

Vivir el camino

Módulo 8: El secreto de la mente

Segunda sesión – Meditación

Los fenómenos son una creación de la mente

En esta sección encontramos dos meditaciones acerca de cómo todos los fenómenos son una creación de la mente, en las cuales nos familiarizaremos con (1) cómo todo lo desagradable proviene de acciones realizadas con una mala motivación, y (2) cómo todas las experiencias agradables provienen de acciones realizadas con una buena motivación, y que nos servirán de inspiración para pensar y actuar de forma que eliminemos el sufrimiento y consigamos la felicidad. Podemos realizar cada meditación en una sesión diferente, o dedicar algo de tiempo a ambas meditaciones durante una sola 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 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 proviene de la mente, meditaré en cómo los fenómenos —las experiencias agradables y desagradables de la vida— provienen de acciones realizadas con motivaciones positivas o negativas.»

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.

La meditación propiamente dicha

Meditación 1: El surgir del sufrimiento

Los fenómenos son una creación de la mente.
La mente es lo principal, está allí antes de la acción.
Así, si una persona habla movida por una mala motivación,
tras ella irá el sufrimiento,
como el carro va detrás del buey.

Los fenómenos son una creación de la mente

¿De dónde tendemos a pensar que proceden nuestros problemas? Considerar los ejemplos de abajo, así como otros que se nos puedan ocurrir. ¿Qué es lo que tendemos a culpar *primero* como causa de tales sufrimientos?

- o Una enfermedad
- o Un accidente
- o Un desastre «natural»
- o Una lucha
- o Visiones, olores, sonidos, gustos, objetos tangibles o pensamientos o emociones desagradables

«Cuando enfermamos creemos que la enfermedad ha sido producida por algo que ha venido de afuera, de las plantas o de otras personas, o de insectos, o que ha entrado por la ventana. No recordamos el karma, o al menos no es lo primero en lo que pensamos. O nos cuesta recordar que se trata del karma. Pensamos que algo afuera no funciona y que alguna condición externa ha sido la causa principal de lo que ocurre.»

Lama Zopa Rimpoché

¿Es así como nos sentimos?

La mente es lo principal, está allí antes de la acción

Recordar algunas acciones que hayamos realizado recientemente que hayan sido poco hábiles o en que hayamos dañado a alguien. ¿Podemos acordarnos de lo que estábamos pensando justo antes de realizarla? ¿Recordamos qué tipo de emoción o motivación sentíamos?

Si una persona habla movida por una mala motivación...

En la mayoría de los casos, que una acción sea positiva o negativa depende de la motivación, de modo que simples acciones ordinarias pueden conllevar felicidad o sufrimiento en dependencia de ella. Evocar alguna acción cotidiana que hayamos realizado recientemente, como comer, caminar, hablar, etc., e intentar determinar qué motivación había detrás.

Tras ella irá el sufrimiento para esa persona, como el carro va detrás del buey

Ahora, evocar algunas experiencias desagradables que hayamos vivido recientemente, sean grandes o pequeñas. Reflexionar en que son el resultado de acciones realizadas en el pasado con una mala motivación. Por lo tanto, si no queremos volver a experimentar este tipo de sufrimiento, ¿qué es lo que debemos hacer?

Finalmente, reflexionar en las siguientes palabras de Lama Zopa Rimpoché:

«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. De acciones motivadas por malos pensamientos. Así, se puede ver que, básicamente, cualquier cosa u objeto desagradable que encontremos o experimentemos podemos referirlo a haber realizado en el pasado alguna de las diez acciones no virtuosas. No es que *todo* provenga del karma negativo, pero sí es cierto que ésta es la causa principal.»

Conclusión

Tomemos una firme resolución de, a partir de ahora, abstenernos de realizar acciones con una mala motivación y cultivar actitudes movidas por un buen corazón.

Meditación 2: La felicidad irá tras un buen corazón

Los fenómenos son una creación de la mente.
La mente es lo principal, está allí antes de la acción.
Si alguien habla movido por un buen corazón,
la felicidad irá tras él, como la sombra sigue al cuerpo.

Reflexionar en que:

Todo lo bueno de la vida (formas, sonidos, olores, gustos, etcétera), *todo*, proviene de acciones realizadas con la motivación de un buen corazón. *[Meditar en ello]*

Reflexionar ahora en todas las cosas buenas de la vida que encontramos cada día, como por ejemplo:

- o Ver una bella flor
- o Tener luz para iluminar un lugar
- o Un sitio limpio
- o Ver objetos sagrados en el altar
- o Hermosos árboles, cosas bonitas, etc.
- o Visiones, olores, sonidos, gustos, objetos tangibles agradables

Todo ello proviene de un buen karma, de acciones realizadas con un pensamiento virtuoso, con la motivación de un buen corazón.

[Alegrémonos de las acciones positivas que hayamos podido hacer para experimentar todas las cosas agradables que encontramos en la vida. A continuación, consideremos qué tipo de acciones, de las que realizamos cada día, conllevarán felicidad.]

Meditación caminada

Practicar la atención consciente y meditar al caminar: para cualquier objeto que veamos, oloremos, saboreemos, oigamos o toquemos, recordemos que lo agradable que viene de él proviene de acciones realizadas en el pasado con un buen corazón. *[Dedicar unos momentos a hacer meditación caminada manteniendo la atención consciente en este punto]*

Conclusión

Reflexionar en las siguientes palabras de Lama Zopa Rimpoché:

«La conclusión es que todo durante las veinticuatro horas del día, el sufrimiento y la felicidad —las cosas positivas y las desagradables—, todo, proviene de la propia mente. Desde el nacimiento hasta la muerte, todo se originó en la mente; desde renacimientos sin principio hasta el despertar, todo se originó en la mente. Así es: todo proviene de la mente.»

Tomemos una firme resolución de dejar de hacer acciones con una mala motivación y de cultivar actitudes movidas por un buen corazón.

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.