

Vivir el camino

Instrucción 2: Refugio y bodichita Cuarta sesión – Meditación

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 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.]

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.

- (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.]

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 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.

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.