance el despertar» nos referimos al refugio resultante, cuando nuestra mente se convierte en la cesación del sufrimiento y los engaños, el camino verdadero, que es el Dharma resultante. En ese momento tú mismo te conviertes en el resultado, la Sangha absoluta. Y al desarrollar el Dharma, entonces te conviertes en el Buda resultante. Sólo entonces puedes trabajar perfectamente para los seres sin ningún esfuerzo, espontáneamente.

hacer buen uso del tiempo de meditación de que disponemos, y a continuación generamos la motivación, pensando:

«Para ayudarme a mí mismo y a los demás debo convertirme en los tres objetos de refugio. Para lograrlo, debo tomar el refugio mahayana desde lo profundo del corazón, y por lo tanto voy a meditar en la toma de refugio y la generación de la bodichita.»

La meditación propiamente dicha

Genera los tres factores mentales del refugio mahayana: miedo útil al samsara, compasión y fe.

Dos situaciones espantosas

En relación con uno mismo. La primera situación espantosa es que he estado experimentando el sufrimiento del samsara incontables veces desde renacimientos sin principio. *[Siente esto.]*

La segunda es que, de nuevo, no tendrá fin si no cambio mi mente y me desapego totalmente del samsara. *[Haz una pausa reflexionar y permítete sentirte aterrado.]*

En relación con los demás. Ahora observa a los innumerables seres: los innumerables seres de los infiernos, espíritus hambrientos, animales, seres humanos, asuras, suras y seres del estado intermedio. Están exactamente en la misma situación, experimentando los sufrimientos generales del samsara y los particulares de los reinos inferiores innumerables veces desde renacimientos sin principio. No lo puedes ni imaginar, es insoportable. *[Siéntelo.]*

Si no reciben tu ayuda, experimentarán los sufrimientos del samsara una y otra vez, sin fin. Es totalmente insoportable. No lo puedes aguantar ni por un minuto, ni un segundo.

[Haz una pausa y reflexiona en lo que supone hasta que sientas que es urgente hacer algo.]

Lo que Buda hizo por ti

Usa esta meditación para reflexionar en lo que Buda hizo para lograr el despertar y revelar las 84.000 enseñanzas que conducen a la felicidad, la liberación y el despertar a los seres con mente oscurecida, lo que te incluye a ti. Cuando generes un sentimiento profundo de gratitud y de valorar las dificultades que Buda tuvo que soportar durante tres grandes eones incontables por ti, haz una pausa y descansa la mente en ese estado. Cuando el sentimiento disminuya, continúa con el resto de la 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 lo mucho que dependemos de los demás. Nos determinamos a hacer buen uso del tiempo de meditación de que disponemos, para sacar el máximo potencial a la vida, tanto para uno mismo como para los demás. A continuación generamos la motivación, pensando:

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.

«Para ayudarme a mí mismo y a los demás debo convertirme en un objeto de refugio, por medio de hacer realidad el sagrado Dharma en mi mente. Para lograrlo, en todo momento debo tomar refugio desde lo profundo del corazón. Y para inspirar la mente de refugio, voy a meditar en lo que Buda hizo por mí.»

La meditación propiamente dicha

Reflexiona sobre cada uno de los puntos que se mencionan a continuación que describen lo que Buda hizo por nosotros los seres con mente oscurecida, lo que te incluye a ti. Permítete considerar con profundidad las implicaciones de cada actividad y los sufrimientos que suponían. Cuando te conmueva lo que Buda hizo por ti, haz una pausa y descansa en ese estado. Después, continúa con el siguiente punto.

«Debemos comprender lo que Buda hizo para revelarnos las tres cestas de enseñanzas, los 100 volúmenes del Kangyur.»

Lama Zopa Rimpoché

- **Generosidad.** Buda sacrificó su vida durante tres grandes eones incontables, no sólo durante unas horas, meses o años. Practicó la generosidad durante eones con sus brazos y piernas, sus ojos y todo el cuerpo. Dio todo su cuerpo a la tigresa y sus cachorros. Dio su sangre templada a los espíritus. Y estos no son los únicos casos de su práctica de la generosidad, sino que los hay en gran número. Para nosotros sería algo extraordinario dar un ojo a un ser; no lo podemos hacer. Pero Buda sacrificó su vida y practicó la generosidad con los seres durante tres grandes eones incontables. ¿Lo puedes imaginar? *[Pausa para reflexionar.]*
- **Moralidad.** Por experiencia propia sabemos lo difícil que es practicar la moralidad. Aunque tomemos muchos votos, no significa que seamos capaces de mantenerlos: es muy difícil. Sin embargo Buda dio su vida por los seres, incluyéndote a ti,

