

Vivir el camino

Módulo 1: La motivación para vivir

Segunda sesión – Meditación 1

Meditación de los nueve puntos sobre la muerte

«Si nos falta el pensamiento de la transitoriedad, el entrenamiento mental y meditación acerca de este tema, nuestra vida corre peligro.»

Lama Zopa Rimpoché

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. Nos determinamos a usar bien este tiempo y 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 meditar en la muerte y la transitoriedad.»

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.

La meditación propiamente dicha

Utilizamos los tres apartados principales y con los subapartados listados a continuación para reflexionar en la muerte y la transitoriedad.

I. La muerte es definitiva.

- Todo el mundo muere. Recordemos toda la gente que llegó antes que nosotros y que ya no están aquí: tanto Buda como todos los seres santos murieron, los grandes seres realizados, familiares, amigos, los que nacieron el mismo año que nosotros. Gente poderosa, rica, hermosa, con buena salud, joven: nadie escapa de la muerte.
- La vida se escurre a cada momento, cada día estamos un día más cerca de la muerte; cada momento que pasa nos está dirigiendo hacia la muerte.
- No nos queda mucho tiempo para practicar el dharma o para prepararnos para la muerte. Consideremos un período de 24 horas y observemos cuánto tiempo gastamos en las cosas de esta vida en comparación con el tiempo dedicado a prepararnos de forma sincera para la siguiente vida o a intentar conseguir los logros del camino a la budeidad.

II. El tiempo de la muerte es incierto

- La gente muere a todas las edades, mientras están enfrascados en cualquiera de las actividades que nos podamos imaginar. Nuestra esperanza de vida es incierta, la vida puede llegar a su fin en cualquier momento.
- Existe un sinfín de maneras de morir, pero muy pocas cosas que puedan sostener la vida, e incluso estas últimas pueden convertirse en causas para morir, como serían por ejemplo la comida, el aire, el agua, la vivienda. Reflexionemos en la miríada de circunstancias y los extraños modos en que muere la gente.
- Este cuerpo es de una gran fragilidad; es muy fácil matarlo, puede hacerlo un virus casi invisible, demasiado calor, demasiado frío, enfermedades, accidentes...

III. Sólo el dharma nos puede ayudar en el momento de la muerte

- La riqueza y las posesiones no nos pueden ayudar. Como un cabello arrancado del cuerpo, sólo nuestra mente continúa después de la muerte; todo lo demás se quedará atrás.
- Nuestros familiares y amigos no podrán ayudarnos; nadie vendrá con nosotros en el viaje más allá de la muerte, sino que iremos completamente solos.
- Ni siquiera nuestro cuerpo nos podrá ayudar; no importa cuanto tiempo, energía o dinero hagamos invertido en él: al final no nos permitirá permanecer aquí y nos rechazará.

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. El hecho de vivir con el concepto de permanencia o con el de transitoriedad marca una diferencia abismal en la vida, como el cielo y la tierra. La diferencia es tal, que podemos llegar a perder de vista todos esos cientos de miles de problemas, podemos hacer que de repente desaparezcan.»

Lama Zopa Rimpoché

Nos determinamos a recordar que la muerte puede acontecer en cualquier instante y a darle significado a la vida mediante el abandono de las acciones no virtuosas, la práctica de la virtud y el basar nuestras actividades en la bodichita.

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.