

Vivir el camino

Instrucción 2: Refugio y bodichita

Segunda sesión – Meditación

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 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.

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.

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 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.

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.