Refugio y bodichita

En esta sesión se muestran los puntos clave en los que se debe meditar en cada etapa del verso de refugio y generación de bodichita. Rimpoché aconseja dividir el verso en dos partes para dejar tiempo para las meditaciones apropiadas. En distintas sesiones de meditación dedica especial atención a puntos específicos, basándote en los detalles de las lecturas y las meditaciones anteriores, hasta que tu mente pueda lograr la experiencia deseada cuando se cantan las palabras.

NOTA: Se ha modificado ligeramente la traducción para que refleje mejor las palabras en tibetano de cada línea, de acuerdo con el comentario de Rimpoché.

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.

Reflexionamos brevemente en las oportunidades que el día a día nos brinda para el desarrollo espiritual y en lo mucho que dependemos de los demás, todo el tiempo. Nos determinamos a

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.

y practicó la moralidad de forma pura, y no sólo durante tres días, meses o años, sino durante tres grandes eones incontables. Es asombroso, y lo hizo por nosotros. Buda lo hizo por ti. *[Pausa.]*

- **Paciencia.** Y no sólo eso, sino que también practicó paciencia durante tres grandes eones incontables. Cuando los seres le dañaron, practicó la paciencia. Le criticaron y él practicó la paciencia. Incluso cuando alguien a quien había beneficiado muchísimo le criticó, generó hacia este ser una compasión todavía mayor. Buda practicó la paciencia durante tres grandes eones incontables para los seres, lo que te incluye a ti, para beneficiarte. *[Pausa.]*
- **Perseverancia.** Además, Buda practicó la perseverancia entusiasta, la mente que es feliz practicando la virtud, realizando actividades virtuosas para todos y cada uno de los seres con mente oscurecida. Con ella, no generas enfado aunque haya que experimentar el infierno caliente interminable, en el que el sufrimiento es el más agudo y el tiempo durante el cual se experimenta es el más largo, tantos eones como el número de gotas del Océano Pacífico. Aunque tengas que sufrir tanto como esto, generas compasión por los seres.

Buda lo hizo por nosotros los seres, lo que te incluye a ti. Tú no estás excluido. Eso significa que Buda hizo todo eso por ti, practicó la perseverancia durante tres grandes eones incontables *para ti*.

- **Concentración firme y sabiduría.** También practicó la concentración firme durante tres grandes eones incontables por los seres, lo cual te incluye a ti. Y del mismo modo, Buda practicó la paramita de la sabiduría que ha ido más allá durante tres grandes eones incontables para los seres, *para ti*. Buda hizo todo eso.

Conclusión

Para finalizar, reflexiona sobre estas palabras de Lama Zopa Rimpoché:

«Lo que Buda hizo por todos nosotros va mucho más allá de lo que podemos imaginar. Después de alcanzar el despertar supremo nos transmitió las enseñanzas que revelan el camino para que también nosotros pudiéramos obtener la liberación, la felicidad última, el despertar.»

«Recordemos cómo Buda sacrificó su vida durante tres grandes eones incontables por todos los seres, nosotros incluidos. Maduró cada una de estas prácticas durante tres grandes eones incontables. Si recordamos esto nos daremos cuenta de que todos estos años de sacrificio para dar a conocer el dharma a los seres, son insignificantes. Es más, si tenemos en cuenta lo que hizo Buda por nosotros, no son nada.»

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.

Meditación extraída de las instrucciones de Lama Zopa Rimpoché explicadas durante los retiros Una luz en el camino de septiembre de 2009 y septiembre de 2010. Compilado y revisado por Kendall Magnussen, agosto de 2011. Traducido al español por el Servicio de Traducción de la FPMT Hispana, 2013.



Conclusión

Por lo tanto, la única solución es lograr uno mismo la budeidad.

[Haz una pausa para generar una firme convicción.]

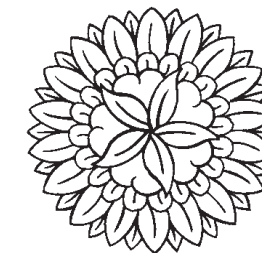
Ahora, juntando las manos a la altura del corazón aspira con sinceridad:

«Que logre la budeidad para beneficiar a todos los seres errantes madres.»

