

Vivir el camino

Módulo 8: El secreto de la mente

Cuarta sesión – Meditación

Nota: La meditación de la cuarta sesión corresponde a la meditación del Apéndice 2 de las Lecturas requeridas.

Alegrarse

Una forma muy eficaz de acumular extensos méritos es dedicar unos momentos a alegrarnos de las bondades logradas tanto por uno mismo como por los demás. La idea es continuar practicando la alegría hasta que nos sintamos genuinamente movidos por lo maravilloso que es.

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, y para ello necesito méritos, por lo que voy a meditar ahora en la alegría.»

La meditación propiamente dicha

Uno mismo: En primer lugar, se trata de alegrarse por todas las cosas buenas que uno mismo ha realizado en el pasado, pensando en lo que hayamos podido haber hecho en vidas pasadas para obtener esta preciosa vida humana hoy: practicar la generosidad, la ética, la paciencia y recitar oraciones de forma sincera. Cada una de las situaciones buenas que experimentamos ahora es el resultado de haber realizado acciones positivas en el pasado. A medida que reflexionamos sobre las acciones positivas que hemos tenido que haber hecho en el pasado, nos alegramos, recitándonos a nosotros mismos, como si de un mantra se tratara: «Qué maravilloso es, qué maravilloso». [Pausa]

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.

Asimismo, alegrarse de todas las acciones positivas, las oraciones sinceras, las prácticas, la ayuda que prestamos a los demás, el hecho de seguir los consejos del maestro, etcétera, que practicamos en esta vida pensando: «Qué maravilloso es, qué maravilloso». [Pausa]

A continuación, alegrarse de todas las actividades virtuosas que se harán en el futuro, de todos los logros del camino que se van a desarrollar y de todas las maneras en que se va a ayudar a los demás, por ejemplo al enseñar el dharma, y pensar: «Qué maravilloso es, qué maravilloso». [Pausa]

Otros: Ahora, se trata de pensar en todas las cosas maravillosas que otros han hecho, en todas sus cualidades virtuosas y en las formas en que se han ayudado unos a otros en el pasado, se ayudan unos a otros en la actualidad y lo propio en el futuro; y especialmente en relación a todos nuestros compañeros espirituales, y pensar: «Qué maravilloso es, qué maravilloso». Pensemos también en las cualidades particulares que otros poseen, como generosidad, inteligencia, belleza, fama, riqueza, devoción y demás, y recordemos: «Qué maravilloso es, qué maravilloso». [Pausa]

Pensar asimismo en las vidas de los diversos santos de todas las distintas tradiciones religiosas y en cómo beneficiaron a otras personas gracias a que dedicaron su vida a la práctica espiritual y al servicio. Alegrarse de sus cualidades y de sus acciones, pensando: «Qué maravilloso es, qué maravilloso». [Pausa]

Budas y bodisatvas: Continuar reflexionando específicamente en todas las cosas increíbles que todos los budas y bodisatvas (incluyendo los propios maestros y los lamas del linaje) han hecho en el pasado, están haciendo ahora y harán en el futuro. Recordar sus cualidades, la historia de sus vidas, las dificultades por las que pasaron para generar los logros y para preservar el dharma, y cómo han ayudado a innumerables seres, y pensemos: «Qué maravilloso es, qué maravilloso». [Pausa]

Todos: Ahora, permitámonos ser totalmente conscientes de todas las cosas maravillosas que uno mismo, los demás y todos los budas y bodisatvas han hecho, están haciendo y harán a partir de ahora hasta que todos los seres alcancen el despertar, y alegrémonos de ello. Se trata de sentirse henchido y feliz con uno mismo y los demás, y de recordar: «Qué maravilloso es, qué maravilloso». [Pausa]

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.

Compilado a partir de las enseñanzas de Lama Zopa Rimpoché por Kendall Magnussen, Servicio de Educación de la FPMT, marzo de 2003. También se encuentra en el cuaderno de la puja del Buda de la Medicina, La joya que concede los deseos, una publicación del Servicio de Educación de la FPMT. Traducido al español por Marian Márquez para el Servicio de Traducción de la FPMT, septiembre de 2012.