

Vivir el camino

Módulo 1: La motivación para vivir

Segunda sesión – Meditación 2

Las ocho preocupaciones mundanas

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 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 las ocho preocupaciones mundanas.»

La meditación propiamente dicha

Consideramos cada una de las ocho preocupaciones mundanas listadas a continuación, mientras paseamos mentalmente por nuestra vida y notamos la frecuencia con que estas preocupaciones nos motivan para actuar, desde que nos levantamos por la mañana hasta que nos acostamos por la noche, y si devienen la causa de nuestra felicidad o sufrimiento.

- Obtener cosas
- No conseguirlas
- Desear experimentar placeres (sentirnos bien)
- Desear evitar el dolor (no sentirnos bien)
- Desear una buena reputación (que la gente nos conozca y nos tenga en estima)

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.

- No desear una mala reputación (que nadie nos conozca o que tengan una mala opinión acerca de nosotros)
- Desear ser alabado (que digan cosas agradables de nosotros, tanto a nosotros mismos como a los demás)
- No desear ser criticado (que digan cosas desagradables de nosotros, tanto a nosotros mismos como a los demás)

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

«En general, tenemos todo tipo de problemas. Los problemas emocionales derivados del apego y de las preocupaciones mundanas nos incapacitan para conseguir el bienestar y la felicidad, porque nos llevan a experimentar malestar o sufrimiento, y por consiguiente la mente se siente infeliz. Además, la búsqueda de reputación y el apego a ésta también nos hace sufrir, porque cuando la gente dice cosas bonitas de nosotros nos apegamos a las alabanzas, pero cuando sucede lo contrario, sufrimos. Del mismo modo, sentimos un fuerte apego por los bienes materiales. Por ejemplo, puede que anunciemos a nuestros amigos que vamos a cumplir años con la esperanza de que nos obsequien con un regalo, y entonces, si llegado el día no nos regalan nada, nos sentimos decepcionados, deprimidos e infelices.»

«El problema surge cuando la mente se aferra al bienestar y al placer, a la reputación, a la alabanza y a recibir cosas materiales. [...] Es importante compensar estos pensamientos, ya que la raíz de muchos problemas es precisamente el aferramiento a estos cuatro objetos de deseo; y es que si observamos la naturaleza de la mente cuando surgen dichos pensamientos, veremos que está agitada, que no está tranquila. Debido a ello cuando no sucede lo que queremos o cuando sucede lo que no queremos, nos sentimos mal. Los efectos de generar este tipo de pensamientos emocionalmente negativos son que el continuo mental se ve perturbado, que no hay paz interior, ni calma, ni descanso. Este es el auténtico problema, puesto que de él se derivan otros.»

Conclusión

«Cuando no hay aferramiento, cuando no se dan los pensamientos acerca de los ocho dharmas mundanos aquí expuestos, la mente se encuentra equilibrada, y aunque nos critiquen, nos pongan mala reputación, no nos ofrezcan aquellos objetos que deseamos, o sintamos malestar, en lugar de agitarse, la mente estará en paz, y será entonces cuando podremos sentir una felicidad interior real, la felicidad del dharma.»

Lama Zopa Rimpoché

Nos determinamos a renunciar a las ocho preocupaciones mundanas y a desarrollar la ecuanimidad frente a obtener y no obtener, sentirnos bien o mal, tener una buena o una mala reputación y ser alabados o criticados, de modo que nos demos la oportunidad de experimentar una felicidad interior «real» que no dependa de las condiciones exteriores.

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.