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.



Meditación basada en las instrucciones de Lama Zopa Rimpoché explicadas durante el retiro Una luz en el camino, 21 de septiembre de 2010. Editado por Kendall Magnussen, agosto de 2011. Traducido al español por el Servicio de Traducción de la FPMT Hispana, 2013.

muchísimas semillas. En una hora e incluso en un minuto comienzas las doce ramas muchísimas veces.

Puedes ver cómo te hundes, cómo te involucras en un número increíble de doce ramas para renacer de nuevo en el samsara, para sufrir. Es así como nos hemos estado reencarnando en el samsara. Son innumerables y, por eso, de nuevo tienes que renacer y sufrir en los seis reinos. Debido a esto sufres incesantemente en el samsara. Es así como estás atrapado en el samsara. *[Pausa para reflexionar en esto.]*

Los innumerables seres de los infiernos, espíritus hambrientos, animales, seres humanos, suras y asuras –tus madres– están totalmente bajo el control del karma y los engaños. Desde renacimientos sin principio, de ese modo se reencarnan y sufren. Acumulan muchísimas doce ramas en su vida, un número inimaginable, incontable. Después mueren y vuelven a renacer, creando continuamente la causa del samsara desde renacimientos sin principio.

Están totalmente bajo el control del karma y los engaños, y por eso se tienen que reencarnar continuamente en uno de los seis reinos, pasando por el estado intermedio. Se reencarnan continuamente experimentando esos sufrimientos y después mueren. Es así, sin fin. No ha sucedido sólo en el pasado, sino que también sucederá en el futuro, sin fin. Están totalmente atrapados en innumerables doce ramas.

Para beneficiar a los seres

«Beneficiar» significa liberarlos de las ataduras del karma y los engaños, liberarlos de los océanos de sufrimiento samsárico y conducirlos al completo despertar.

Dos situaciones espantosas

Esta meditación nos ayuda a refugiarnos verdaderamente, al generar un miedo «útil» al samsara mediante la reflexión sobre cómo nuestro sufrimiento no tiene principio ni tendrá final si no completamos el camino. Del mismo modo, podemos generar compasión por todos los seres con mente oscurecida y establecer las causas del refugio mahayana en nuestra mente.

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 mejor². 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 lo mucho que dependemos de los demás, todo el tiempo. Nos determinamos a hacer buen uso del tiempo de meditación de que disponemos, y a continuación generamos la motivación, pensando:

«Para ayudarme a mí mismo y a los demás debo convertirme en un objeto de refugio, por medio de hacer realidad el sagrado Dharma en mi mente. Para lograrlo, en todo momento debo

² 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.

tomar refugio desde lo profundo del corazón. Y para inspirar la mente de refugio, voy a meditar en dos situaciones espantosas.»

La meditación propiamente dicha

Reflexiona sobre la gravedad de nuestra situación de sufrimiento tal como se describe a continuación, permitiendo que surja un miedo útil al samsara. Cuando surja este miedo, haz una pausa y refuézalo. Entonces, con una mente que busca ayuda, refúgiate en Buda, Dharma y Sangha antes de continuar con el siguiente punto de la meditación.

Comienza pensando en ti mismo:

Piensa: He experimentado los sufrimientos particulares de los reinos inferiores y los sufrimientos generales del samsara incontables veces desde renacimientos sin principio por estar bajo el control del karma y los engaños.

Siente primero el sufrimiento sin principio del samsara que has estado experimentado. Siente cómo esta experiencia del sufrimiento en el samsara no tiene principio. *[Haz una pausa y reflexiona.]*

La primera situación increíblemente espantosa es que he estado experimentando el sufrimiento del samsara desde renacimientos *sin principio*, innumerables veces desde renacimientos sin principio

La segunda situación espantosa es que *no tendrá final* si esta vez no practico el dharma generando renuncia, si no me desapego totalmente del samsara. Sin renuncia, entonces tendré que sufrir *de nuevo* en el samsara *sin fin*. *[Pausa.]*

Ahora piensa en los demás:

Contempla la situación de los innumerables seres con mente oscurecida.

