

Vivir el camino

Instrucción 1: Meditación en el Sutra del diamante Segunda sesión – Meditación

Reflexión alternativa en las nueve analogías del Sutra del diamante

El verso de abajo proviene del Sutra del diamante (también conocido como Sutra del cortador vajra). Se trata de recitar el verso deteniéndose para reflexionar en cada analogía. Si lo preferimos, también podemos dedicar toda la sesión a una analogía o a un par de ellas. Recitar el verso lentamente, parando en cada uno de los símiles y meditando en él, o bien hacerlo al final de cada línea. Para finalizar la meditación, continuar la recitación hasta completar el verso y dedicar.

Inspiración, de Lama Zopa Rimpoché

«Meditar de este modo es tomarse unas auténticas vacaciones, unas vacaciones para el yo, para uno mismo. Aunque podemos desplazarnos físicamente a otra parte, el hacerlo con las delusiones, con todos los conceptos erróneos, no constituye unas vacaciones reales.

»Éstas son las auténticas vacaciones: tomarse vacaciones del aferramiento y también de la mente egoísta, pero no de la bodichita y la sabiduría ni tampoco de la renuncia.

»De este modo conseguimos la liberación de los océanos de sufrimientos samsáricos, y con bodichita y la comprensión de la vacuidad, la verdad última, logramos el completo despertar para todos los seres y somos capaz de liberar incontables seres de los océanos de sufrimientos samsáricos y conducirlos al completo despertar. Llegados a este punto podemos comprender en qué modo meditar en el lam rim constituye las mejores vacaciones, las auténticas vacaciones.»

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 el día a día nos brinda para el desarrollo espiritual y en cuán rápida e inesperadamente llega la muerte. Reconociendo que el hecho de meditar es un

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.

lujo muy difícil de encontrar, nos determinamos a hacer buen uso del tiempo de meditación del que disponemos y a centrarnos en el tema. A continuación generamos la motivación, pensando:

«Para ayudarme a mí mismo y a los demás debo conseguir el estado de un buda plenamente despierto, y con esta intención voy a meditar en las nueve analogías que me ayudarán a comprender la naturaleza de los fenómenos causados.»

La meditación propiamente dicha

Recitar el verso lentamente, deteniéndose a meditar en el significado de cada analogía.

KAR MA RAB RIB MAR ME DANG

Como una estrella, una aberración visual, una lámpara,

GYU MA ZIL PA CHHU BUR DANG

una ilusión, una gota de rocío, una burbuja,

MI LAM LOG DANG TRIN TA BUR

un sueño, un relámpago o una nube:

DÜ JÄ CHHÖ NAM DI TAR TA

considera así todos los fenómenos condicionados.

Sutra del diamante

KAR MA RAB RIB MAR ME DANG

Como una estrella, una aberración visual, una lámpara,

Una estrella (*kar ma*)

Observa todos los fenómenos como una estrella [al amanecer]. Los que han comprendido la vacuidad, los seres aryas —arhats, bodisatvas aryas y los budas— te ven a ti, a tu yo, como completamente vacíos, en su totalidad. Lo que te aparece, en lo que crees, es en algo que «no está vacío, sino que existe verdaderamente». Sin embargo, lo que ellos ven es la realidad, ellos ven tu realidad como completamente vacía [(como cuando el sol al amanecer hace desaparecer la apariencia de una estrella)]: ven tus agregados como completamente vacíos en su totalidad allí mismo, sin lo más mínimo existiendo desde su propio lado. Ellos ven la forma que tú percibes como real desde su propio lado —en lo que crees— como totalmente vacía. Lo mismo con los sonidos, olores y demás, hasta la totalidad de los fenómenos. Tú los ves como reales, crees que son reales, pero ellos los perciben como totalmente vacíos, completamente vacíos de ser «reales», totalmente inexistentes [de existir de este modo]. ¿Cómo me puedo enfadar o aferrarme a algo que los sabios no ven en absoluto?

Una aberración visual (*rab rib*)

Seguidamente observa los fenómenos causados como una aberración visual. Si con vista defectuosa crees que las cosas son reales, te creas muchos problemas. Del mismo modo, los fenómenos causados te aparecen como verdaderamente existentes y, si te crees eso, te hace morir y renacer continuamente y experimentar sin fin todos los sufrimientos del samsara, que son no sólo sin comienzo, sino también sin fin. Ése es el efecto y gran peligro. Todos ellos aparecen como algo real, que existe desde su propio lado, sin ser meramente etiquetado por la mente. Obsérvalos como una aberración visual, *rab rib*; no son verdaderos, están vacíos. Así pues, no hay razón que dé lugar al enfado, el aferramiento o la ignorancia en relación a algo que es una total malinterpretación.

Una lámpara de mantequilla (*mar me*)

Estos fenómenos causados son como una lámpara de mantequilla. Una lámpara de mantequilla depende de múltiples causas y condiciones: quiénes la hicieron, los materiales, etc. Todos los fenómenos causados —esta vida, el yo, los agregados, las posesiones, la familia, los amigos, los enemigos...—, todos dependen de una multitud de causas y condiciones, están bajo su control. Ésta es la razón por la que su naturaleza es la transitoriedad. Cambian, dependen de numerosas causas y condiciones, no son permanentes, no existen solos con su propia libertad. ¿Debo ofenderme o aferrarme, cuando es la naturaleza de las cosas el hecho de ser transitorias?

