

Vivir el camino

Módulo 1: La motivación para vivir Cuaderno de prácticas

En este texto se presentan dos métodos que podemos utilizar para sentar la motivación para el día, de la forma en que los enseñó Lama Zopa Rimpoché durante el retiro *Una luz en el camino* que tuvo lugar en septiembre de 2009. La primera motivación, *Dar sentido a cada segundo mediante el tong len*, empieza con una reflexión acerca de la muerte y la transitoriedad, pasa por la libertad en la vida y acaba con el reconocimiento de que debemos dar sentido a cada segundo que vivimos, lo que nos lleva a sentar la motivación para el resto del día. Esta se establece mediante la generación de la bodichita, que se practica usando el método de intercambiarse uno mismo con los demás y se potencia mediante la práctica del tong len.

La segunda motivación, *¡Sacúdete la pereza de encima! Los demás son los creadores del despertar*, se basa en el comentario de Rimpoché de un verso que aprendió de S.S. Serkong Tsenshab Rimpoché y que fue transmitido por Heruka al Mahasiddha Luipa, junto con un verso proveniente de las enseñanzas kadampa acerca del lo jong. Esta motivación se centra en la renuncia a la mente que siente pereza para practicar el dharma, en la reflexión acerca de los sufrimientos del samsara y finalmente en la generación de la bodichita mediante el percatarnos de que el «yo» es la raíz de todo dolor, de que los «otros» son la causa del despertar, y de la necesidad imperiosa de alcanzar la budeidad tan rápidamente como sea posible para poder ayudar a los innumerables seres.

Después de las motivaciones encontramos unos versos del *Bodhisattvacaryavatara*, Una guía para el estilo de vida del bodisatva, que nos ayudarán a reafirmar la actitud a seguir durante el resto del día. El presente texto concluye con una práctica de atención mostrada por Rimpoché que se puede usar en la vida cotidiana y que está basada en el método del tong len.

Quien desee una explicación más detallada acerca de esas motivaciones puede consultar las *Lecturas requeridas* para el módulo 1, *La motivación para vivir*, del programa *Vivir el camino*.

«Ésta es una introducción resumida de cómo debemos empezar el día, cada día durante toda la vida. Contamos asimismo con una cita muy abreviada de Kyabje Serkong Tsenshab Rimpoché que también podemos evocar al iniciar la jornada. Se pueden alternar una y la otra, y asimismo, podemos relacionarlo con algunas de las citas del Bodhisattvacaryavatara referentes a como dedicar la vida, desde hoy hasta que uno muera.»

Lama Zopa Rimpoché

Motivación 1:

Dar sentido a cada segundo mediante el tong len

La vida es como una llama

(Podemos encontrar esta meditación más detallada en los materiales para la tercera sesión)

Sentimos la sensación de la respiración, como entra y sale por la nariz, y reflexionamos acerca del hecho de que en el momento en que espiremos y a continuación dejemos de inspirar, nos habremos ido, se habrá acabado; así de simple. Así que la muerte se encuentra a tan solo un soplo de distancia. Reflexionamos acerca de las palabras de Nagarjuna «la vida es como una llama al viento», que puede apagarse en cualquier instante con un solo soplo, o acerca de que «la vida es más transitoria que una burbuja de jabón». *Sintámoslo con convicción.*

Reflexionamos en el hecho de que «la pasada noche mucha gente se fue a dormir con un montón de planes no sólo para mañana, sino también para este año y el año próximo; sin embargo, esta mañana sus cuerpos se habían convertido en cadáveres.»

Démonos cuenta de que: «Es maravilloso tener la libertad de despertarse del sueño, de inhalar y exhalar, así de simple. [...] Soy increíblemente afortunado de disfrutar de la libertad de poder despertarme y practicar el dharma.»

La libertad en la vida es alcanzar los tres grandes significados

(Podemos encontrar esta meditación más detallada en los materiales para la tercera sesión)

Reflexionamos sobre el hecho de que la vida que disfrutamos en este mismo momento nos brinda la oportunidad de alcanzar los tres grandes significados de la vida, a saber:

- La felicidad temporal para las vidas futuras
- La felicidad última de la liberación y la budeidad
- Da sentido a cada segundo

Pensemos: «Qué maravilla», y recitémoslo como un mantra a la par que comprendemos su gran valor, porque nos da la oportunidad de asegurarnos la felicidad en vidas futuras, de satisfacer nuestro objetivo último en la vida y además de llegar a un estado donde podremos ayudar de manera óptima a los demás para que también ellos logren hacer realidad sus aspiraciones, y todo esto en un solo segundo; en un segundo podemos lograr toda esta felicidad temporal y última. «Qué maravilla».