Los innumerables seres de los infiernos han estado experimentando exactamente lo mismo, los sufrimientos generales del samsara y los sufrimientos particulares de los

Renacer mediante las doce ramas del surgir dependiente [1-12]

[Ahora, dedica algo de tiempo para repasar las doce ramas, o vínculos, del surgir dependiente para apreciar cómo la ignorancia crea reinos de existencia enteros cada minuto del día.]

Con la base de la ignorancia [1], has plantado una semilla kármica [2] en el continuo mental [3]. Por ejemplo, has practicado la moralidad en el pasado para obtener este cuerpo humano. Después, en la vida anterior a ésta, surgieron el apego [8] y el aferramiento [9]. Estos dos activaron la semilla kármica dejada por la acción realizada con apego debido a la ignorancia raíz.

El apego y el aferramiento hicieron que la semilla kármica estuviera lista para proyectar un renacimiento futuro [10]. Entonces, se dan siete resultados en esta vida:

- la consciencia renace en el óvulo fertilizado [3],
- entonces surgen el nombre y la forma [4],
- después las seis bases de los sentidos o seis fuentes [5],
- después el contacto [6],
- después surge gradualmente la sensación [7],
- después el nacimiento [11], salir del vientre materno, y finalmente
- la vejez y la muerte [12].

Ésta es la evolución de un conjunto de doce ramas.

Reflexiona:

A cada hora, a cada minuto, la ignorancia está ahí, considerando al yo como si existiera verdaderamente, considerando a los agregados como si existieran verdaderamente. La ignorancia siempre está ahí. Después surgen los engaños y acumulamos formaciones kármicas, las acciones que componen. Así es como plantamos una semilla kármica en el continuo mental. ¿Puedes imaginar las semillas que plantas en una hora o incluso en un minuto? Generas

inspirar la mente de refugio mahayana, voy a meditar en la ignorancia y los doce vínculos del surgir dependiente.»

La meditación propiamente dicha

La ignorancia, la raíz del samsara

[Reflexiona sobre los puntos mencionados a continuación hasta que veas claro cómo la ignorancia distorsiona la realidad. Piensa en ejemplos de tu propia vida usando objetos de apego o enfado y observa si te puedes pillar etiquetando un objeto, persona o experiencia como «esto» o «aquello» y creyendo entonces que el objeto por su parte es esto o aquello, sin que tenga nada que ver con tu mente que lo etiqueta de ese modo.]

1. Hay una apariencia y la mente etiqueta esa apariencia como «esto» o «aquello».
2. Entonces el objeto aparece como algo real, por sí mismo, no como meramente etiquetado por la mente.
3. La mente cree que esa apariencia es verdad, se aferra a ello y reacciona en consecuencia.

Creer «esto es real» es la raíz del samsara. Es lo mismo con todos los fenómenos. Son meramente imputados por la mente, pero entonces la ignorancia proyecta la alucinación y dejas que la mente se aferre a ella. En vez de pensar: «Esto es una alucinación», piensas: «Es verdad, todo es real».

Entonces, con esa base, exageras. Exageras lo bello que es esto o aquello. Después de exagerar, surge el apego. El apego produce su propia visión, su propia proyección *ahí*.

Cuando surge el enfado, tiene su propia proyección: algo es malo y causa daño a la mente, por lo tanto te disgusta. Todo el resto de los engaños son iguales: surgen sobre la base del objeto de la ignorancia, que es una alucinación de existencia verdadera. Cada engaño tiene su propia visión errónea.

[Haz una pausa para reflexionar sobre cómo los distintos objetos de nuestros engaños parece que son realmente tal como aparecen.]

reinos inferiores incontables veces desde renacimientos sin principio. Incontables, no lo puedes ni imaginar. Es insoportable.

Si no les ayudas, tendrán que sufrir sin fin en el samsara. Antes estabas pensando en un solo ser, en ti, pero ahora son innumerables los que tienen que sufrir continuamente. *[Pausa.]*

Los innumerables espíritus hambrientos han estado experimentando los sufrimientos generales del samsara y los sufrimientos particulares de los reinos inferiores incontables veces desde renacimientos sin principio. *Siéntelo*. Si no reciben tu ayuda, tendrán que sufrir continuamente en el samsara, de nuevo sin fin. Es insoportable.

