

Vivir el camino

Instrucción 2: Refugio y bodichita Primera sesión – Meditación

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:

«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.

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.

«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, 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 podamos 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.