¿Qué hay que hacer?

¿Qué deberíamos hacer para no malgastar la vida, para poder efectivamente dar sentido a cada segundo? ¿Qué es lo que significa *practicar el dharma*?

Significa:

- Practicar los tres aspectos principales del camino, y a continuación el tantra
- Vivir manteniendo los votos del laico, los del bodisatva y los tántricos

«De todas formas, me voy a morir hoy mismo, por lo tanto, ¿qué debería hacer? Bodichita; la respuesta es *bodichita*.» *Hagamos oraciones para no separarnos nunca de la bodichita.*

Intercambiarse uno mismo por los demás y practicar el tong len (la práctica de *tomar y dar*)

Comenzaremos esta práctica reflexionando en los defectos de la actitud egoísta y en los beneficios de apreciar a los demás. Después practicaremos el intercambiarnos con los demás y, a continuación, el tong len.¹

Al realizar esta práctica podemos recitar OM MANI PÄDME HUM.

Tomar

«Tong len es el nombre de la práctica de tomar y dar, y lo que hacemos es tomar el sufrimiento y las causas del sufrimiento de todos los seres que se encuentran bajo el control del karma, de las delusiones y de los engaños sutiles. Por ejemplo, si pensamos en los infiernos, tomamos todos los lugares de sufrimiento —como la tierra llena de espadas, la casa que se está quemando al rojo vivo, los bidones enormes llenos de hierro fundido muy caliente, etc.— así como todos los sufrimientos y sus causas, el karma y los engaños, e incluso los engaños sutiles de todos los seres que habitan en estos lugares. Hacemos lo mismo con los espíritus hambrientos, los animales y los seres humanos. Tomamos todo ese sufrimiento en nuestro corazón y se lo damos al pensamiento egoísta, que deja de existir por completo, ni siquiera su nombre queda; es como si le lanzáramos una bomba al enemigo.»

«A continuación tomamos los obstáculos de los maestros que se manifiestan en el aspecto de seres enfermos; después, los obstáculos de los seres ordinarios, como la visión kármica que tenemos de los budas, aquellos de quienes recibimos la felicidad hasta la budeidad. Hacemos lo mismo con los benefactores que sirven al dharma y a la sangha.»

En función del tiempo que tengamos podemos hacerlo de forma elaborada, mediana o breve (en cuyo caso, tomaremos todos los sufrimientos a la vez).

Dar

«Después generamos amor bondadoso y ofrecemos todos los méritos del pasado, del presente y del futuro y su resultado hasta el despertar. Además regalamos todas las posesiones materiales: el dinero que tenemos en el banco, el coche, la cartera, la casa..., así como las personas que nos rodean, como nuestros familiares y amigos. Todo esto se lo damos a los seres de los infiernos, espíritus hambrientos, animales, seres humanos, suras y asuras; se lo ofrecemos todo a cada uno de ellos. De este modo, pueden obtener un cuerpo humano perfecto, encontrar el dharma, un amigo virtuoso y buenas personas a su alrededor. Asimismo, el lugar donde viven todos estos seres se convierte en una tierra pura donde no hay sufrimiento; es una tierra llena de árboles que

¹ En el listado de *Recursos útiles* (ver *Temario* para el Módulo 1, *La motivación para vivir*) se indica dónde podemos encontrar una versión más extensa de esta meditación (la cual lleva por título *Igualarnos a los demás e intercambiarnos por ellos, Tong len* y se incluye en el programa de estudios *Descubre el budismo*, Módulo 10)

conceden todos los deseos y repleta de cosas bellas. Incluso el viento que mece los árboles, los animales y los pájaros, todos emiten el sonido del dharma.

»También regalamos los logros que obtenemos en el camino al despertar. Así les liberamos de océanos de sufrimiento samsárico y de sus causas, que son el karma y los engaños. Entonces, todos ellos se convierten en la deidad que estemos practicando. Se lo ofrecemos todo a todos los seres.

»Esto lo podemos hacer a cada ser de uno en uno y después en general.»

Generación de la bodichita

Después, reflexionemos así: «Lo que he hecho es tan solo una visualización; en realidad los seres siguen sufriendo, por lo que debo liberarles de los océanos de sufrimiento samsárico y de sus causas, que son el karma y los engaños, y llevarles al despertar por mi mismo, yo solo. Para ello voy a realizar todo tipo de acciones virtuosas, tales como sadhanas, prácticas preliminares, meditar en el lam rim, así como comer, dormir, caminar o trabajar, con esta motivación durante toda mi vida. No lo voy a hacer solamente hoy, sino que a partir de este momento, siempre voy a tener presente esta motivación».