Los innumerables animales han experimentado los sufrimientos particulares de los reinos inferiores y los sufrimientos generales del samsara incontables veces desde renacimientos sin principio. *[Primero siente esto.]*

Los animales experimentan un sufrimiento muy intenso debido a la ignorancia. Además de comerse unos a los otros, sufren el calor y el frío, el hambre y la sed, etc. Pero esto no sólo ha sucedido en el pasado: si no les ayudas, tendrán que sufrir de nuevo en el samsara sin fin. *[Siente esto.]*

Los innumerables seres humanos han experimentado los sufrimientos particulares de los reinos inferiores y los sufrimientos generales del samsara innumerables veces desde renacimientos sin principio. *Siéntelo. [Pausa para la meditación.]*

Si no les ayudas tendrán que volver a experimentar estos sufrimientos una y otra vez, sin fin.

Hay innumerables suras (dioses), que han experimentado los sufrimientos generales del samsara y los sufrimientos particulares de los reinos inferiores infinidad de veces desde renacimientos sin principio. Es totalmente insoportable. Si no les ayudas, van a continuar experimentando estos sufrimientos continuamente, una y otra vez.

Los asuras (semidioses) han experimentado los sufrimientos particulares de los reinos inferiores y los

sufrimientos generales del samsara incontables veces desde renacimientos sin principio. *[Pausa para la meditación.]*

Si no les ayudas tendrán que continuar experimentando el sufrimiento del samsara continuamente, sin fin, una y otra vez. No puedes ni imaginar a todos esos infinitos seres sufriendo.

A los seres del estado intermedio les sucede lo mismo, han experimentado los sufrimientos particulares de los reinos inferiores y los sufrimientos generales del samsara innumerables veces desde renacimientos sin principio. *[Pausa para la meditación.]*

Si no reciben tu ayuda, su sufrimiento tampoco tendrá fin.

Conclusión

Puesto que no puedes soportarlo ni por un minuto, ni por un segundo más, generas compasión. Quieres liberar a los seres de los océanos de sufrimientos samsáricos y de sus causas, que son el karma y los engaños. Sin embargo, no has completado *sang gyä*, por lo que no puedes llevar a término este trabajo para los seres. Así pues, te refugias en el Buda, el Dharma y la Sangha, puesto que ellos sí poseen todas las cualidades y el poder de liberarte de los océanos de sufrimientos y de sus causas. Y no sólo a ti, sino también a los innumerables seres de cada uno de los reinos de existencia.

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.

La ignorancia, la raíz del samsara

Entendiendo claramente cómo la ignorancia es la causa raíz de todo el sufrimiento, podemos generar la determinación de liberarnos de la ignorancia y lograr el despertar para liberar a todos los seres de las ataduras del karma y los engaños; liberarlos de los océanos de sufrimiento samsárico y conducirlos a la inigualable felicidad del completo despertar.

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.

Reflexionamos brevemente en las oportunidades que el día a día nos brinda para el desarrollo espiritual y en lo mucho que dependemos de los demás, todo el tiempo. Nos determinamos a hacer buen uso del tiempo de meditación de que disponemos, y a continuación generamos la motivación, pensando:

«Para ayudarme a mí mismo y a los demás debo convertirme en los tres objetos de refugio. Para lograrlo, debo tomar el refugio mahayana desde lo profundo del corazón, y para

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.

Bodichita: al buscar el bienestar de los demás, buscamos el despertar

Pero ahora no puedes llevar ni a un solo ser al despertar. El ser omnisciente es el único que puede realizar el trabajo perfecto para los seres. Por lo tanto: «Debo lograr la omnisciencia».

[Genera los dos factores mentales: buscar el bienestar de los demás y buscar el despertar.]

Conclusión

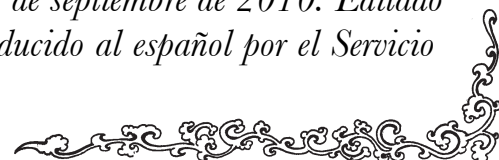
No lo puedes soportar ni por un segundo. Quieres liberar a todos los seres de los océanos de sufrimiento samsárico y de la causa, el karma y los engaños. Pero tú mismo no has completado *sang gyä*, por lo tanto no puedes completar el trabajo por lo seres. Por eso, buscas refugio en Buda, Dharma y Sangha. Ellos tienen todas las cualidades y el poder para liberarte no sólo a ti sino también a los innumerables seres en cada reino de los océanos de sufrimiento samsárico y sus causas.

