

Vivir el camino

Módulo 8: El secreto de la mente

Primera sesión – Meditación

Resultados kármicos eternos

Cuando comprendemos los efectos de nuestras acciones a largo plazo, nos sentimos inspirados para dejar de actuar de forma negativa y esforzarnos a practicar la virtud. En la presente meditación Rimpoché explica un método para meditar en los resultados kármicos sin fin, utilizando a modo de ejemplo la acción de matar.

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, en todo momento. Nos determinamos a hacer buen uso del tiempo de que disponemos para que sea del máximo beneficio tanto para nuestra vida como para la de los demás. A continuación generamos la motivación, pensando:

«Para ayudarme a mí mismo y a los demás debo alcanzar el despertar lo más rápidamente posible. Puesto que la budeidad es un resultado kármico, he de convencerme del poder del karma, para que pueda modificar mis acciones y obtener el mayor beneficio de ellas. Con esta intención voy a meditar en los resultados kármicos eternos.»

La meditación propiamente dicha

Reflexionar en las siguientes palabras:

Cualquier cosa indeseable que se nos presente en la vida, como pueden ser formas feas o desagradables, sentimientos y sonidos molestos o hirientes; cualquier cosa que nos disguste —que suene mal, que huela mal, con mal sabor, objetos desagradables al tacto, cosas terribles y no deseables— todo ello proviene del karma negativo. *[Reflexionar acerca de ello]*

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.

A continuación, para generar una apreciación profunda de los resultados sin fin de siquiera una sola acción, tomamos como ilustración la acción de matar.

Algunos de los efectos de matar

Los alimentos producen efectos secundarios, como aumentar la presión arterial o alterar el azúcar en la sangre. A algunas personas, incluso los medicamentos o los alimentos les producen efectos secundarios. *[Pausa para considerarlo. Relacionarlo con nuestra propia sensibilidad a alimentos o medicinas]*

Cuando alguien no puede digerir los alimentos que ingiere, la causa radica en el karma negativo de haber matado a otros seres en el pasado.

Incluso los placeres producen efectos secundarios que causan enfermedades y problemas. Normalmente se trataría de una situación de disfrute, pero para algunas personas se convierte en una de daño. *[Buscar algún ejemplo de ello, como el marearse al ir de excursión por bellos parajes]*

Se pueden experimentar muchas enfermedades en la vida, una detrás de otra, y muchos problemas de salud.

Dañar a los demás es dañarse a uno mismo, ahora y en el futuro

Dañar a los demás es dañarse a uno mismo, pues esto hace que muchos seres pasen a convertirse en nuestros enemigos. Iremos cosechando más y más enemigos, resultando en muchos adversarios a los que perjudicar, sólo hace que aumentar. *[¿Observamos esto en el mundo y en nuestra propia vida?]*

Si luchamos por el propio país, incluso ganando ahora, perderemos el país en el futuro, puesto que otros lo derrotarán. Otros contraatacarán y se perderá el país, y luego uno se perderá a sí mismo. Así que el resultado es que uno mismo es el que pierde.

Y de nuevo aparece la cadena kármica, una cosa viene detrás de la otra. De nuevo, esto vuelve a suceder. Y una vez más el otro país tendrá que experimentar el resultado kármico. Incluso quienes ganen tendrán que experimentar el resultado del sufrimiento, toda la población en su conjunto tendrá que sufrir el karma colectivo, pues juntos crearon dicho karma. Y habrán de experimentar el resultado kármico una y otra vez y aún otra, de una manera sin fin. Otro karma, otro resultado; de nuevo otro karma y otro resultado; y así sucesivamente, sin que acabe nunca. *[Sintamos: eternamente]*

Es el sufrimiento eterno en el samsara de matarse unos a otros, el sufrimiento individual eterno y también todo el karma colectivo por el que todas las personas experimentan el resultado posterior de ser asesinados. Y es que como resultado kármico de lo anterior, vuelven a ser asesinados. En suma, es eterno, es un sufrimiento sin fin. *[Pensar en la Historia del mundo y en historias que hayamos sentido acerca de grupos de personas asesinadas por otros grupos]*

Por quinientas vidas seremos asesinados, como resultado de esa única acción de haber matado a otro ser.

Resultados del entorno

Se tendrá que vivir en lugares donde reina la muerte, donde la vida es corta, o incluso donde hay alimentos, se dan las condiciones para vivir y hasta se dispone de medicamentos, pero los efectos secundarios hacen peligrar la existencia. Hay que sumarle asimismo el peligro proveniente de animales e incluso de otros seres humanos que atacan y matan, por lo que las personas no pueden vivir muchos años.

El ciclo kármico

Si devolvemos el daño, creamos un ciclo porque después nos toca a nosotros recibirlo de vuelta. Dañamos y luego nos lo devuelven, puesto que hemos creado la causa para que nos perjudiquen *otra vez*.

Si no abandonamos dicho daño, será la *causa* de que otros nos dañen a nosotros durante cientos de miles de vidas. [*Pausa para considerarlo en profundidad*]

Se experimenta el resultado que los demás nos hagan daño, y así se va de un lado a otro en un samsara de padecimiento eterno. Una única situación en que se contraataque —aplicando por igual ya se trate del caso en que todos juntos derrotan a otro país o de una lucha uno contra otro de forma individual— es causa de sufrimiento eterno del samsara, que sigue perpetuándose.

Conclusión

Tomamos la decisión de evitar dañar a los demás de ahora en adelante, para el propio beneficio y para el de los demás.

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 el retiro Una luz en el camino de septiembre de 2010. Compilado y revisado por Kendall Magnussen en septiembre de 2011. Traducido al español por el Servicio de Traducción de la FPMT, enero de 2013.