Para concluir, es muy positivo realizar la siguiente oración:

«Que todas mis actividades de cuerpo, palabra y mente se conviertan en causas para alcanzar la budeidad, que todo ello se convierta en causa para que alcance el despertar y que pueda ayudar a todos los seres para que también lo alcancen. Que de ahora en adelante pueda ser como Lama Tsong Khapa, poseer todas sus cualidades y ofrecer cielos ilimitados de beneficio y las enseñanzas de Buda a todos los seres».

Podemos también recitar algunos versos de *Una guía para el estilo de vida del bodisatva* (ver página 8).

Motivación 2:

¡Sacúdete la pereza de encima! Los demás son los creadores del despertar

Imaginamos que por la mañana, los dakas y las dakinis nos despiertan de la luz clara del sueño, cantándonos:

Sacúdete la pereza de encima,
Deja de vagar por el samsara.
Vajrasattva, el gran rey, nos apremia una y otra vez.

Y reflexionamos en el significado de estos versos de la siguiente forma:

Sacúdete la pereza de encima

(Podemos encontrar esta meditación más detallada en los materiales para la cuarta sesión)

Entendemos que esto significa: «Deja de aferrarte a la vida y no seas perezoso a la hora de practicar el dharma; déjalo ya».

A continuación reflexionemos en las siguientes palabras de Lama Zopa Rimpoché:

«La razón fundamental para abandonar la pereza es que tenemos la muerte asegurada. Ésta puede suceder en cualquier momento, incluso hoy, y sólo hay dos posibilidades: o bien renacemos en un reino inferior, o bien obtenemos el cuerpo de una transmigración afortunada. Depende del karma: el migrar a los reinos inferiores es debido al karma negativo, mientras que obtener un renacimiento afortunado es debido al karma positivo, a la práctica del dharma.»

Deja de vagar por el samsara

(Podemos encontrar esta meditación más detallada en los materiales para la cuarta sesión)

Comprendemos que el verso se refiere a nuestra forma de pensar acerca de la belleza de la existencia cíclica y de lo buenos que son los placeres samsáricos, sin darnos cuenta de que el sufrimiento es sufrimiento y viéndolo, en cambio, como si fuera felicidad pura, con esa mente aferrada que nos retiene en el samsara. Es a esto a lo que se refieren los dakas y dakinis: nos advierten de que lo dejemos ya.

Realizamos esta meditación pensando en cómo todo en samsara es de la naturaleza del sufrimiento, recordando lo que sepamos acerca de los tres tipos de sufrimiento de la existencia cíclica, citados a continuación:

- El sufrimiento del dolor
- El sufrimiento del cambio
- El sufrimiento de composición que todo lo abarca

Vajrasattva, el gran rey, nos apremia una y otra vez

(Podemos encontrar esta meditación más detallada en los materiales para la cuarta sesión)

Finalmente imaginamos que los dakas y dakinis nos cantan: «Vajrasattva, el gran rey, nos apremia una y otra vez», por lo que entendemos que nos están infundiendo el coraje necesario para que nosotros mismos podamos sostener la bandera de la liberación. Y es más, nos hacen recordar a Vajrasattva, Aquél cuyo Heroico Objetivo es Alcanzar el Vajra (la unión de la mente y el cuerpo sagrados que es el pleno despertar). Al escucharlo, nos acordamos de nuestro más sincero y profundo deseo de alcanzar el estado de la budeidad para poder ser de beneficio para los demás.

Generar la bodichita

En las enseñanzas kadampa se menciona:

El «yo» es la raíz de todo karma negativo,
así que es un fenómeno al que hay que renunciar instantáneamente

Es de los infinitos seres, sin dejar aparte ni uno solo, de quienes hemos recibido las incontables vidas del pasado, del presente y del futuro, de quienes recibimos la felicidad de las vidas futuras, la liberación y el despertar, e incluso las comodidades de un sueño. Así que mi felicidad la he obtenido gracias a cada uno de los seres.

Los demás son los creadores del despertar,
y por lo tanto son un fenómeno que hay que abrazar y cuidar de inmediato

«En mi vida no hay nada que sea tan importante como querer a todos los seres, liberarles de todos los sufrimientos y de sus causas y llevarles al despertar por mí mismo, yo solo. Por eso debo alcanzar la budeidad.»