Dedicación

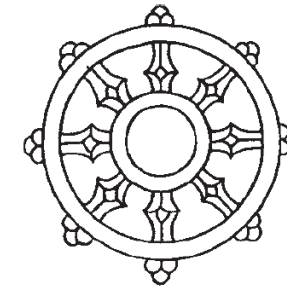
Que por los méritos de estas acciones virtuosas pueda alcanzar rápidamente el estado de un maestro-buda y llevar a todos los seres vivos, sin excepción, a ese estado iluminado.

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.

Meditación basada en las instrucciones de Lama Zopa Rimpoché explicadas durante el retiro Una luz en el camino, 21 de septiembre de 2010. Editado por Kendall Magnussen, mayo de 2011. Traducido al español por el Servicio de Traducción de la FPMT Hispana, 2013.



Meditación extraída de las instrucciones de Lama Zopa Rimpoché explicadas durante los retiros Una luz en el camino de septiembre de 2009 y septiembre de 2010. Compilado y revisado por Kendall Magnussen, agosto de 2011. Traducido al español por el Servicio de Traducción de la FPMT Hispana, 2013.



Tomar la responsabilidad uno mismo

Lo siguiente es pensar:

«Yo lo haré: haré que disfruten de la felicidad y de la causa de la felicidad».

[Cuando tomas esta responsabilidad, éste es el amor mahayana.]

«Yo los liberaré del sufrimiento y de la causa del sufrimiento.»

[Cuando tomas esta responsabilidad, ésta es la compasión mahayana.]

Lo siguiente es la actitud especial:

Ellos no tienen esta oportunidad. No han recibido un precioso renacimiento humano, no tienen el ojo de sabiduría del dharma para saber lo que es correcto e incorrecto, lo que es beneficioso y lo que es perjudicial. Carecen de un amigo virtuoso.

Pero tú esta vez has recibido un precioso renacimiento humano y tienes la sabiduría del dharma. Has conocido a un guía de los ciegos, un maestro espiritual, y no a uno sino a muchos. Has encontrado lo más precioso, lo más difícil de encontrar en el mundo. Tienes todas las más increíbles condiciones para practicar y obtener los logros del camino a la budeidad.

Por lo tanto, puedes liberar a los innumerables seres de los océanos de sufrimientos samsáricos y guiarlos al despertar. Tú puedes ayudarles. Por lo tanto: «Liberaré a los seres de los océanos de sufrimiento samsárico y los conduciré al despertar, *yo mismo, yo solo*».

Ésta es la actitud especial: tú solo tienes la responsabilidad porque ellos han sido bondadosos contigo. Ahora tienes la oportunidad, por lo tanto: «Lo haré yo solo».

veces. Crearon muchísimo karma negativo por ti, por tu bienestar, y todavía no han experimentado todos los resultados.

Cada ser hizo eso, cada mosquito, rata o cucaracha. Todos han creado mucho karma negativo por ti, por tu bienestar. Desde renacimientos sin principio los seres han creado mucho karma negativo por ti, y debido a ello tendrán que renacer en los reinos inferiores y sufrir.

La conclusión: tengo que ayudar

Su bondad es insoportable, tienes que ayudar. Ahora no tienes elección, tienes que ayudar a los seres madre, no sólo a tu madre actual sino a todas tus madres. No lo puedes soportar ni por un segundo más, tienes que ayudar. No se trata de bonitas palabras, es la realidad.

El amor bondadoso por el ser querido

Después de observar su bondad, el siguiente punto es el amor bondadoso por el ser querido. Tu mente siente que ama a ese ser y de una manera natural surge el gran amor bondadoso mahayana.

Los seres quieren felicidad, pero constantemente –debido a la ignorancia de no conocer el dharma– se alejan de ella. Quieren crear la causa de la felicidad, pero constantemente están ocupados creando la causa del sufrimiento, la no virtud. No les gusta la causa real de la felicidad, no creen en ella. Aunque les expliques, no les gusta. No lo creen y huyen de ella.

Lo que quieren es la felicidad y lo que no quieren es el sufrimiento pero constantemente, debido a la ignorancia, sus acciones son no virtud. Por eso, sufren y carecen de felicidad. Aunque consigan felicidad temporal, carecen de la felicidad última, y aunque la consigan, carecen del despertar, la felicidad inigualable.

