

Vivir el camino

Módulo 8: El secreto de la mente

Tercera sesión – Meditación

Renuncia: encontrar la verdadera felicidad

Sin la mente de renuncia, todas las acciones en la vida devienen una causa para el sufrimiento, e incluso si conseguimos la felicidad de los renacimientos superiores, tarde o temprano caeremos otra vez en los reinos inferiores. En la presente meditación Lama Zopa Rimpoché repasa los diversos reinos del samsara para ayudarnos a desarrollar la «mente del surgir definitivo» del sufrimiento.

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:

«Debo alcanzar la budeidad para guiar a otros seres al estado de felicidad desde el cual nunca caerán, pero sin la mente de renuncia no puedo conseguir ni siquiera mi propia felicidad, y por lo tanto menos aún la de los demás. Por ello, voy a meditar en la renuncia.»

La meditación propiamente dicha

Desventajas de no desarrollar la renuncia

Sin la renuncia de esta vida no hallaremos más que sufrimiento. Si nuestro objetivo únicamente alcanza a la felicidad presente, entonces todas nuestras acciones —aunque sean meditar, escuchar o reflexionar, aparte de otras como comer o caminar— irán acompañadas del apego. Todo ello se convierte en karma negativo. Una mente insatisfecha y apegada es una mente enferma y dolorosa, llena de miedo, preocupación y ansiedad, y con problemas mentales; una mente repleta de todas

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.

las emociones negativas. *[Recordar momentos en que hemos tenido una mente de este tipo, ¿nos sentíamos apegados a la felicidad de esta vida?]*

Beneficios de la renuncia

Buen corazón significa mente satisfecha, una mente libre de apego y con contento. En realidad, se trata de una mente feliz *de verdad*, una mente saludable, no una mente enferma, sino una mente sana, que además también da lugar a un cuerpo sano.

Los que no entienden este secreto de la mente,
que es el gran principio del dharma,
vagan sin ningún propósito [por el samsara]
aunque deseen lograr la felicidad y superar el sufrimiento.

Vagar por el samsara

Existen seis tipos de reinos —el reino de los infiernos, el de los espíritus hambrientos, el animal, el de los humanos, el de los suras y el de los asuras— y también el estado intermedio, y en conjunto tres reinos, conocidos como el reino del deseo, el reino de la forma y el reino sin forma². El individuo va de uno a otro, vagando continuamente.

El sufrimiento en el reino del deseo

Ahora hemos nacido en el reino del deseo, y sentimos deseo por objetos externos: formas, sonidos, olores, gustos y objetos del tacto. Hemos experimentado todos los sufrimientos del reino del deseo numerosas veces desde renacimientos sin principio, sin poder encontrar un comienzo.

[Reflexionar ahora en los sufrimientos de los reinos que se presentan a continuación, brevemente cada uno. Tanto uno mismo como los demás hemos experimentado tales padecimientos incontables veces desde renacimientos sin principio.]

El reino de los infiernos. Hemos experimentado el sufrimiento del infierno, de los ocho infiernos calientes y los ocho fríos, y el de los infiernos circundantes, todo ello sin un comienzo, y todo ello lo hemos sufrido innumerables veces sin que haya un principio. *[Pausa]*

Los espíritus hambrientos. El principal sufrimiento de los espíritus hambrientos son el hambre y la sed: estos seres no pueden encontrar una cucharada de alimento ni una gota de agua durante cientos de miles de años, y experimentan el sufrimiento del calor y el frío, entre otros. *[Pausa]*

Los animales. Los animales también sufren frío y calor, y hambre y sed, algo que también hemos padecido incontables veces. *[Pausa]*

Los seres humanos. Hay ocho tipos de sufrimiento que experimentan los humanos³, y hemos experimentado lo mismo incontables veces desde renacimientos sin principio. *[Pausa]*

Los devas. Hemos nacido asimismo como devas del reino del deseo y experimentado todo el sufrimiento que conlleva, como el de ver acercarse los cinco signos de la muerte, innumerables veces desde renacimientos sin principio. *[Pausa]*

² El reino de los *suras*, o «dioses», incluye también el reino de la forma y el reino sin forma.

