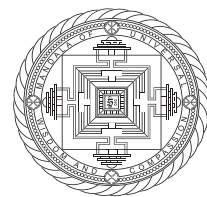


Vivir el camino

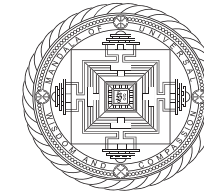
*Cuaderno de prácticas
(recopilación de meditaciones)*



*Módulo 8:
El secreto de la mente*



Fundación para la preservación de la tradición Mahayana



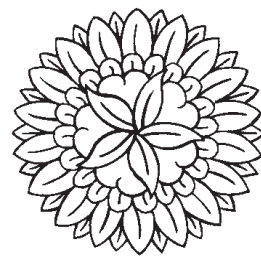
La Fundación para la Preservación de la Tradición Mahayana (FPMT en inglés) es una organización dinámica de ámbito mundial dedicada a la educación y el servicio público. Creada por Lama Thubten Yeshe y Lama Zopa Rimpoché, la FPMT entra en contacto con la vida de seres de todo el mundo. A principios de los 70, unos jóvenes occidentales, inspirados por la profundidad del método budista, y por su posibilidad de ser llevado a la práctica, entraron en contacto con estos lamas en Nepal, y así nació la organización. Ahora, con más de 150 centros de Dharma, proyectos, servicios sociales y editoriales en treinta y tres países, seguimos llevando ese mensaje iluminado de compasión, sabiduría y paz por doquier.

Le invitamos a que se una a nosotros en nuestro esfuerzo por desarrollar la compasión en todo el mundo. Visite nuestra página web (www.fpmt.org), donde podrá encontrar su centro más cercano, un programa de estudios adaptado a sus necesidades, textos para la práctica, materiales de meditación, arte sagrado, y enseñanzas en línea. Ofrecemos una serie de beneficios para los socios, como la revista Mandala y descuentos en la tienda de la fundación en línea (Foundation Store). También puede ver algunos de los vastos proyectos que Lama Zopa Rimpoché ha desarrollado para preservar la tradición mahayana y ayudar a acabar con el sufrimiento en nuestro mundo. Por último, no dude en contactar con nosotros si podemos serle de ayuda.

Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition
1632 SE 11th Avenue
Portland OR 97214 USA
(503) 808-1588
www.fpmt.org

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.

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



FPMT Inc.
1632 SE 11th Avenue
Portland, OR 97214 USA
www.fpmt.org

NOTAS PARA LA EDICIÓN EN ESPAÑOL

Pronunciación:

- ä en tibetano: se pronuncia como una e.
- ö en tibetano: se pronuncia como una mezcla de o y e.
- ü en tibetano: se pronuncia como una mezcla de u e i, como la u francesa o la ü alemana.
- g en tibetano o sánscrito: se pronuncia siempre suave. Ante a, o y u, como en castellano (gato, gota, gusto...) y ante e o i se pronuncia gue o gui, por ejemplo, Gyatso se pronuncia Guiatso.
- h en tibetano o sánscrito: se pronuncia aspirada, como una j muy suave.
- j en tibetano o sánscrito: se pronuncia como la j en inglés, francés o catalán, como una y fuerte. Por ejemplo, jang se pronunciaría yang.
- sh en tibetano o en sánscrito: se pronuncia como sh en inglés o ch en francés (parecido al sonido que se hace para pedir silencio).

© 2011 FPMT Inc.

Todos los derechos reservados.

La traducción al español ha sido realizada por el Servicio de Traducción de la FPMT Hispana, septiembre de 2012.

Edición en español: enero de 2013

Queda prohibida la reproducción de cualquier parte de este libro mediante medios electrónicos o mecánicos, incluido el fotocopiado, la grabación o cualquier sistema o tecnología de grabación y recuperación de información conocido o desarrollado en el futuro, sin permiso por escrito del editor.

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.

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]*

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

Índice

Resultados kármicos eternos	7
Los fenómenos son una creación de la mente	13
Renuncia: encontrar la verdadera felicidad	21
Alegrarse	27

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 mejor⁶. 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.»

⁶ 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.

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.



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

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.

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]*

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.

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.]

Los seres humanos. Hay ocho tipos de sufrimiento que experimentan los humanos⁵, 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]*

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]*

⁵ 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.

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.

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 forma⁴. 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]*

⁴ El reino de los *suras*, o «dioses», incluye también el reino de la forma y el reino sin forma.

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 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.

Bodhisattvacaryavatara, Capítulo 5, v. 17

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.



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.

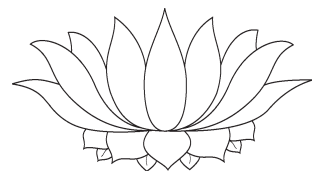
Preparación

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 mejor³. 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

³ 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.

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.



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 mejor². 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

² 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.

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.»

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 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.

Dhammapada, Capítulo 31, v. 25

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:

- Ver una bella flor
- Tener luz para iluminar un lugar
- Un sitio limpio
- Ver objetos sagrados en el altar
- Hermosos árboles, cosas bonitas, etc.
- 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.]

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.

Dhammapada, Capítulo 31, v. 24

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?

- Una enfermedad
- Un accidente
- Un desastre «natural»
- Una lucha
- 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 la firme resolución de, a partir de ahora, abstenernos de realizar acciones con una mala motivación y cultivar actitudes movidas por un buen corazón.