Por lo tanto: «Debo hacer que los seres con mente oscurecida tengan felicidad y la causa de la felicidad».

[Haz una pausa para generar esta determinación.]

Tengo que ayudar

Al reflexionar en los puntos importantes que se mencionan en esta meditación, nos hacemos más conscientes tanto del sufrimiento como de la bondad de todos seres, que han sido nuestras madres. Al ver lo mucho que se han sacrificado por nuestro bienestar y felicidad, esto nos inspira para desarrollar la mente de la bodichita y buscar el verdadero refugio mahayana. Puedes dedicar la mayor parte de la sesión de meditación a un punto y repasar el resto más rápidamente o meditar en todos los puntos en una sesión.

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.

Reflexionamos brevemente en las oportunidades que el día a día nos brinda para el desarrollo espiritual y en lo mucho que dependemos de los demás, todo el tiempo. Nos determinamos a hacer buen uso del tiempo de meditación de que disponemos, y a continuación generamos la motivación, pensando:

«Para ayudarme a mí mismo y a los demás debo convertirme en los tres objetos de refugio. Para lograrlo, debo tomar el

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.

refugio mahayana desde lo profundo del corazón, y para inspirar la mente de refugio mahayana, voy a meditar en la generación de la bodichita hacia los seres errantes madres.»

La meditación propiamente dicha

Los dos significados de «errante»

1. Una vez que los seres con mente oscurecida nacen, están «yendo constantemente» hacia la muerte, sin parar ni por un segundo. *[Haz una pausa para reflexionar ello hasta que lo veas claramente.]*
2. Los seres con mente oscurecida van errantes, «transmigran», de reino en reino, completamente bajo el control del karma y los engaños, y sufren en los seis reinos y el estado intermedio. *[Haz una pausa y siente el sufrimiento de estar forzado a vagar de reino en reino, sufriendo de distintas maneras sin descanso.]*

Ser madre y bondadosa

Llama a los seres «madre». «Madre» significa alguien muy cercano, muy íntimo.

[Piensa en seres específicos en tu vida y piensa en ellos como «madre»; después expándelo poco a poco hasta incluir a todos los seres, «mis madres».]

Al mismo tiempo significa «bondadosa». Has recibido su bondad innumerables veces desde renacimientos sin principio.

[Dedica un tiempo a reflexionar en toda la bondad que has recibido de ella:]

- Te ha dado un cuerpo, especialmente un cuerpo humano que te ha permitido practicar el dharma.
- Ha soportado sufrimientos y te ha protegido de cientos de peligros cada día.

- Te ha dado una educación, te ha guiado en el camino del mundo, te ha enseñado cómo andar y hablar. Te ha convertido en un ser humano.
- Ha soportado muchos sufrimientos increíbles. Durante los nueve meses de embarazo tuvo que dejar muchas cosas que le gustaban porque podrían dañarte, y lo mismo hizo durante muchos años mientras crecías. Cuando eras un bebé, tenía que cambiarte los pañales, llorabas por la noche y nunca le dejabas descansar. Tuvo que soportar dificultades y sufrió mucho por ti.

¿Puedes imaginarlo?

«Soportaron muchísimas dificultades, sobre todo cuando éramos niños. Por poner solamente unos ejemplos, podemos pensar en todas las veces que nos tuvieron que cambiar, lavar, alimentar; en las noches desveladas consolándonos en nuestro llanto, perdiendo horas de sueño y de descanso por nosotros.»

El karma negativo que nuestros padres crearon por nosotros

Tus padres crearon mucho karma negativo, las veinticuatro horas del día, por tu bienestar, para que fueras feliz y tuvieras una educación. Engañaron, mintieron y mataron para alimentarte y por tu bienestar, y también robaron, desearon el mal a otros y crearon karmas negativos con la palabra, entre otros.

Tu madre hizo muchas cosas por tu felicidad, para que fueras feliz y tuvieras una buena educación. La motivación era el apego por «mi hijo», por lo que todas estas actividades realizadas por ti se convertían en karma negativo. Y todo lo que hizo en esta vida no lo hacía por primera vez, sino que lo había hecho innumerables veces.

Entonces sufrió en los reinos inferiores como resultado del karma negativo. Innumerables veces tus padres han nacido en los reinos inferiores, en los infiernos. Es extraordinario lo que hicieron y lo que tuvieron que experimentar por ti innumerables