Reflexionamos en ello con el objetivo de generar la bodichita.

«Para beneficiar a todos y cada uno de los seres y llevarles al despertar, no importa si tenemos que nacer en el reino de los infiernos tantas vidas y tanto tiempo como sea necesario, aunque sea durante tantos eones como gotas hay en el océano, o como átomos en la tierra. Podemos hacerlo aunque tengamos que sufrir para iluminarnos. No importa, si el objetivo es beneficiar a los demás.

»Por su parte, los seres tienen que sufrir lo inimaginable durante eones, por lo que necesitan que les liberemos de los océanos de sufrimiento samsárico y que les llevemos al despertar rápidamente. Para eso nosotros tenemos que alcanzar la budeidad tan deprisa como nos sea posible.»

Para lograr el estado unificado de Vajradhara, la forma más veloz es gyälpo chen (el gran rey), el camino del tantra del yoga supremo.

A continuación pensemos:

«Lo que he hecho es tan solo una visualización; en realidad los seres siguen sufriendo, por lo que debo liberarles de los océanos de sufrimiento samsárico y de sus causas, que son el karma y los engaños, y llevarles al despertar por mi mismo, yo solo. Para ello voy a realizar todo tipo de

acciones virtuosas, tales como sadhanas, prácticas preliminares, meditar en el lam rim, así como comer, dormir, caminar o trabajar, con esta motivación durante toda mi vida. No lo voy a hacer solamente hoy, sino que a partir de este momento, siempre voy a tener presente esta motivación.»

Y aspiremos:

«Que todas mis actividades de cuerpo, palabra y mente se conviertan en causas para alcanzar la budeidad, que todo ello se convierta en causa para que alcance el despertar y que pueda ayudar a todos los seres para que también lo alcancen.

»Que de ahora en adelante pueda ser como Lama Tsong Khapa, poseer todas sus cualidades y ofrecer cielos ilimitados de beneficio y las enseñanzas de Buda a todos los seres.»

Ahora podemos recitar los versos de *Una guía para el estilo de vida del bodisatva (Bodhisattvacharyavatara)* que se muestran a continuación. Si no disponemos de mucho tiempo, podemos recitar la esencia, expresada en los versos 3.21-22. Así es como vamos a dedicar nuestra vida a los demás.

Versos de *Una guía para el estilo de vida del bodisatva*

- 3.11 Sin ninguna sensación de pérdida entregaré mi cuerpo y mis bienes, así como todas las virtudes de los tres tiempos, para beneficiar a todos.
- 3.12 Al entregarlo todo se trasciende la pena y mi mente logrará el estado sin sufrimiento. Es mejor que dé (ahora) a todos los seres, ya que de todos modos lo haré (a la hora de la muerte).
- 3.13 Al haber entregado este cuerpo para el placer de todos los seres vivos, que puedan matarlo, abusar de él y golpearlo, que siempre hagan lo que les complazca.
- 3.14 Aunque jueguen con mi cuerpo y lo conviertan en objeto de chanzas y censuras, como se lo he entregado ¿para qué sirve considerarlo querido?
- 3.15 Por lo tanto, dejaré que le hagan lo que quieran y que eso no les cause ningún daño. Cuando alguien se encuentre conmigo que esto nunca carezca de significado para ellos.
- 3.16 Si en los que se encuentran conmigo surge un pensamiento de fe o de enfado, que se convierta eternamente en causa para que se cumplan todos sus deseos.
- 3.17 Que todos los que me hablen mal o me causen cualquier otro daño, y los que se burlen y me insulten, tengan la fortuna del total despertar.
- 3.18 Que pueda ser un protector para los que carezcan de él, una guía para los viajeros en el camino; que pueda ser un puente, una barca y un navío para los que desean cruzar (las aguas).
- 3.19 Que pueda ser una isla para los que buscan una, y una lámpara para los que desean luz; que pueda ser una cama para los que desean descansar y un esclavo para los que quieren uno.
- 3.20 Que pueda ser una joya que concede los deseos, una vasija mágica, mantras poderosos y gran medicina; que me pueda convertir en el árbol que concede los deseos y en una vaca de la abundancia para el mundo.
- 3.21 Como el espacio y los grandes elementos como la tierra, que siempre sostenga la vida de las criaturas ilimitadas.
- 3.22 Y hasta que pasen más allá del sufrimiento que pueda también ser fuente de vida para todos los seres de los distintos reinos que alcanzan hasta los confines del espacio.

