

Vivir el camino

Instrucción 2: Refugio y bodichita

Tercera sesión – Meditación

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 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.]*

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.

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 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.]

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».

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.