

Vivir el camino

Módulo 1: La motivación para vivir

Primera sesión – Meditación

Todo depende de la mente, de nuestra propia actitud

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 por unos instantes en las oportunidades que nos brinda la vida para el desarrollo espiritual y en cuán rápida e inesperadamente llega la muerte. Reconociendo que la meditación es un lujo enormemente difícil de encontrar, nos determinamos a usar bien este tiempo y a mantener la atención en el tema de la meditación. Ahora, generamos la motivación, pensando:

«Para poder ayudar a los demás y a mí mismo, debo alcanzar el estado de un buda completamente despierto, y con esta intención voy a realizar la meditación que observa cómo todo depende de mi propia mente.»

La meditación propiamente dicha

Utilizamos los puntos listados a continuación para analizar si es cierto que la felicidad y el sufrimiento provienen de la mente. Si nos encontramos a nosotros mismos objetando o debatiendo mentalmente acerca de algún punto, seguimos. Que nuestra deliberación sea amplia, considerando los puntos desde todos los ángulos.

- **Reflexionamos en cómo nuestra mente es el principal factor que determina que seamos felices o infelices.** Recordemos tiempos en los que las condiciones de vida externas debieran habernos hecho felices, pero en que no lo fuimos; recordemos momentos en que las condiciones externas debieran habernos hecho sufrir, pero en que éramos felices. Si nos

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.

encontrábamos sobrepasados por el enfado, la depresión o la negatividad, ¿cómo podría nada habernos aportado felicidad? Si nuestra mente se hallaba en el lugar más positivo y apacible posible, ¿cómo podría nada habernos perturbado? Pensemos si hay alguna forma de manipular las condiciones externas de nuestra vida para que hagan que nos sintamos siempre felices.

- **¿Estamos de acuerdo en que los karmas negros y blancos vienen determinados por la actitud de cada uno?** Reflexionemos acerca de tiempos pasados en los que llevamos a cabo acciones notoriamente positivas que ayudaron a otros, y preguntémonos cómo afectó a nuestro estado mental. Pensemos en momentos en que debido a nuestros actos dañamos a los demás, y cuestionémonos cómo afectó a nuestro estado mental. ¿Cómo creemos que serán los resultados de dichas acciones, de felicidad o de sufrimiento?
- **Miramos desde el corazón cuáles son las diferencias entre acciones y resultados motivados por el egoísmo** («mi» felicidad a expensas de la de «otros») **y aquellos motivados por una mente que quiere a los demás** (la felicidad de «otros» antes que la «mía»). ¿Cuál de ellas se siente como el camino hacia la felicidad y el despertar? ¿Cuál de ellas como el camino hacia el sufrimiento?

Reflexionemos en las siguientes palabras de Lama Zopa Rimpoché:

«Podemos ponernos a nosotros mismos como ejemplo. Hasta este momento, como hemos seguido el pensamiento egoísta ni siquiera hemos logrado la cesación del samsara. Desde renacimientos sin principio hasta ahora no hemos conseguido ninguno de los caminos ni los logros para obtener la liberación, ni siquiera para uno mismo. Ni tan sólo el primer logro, la comprensión de la transitoriedad y la muerte, el primer logro que hace que la mente se convierta en dharma.

»Podemos ponernos de ejemplo de cómo el no practicar la bodichita y el seguir el pensamiento egoísta nos incapacita para recorrer el camino, para obtener los logros de la liberación. No sólo interfiere en que podamos alcanzar el despertar y liberar a los demás seres de los océanos de sufrimiento samsáricos, sino que también interfiere en que podamos alcanzar la liberación personal, la felicidad de las vidas futuras y también la de esta vida.

»El pensamiento egoísta causa infinidad de obstáculos, e impide que las acciones que llevamos a cabo hoy se conviertan en causa para el despertar, para la liberación del samsara o para la felicidad de vidas futuras. El pensamiento egoísta, del cual surgen todos los engaños, y el apego a esta vida, nos vetan la felicidad.»

Conclusión

«Mediante la sabiduría del dharma podemos ver más allá y discernir qué es erróneo y qué es correcto, qué es útil y qué no vale la pena, qué tiene sentido y qué no lo tiene, qué hay que abandonar y qué hay que practicar, qué conduce al sufrimiento y qué conduce a la felicidad. Todo depende de la mente, de la actitud, de cómo pensamos.»

Lama Zopa Rimpoché

Nos determinamos a recordar: «Todo depende de cómo pensamos».

Dedicación

Que por los méritos de estas acciones virtuosas pueda alcanzar rápidamente el estado de un gurú-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.