GYU MA ZIL PA CHHU BUR DANG
una ilusión, una gota de rocío, una burbuja,

Una ilusión (*gyu ma*)

Observa todos los fenómenos como una ilusión. Existen multitud de alucinaciones, pero en este contexto se refiere específicamente a la existencia verdadera, al yo, las acciones, los objetos y todos los restantes fenómenos verdaderamente existentes. Todos ellos son como ilusiones: no existen, están totalmente vacíos. Realmente, no hay nada allí a lo que aferrarse, con lo que enfadarse o acerca de lo cual ser ignorantes.

Una gota de rocío (*zil pa*)

Los fenómenos causados son como agua de rocío. El rocío o las gotas de agua en las plantas, en las cuerdas, en los cables, se pueden precipitar en cualquier instante, y este hecho muestra su transitoriedad. Eso no es algo definido, sino que es indefinido. Todos los fenómenos causados mencionados anteriormente son como una gota, como agua de rocío. Su naturaleza es la transitoriedad y ésta no se puede detener en ningún instante. ¿Por qué enfadarse o estar aferrado a una gota de rocío?

Una burbuja (*chhu bur*)

Todos estos fenómenos causados son como una burbuja de agua. Parecen muy hermosas, pero son muy efímeras y no son de fiar. Pueden reventar en cualquier momento, y esto presenta de nuevo la naturaleza transitoria. Del mismo modo, los fenómenos causados: no importa lo bellos que parezcan, pueden finalizar en cualquier instante. No hay nada a lo que aferrarse o con lo que enfadarse o con lo que hacer surgir la ignorancia.

MI LAM LOG DANG TRIN TA BUR
un sueño, un relámpago o una nube

Un sueño (*mi lam*)

Todos estos fenómenos causados son como un sueño. Esto se relaciona con la alucinación, la existencia verdadera. Observa al yo, las acciones, los objetos y todos los fenómenos verdaderamente existentes; todos ellos parecen existir verdaderamente. Aparecen como reales desde *allí*, y crees en su realidad. Consientes que la mente los crea reales, verdaderos. Pero todos esos fenómenos causados son como un sueño. Utiliza el ejemplo del sueño, como mencioné anteriormente: todo lo que aparece en un sueño es irreal. Nada existe desde su propio lado, nada es real. A pesar de que aparece como si existiera desde su propio lado, nada existe de ese modo.

Exactamente así, todos esos fenómenos que existen verdaderamente, todos esos fenómenos reales, son, en realidad, totalmente vacíos. No tiene sentido aferrarse a ellos o enfadarse con ellos.

Un relámpago (*log*)

Observa todos estos fenómenos causados como un relámpago. De nuevo, esto muestra la naturaleza de la transitoriedad. Al instante siguiente en que se ha producido un relámpago, éste ya ha desaparecido. Todo esto, este precioso renacimiento humano del que dispongo ahora, etc., es como un relámpago: permanece sólo por un breve instante. Sucede y desaparece. Cuando se presenta la muerte, todo luce así, la vida entera se ve así: sucedió pero se ha ido. Por lo tanto, no hay nada que aferrar, con lo que enfadarse o con lo que ser ignorante.

Una nube (*trin*)

Observa los fenómenos causados como una nube. De nuevo, esto recuerda la transitoriedad, ya que mientras miras las nubes, éstas están cambiando, declinando. Observas las nubes y al siguiente minuto vuelves a levantar la vista y ya no están. Las cosas son así, de naturaleza transitoria. Es lo mismo para todos los fenómenos causados, cuya naturaleza es la transitoriedad: cambian a diario, hora tras hora, minuto a minuto, segundo a segundo, e incluso en cada segundo también cambian, decaen, no duran, y pueden finalizar en cualquier instante. Ésa es la realidad, por lo tanto, no hay nada que aferrar, con lo que enfadarse o con lo que ser ignorante.

DÜ JÄ CHHÖ NAM DI TAR TA

considera así todos los fenómenos condicionados.

Conclusión

Dedicamos unos breves instantes a reflexionar acerca del hecho de que no haya ninguna razón para que el aferramiento, el enfado o la ignorancia surjan en relación a ningún fenómeno causado. ¿Cómo me puedo aferrar o enfadarme, o ser ignorante, con algo que en realidad no está allí, o con algo que desaparecerá en cualquier momento? Ésta es la comprensión a integrar.

Tomamos la decisión de utilizar el ser conscientes de ello a lo largo del día para superar las delusiones.

Dedicación

Que gracias a los méritos de mí mismo y de otros, que son vacíos desde su propio lado, pueda yo, que soy vacío desde mi propio lado, lograr el despertar del maestro Buda Shakyamuni, que es vacío desde su propio lado, y llevar a todos los seres, que son vacíos desde su propio lado, a este despertar, que es vacío desde su propio lado, por mí mismo, también vacío.

Meditación extraída de las instrucciones de Lama Zopa Rimpoché explicadas durante el retiro Una luz en el camino de septiembre de 2010. Compilado y revisado por Don Handrick en septiembre de 2010 y posteriormente revisado por Kendall Magnussen en noviembre de 2010. Traducido al español por el Servicio de Traducción de la FPMT, marzo de 2012.