³ Tal y como se enumera en *Liberación en la palma de tu mano*: (1) nacimiento, (2) vejez, (3) enfermedad, (4) muerte, (5) no encontrarse con lo que uno desea, (6) encontrarse con lo que uno no desea, (7) separarse de lo que uno quiere, (8) los agregados del sufrimiento de cuerpo y mente.

La mente insatisfecha de los reinos de la forma y sin forma

Al meditar acerca de cómo el reino del deseo está impregnado de la naturaleza del sufrimiento, nos despegamos completamente de dicho reino.

Se analiza cómo el reino del deseo está repleto de sufrimiento, de enfermedades horribles, que se tiene una vida corta y demás, y al contemplar tanto padecimiento en dicho reino, parece que el reino de la forma fuera mejor, un reino con más paz y felicidad y con una vida más larga, entre otros. Así, uno se esfuerza en lograr la calma mental y desarrolla la primera contemplación firme del reino de la forma.

Se continua de este modo, sintiéndose insatisfecho con las desventajas y sufrimientos del reino en el que uno se encuentra y viendo el siguiente nivel como más deseable, hasta que se ha progresado a través de los cuatro niveles correspondientes a las contemplaciones firmes del reino de la forma.

A continuación, uno avanza, sintiéndose insatisfecho con las concentraciones del reino de la forma y progresando por lo tanto a través de los cuatro niveles del reino sin forma: Espacio Ilimitado, Consciencia Ilimitada, La Nada y la Cima del Samsara. Cada vez que se nace en un nivel, dicho nivel se ve como un nivel burdo y con más sufrimiento que el nivel superior. *[Se trata de sentir la mente de insatisfacción]*

Finalmente, se alcanza la Cima del Samsara. Llegados a este punto ya no existe nada más alto, no hay ningún reino mejor en samsara con el que se pueda establecer una comparación.

[Imaginar que nos sentimos insatisfechos en cada reino al que llegamos; que estamos constantemente buscando un lugar que parece que nos dará satisfacción, pero el cual, cuando llegamos allí, descubrimos que no nos la da.]

La caída desde la Cima del Samsara

Cuando se acaba el karma para permanecer en dicho reino, la conciencia se transfiere desde allí al reino de los humanos, al reino de los devas o incluso a los reinos inferiores. Al darse cuenta el individuo de que va a renacer ahí, le surge la idea errónea de que la liberación no existe, puesto que creía que había alcanzado la liberación habiendo abandonado dichos engaños, cuando el hecho es que no se habían abandonado las *semillas* de los engaños, que es lo que hace imposible que estos vuelvan a surgir.

[Se trata de sentir el dolor intenso que conlleva llegar a la conclusión de que no hay salida del samsara, y de lo que sería caer de nuevo desde la Cima del Samsara al tremendo sufrimiento.]

Renunciar al samsara

Para ser libre, para lograr la liberación total de todo el samsara, se necesita renunciar a la totalidad del samsara, lo que incluye también la renuncia a la Cima del Samsara. Hay que renunciar también al último nivel, de lo contrario, el ser no se ve libre del karma y los engaños y no alcanza la liberación.

Hemos nacido en el reino sin forma innumerables veces, y otras tantas hemos alcanzado la Cima del Samsara. Hay que desapegarse totalmente del reino sin forma, incluyendo la Cima del Samsara.

[Se trata de desarrollar un fuerte deseo de no vernos nunca atraídos por los placeres del samsara, que sólo resultan en sufrimiento.]

Se necesita la sabiduría que conoce directamente la vacuidad. *[Intentemos sentirlo]*

Conclusión

Para concluir, reflexionamos en las siguientes palabras de Lama Zopa Rimpoché:

«Si la persona no conoce el hecho esencial de cómo los fenómenos dependen de la mente, ignora *por completo* que el abandono del sufrimiento y el alcance de la felicidad han de venir de la *propia* mente. Hemos de ser capaces de tener esto presente en la vida diaria, en lugar de estar atrapados en las cosas del exterior.»

Nos determinamos a renunciar a estar apegados a la felicidad de esta vida.

Aspiremos con fuerza a que cada acción de cuerpo, habla o mente que realicemos a partir de ahora nos conduzca sólo a la completa liberación y el pleno despertar, de nosotros mismos y de todos los demás seres.

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.