Tener presente la bodichita, con el tong len

Instrucciones generales acerca de la atención

«Podemos practicar la atención al caminar para familiarizarnos así con el ser conscientes, y no sólo de un modo general sino con especial atención a la bodichita, porque todo tiene que ver con los seres vivos. Debemos practicar ahora mismo la atención, al caminar por ejemplo, pero incluso también si estuviéramos robando. Y es que alguien que atraca un banco, por poner un caso, lo hace con gran atención y técnica, siendo plenamente consciente de lo que hace (al menos esto vemos en la televisión, donde nos enseñan todos los detalles que un atracador que se precie debe poseer; con todas las aptitudes y nuevas tecnologías para robar y timar a los demás).

»La idea es que tenemos que practicar ahora el tener presente la bodichita, para que ello se convierta en un hábito cotidiano, para que lo podamos hacer incluso en la vida diaria; algo que sería verdaderamente increíble; todo lo que hagamos entonces será realizado con refugio y bodichita. Tenemos que familiarizarnos con la atención y con la bodichita; tenemos que hacerlo todo por y para los demás, dedicar todo lo que hagamos para ellos; no sólo para nuestros amigos, familia o para la gente que nos gusta, sino para todos los seres, que son infinitos. La bodichita, la mente que ayuda a todos los seres, es el auténtico retiro, y es lo que da sentido a la vida.»

Transformar los problemas mediante el tong len

«Si podemos practicar cuando no nos traten con respeto, o bien cuando nos critiquen o pongan de relieve nuestros defectos y errores, entonces nuestra vida será una vida feliz. Es en esos momentos cuando debemos utilizar la transformación del pensamiento para desarrollar compasión, bondad, bodichita y paciencia.

»Esta práctica es especialmente importante. Cuando en nosotros surjan el enfado o el apego, podemos tomar el enfado y el apego de todos los seres: de los seres infernales, los espíritus hambrientos, los animales, los humanos, los suras y los asuras, y utilizarlos en el camino al despertar. La manera de hacerlo es tomar todos los sufrimientos de todos estos seres y dárselos al ego, a la mente egoísta. Esto la destruye por completo, y así todo el sufrimiento que se deriva de dichas emociones se absorbe en el pensamiento egoísta en nuestro corazón. Esta mente egoísta ha sido la causante de obstáculos muy potentes y nos ha impedido conseguir el despertar y la liberación del samsara desde renacimientos sin principio y, asimismo, ha sido el mayor obstáculo para la felicidad tanto de esta vida como de las vidas futuras. El enemigo principal no se encuentra en el exterior, sino en nuestros corazones, por lo que si conseguimos destruir la mente egoísta destruiremos a su vez al enemigo de la bodichita, lo cual permitirá que ésta arraigue en nuestro corazón. El poder de la bodichita no tiene límites.

»Si lo encontramos más beneficioso también podemos visualizar que las negatividades que tomamos de otros seres se absorben en nuestro apego y que éste se destruye. De este modo, utilizamos el apego, una de las tres mentes venenosas, en el camino al despertar.»

Tener presente la práctica del tong len

«En la obra de Nagarjuna *La guirnalda preciosa*, hay unos versos que hacen referencia a la práctica de tong len: «Que cualquier sufrimiento que experimenten los seres pueda madurar en mí, y que toda la felicidad que yo experimente pueda madurar en ellos». Podemos utilizar este consejo en todas las actividades que hagamos, como trabajar o caminar, y para este fin nos puede ser útil recitar palabras del tong len como las aquí citadas.»

A continuación observamos el siguiente verso del *Yoga del maestro*:

LC 95 DE NA JE TSÜN LA MA THUG JE CHÄN

Y así, maestro perfecto, puro y compasivo,
MA GYUR DRO WÄI DIG DRIB DUG NGÄL KÜN
solicito tus bendiciones para que todas las negatividades, oscurecimientos y
sufrimientos de los seres transmigrantes, mis madres,
MA LÜ DA TA DAG LA MIN PA DANG
maduren sin excepción en mí, ahora mismo,
DAG GI DE GE ZHÄN LA TANG WA YI
y que, por entregar mi felicidad y virtud a los demás,
DRO KÜN DE DANG DÄN PAR JIN GYI LOB
puedan todos estos seres experimentar la felicidad.

«Podemos recitar oraciones de tong len o de transformación del pensamiento como si de un mantra se tratara, mientras realizamos cualquier actividad de la vida cotidiana. El mero hecho de recitar estas palabras, de hacer este entrenamiento, tiene un poder increíble.»

Extraído de las enseñanzas de Lama Zopa Rimpoché en el retiro Una luz en el camino (2009).