

Vivir el camino

Módulo 1: La motivación para vivir

Tercera sesión – Meditación 1

La vida es como una llama, como una burbuja

«Si no recordamos y meditamos en la transitoriedad y no llevamos a cabo la transformación del pensamiento, 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.»

La meditación propiamente dicha

Nagarjuna, en su libro *La guirnalda preciosa*, comparó la vida con una llama: es como la llama de una lámpara de manteca o de una vela agitada de aquí para allá por el viento y apagada en el instante menos esperado. Así es nuestra vida; la muerte puede acontecer en cualquier momento. *Meditemos de esta forma.*

Repasamos las numerosas actividades del día, de la noche a la mañana y también las de la noche, y, recordando historias que hayamos escuchado o usando la imaginación, confirmamos que la muerte puede irrumpir mientras realizamos cualquiera de estas actividades, en un sinfín de posibles maneras.

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.

Ahora, consideramos de cuantos modos podríamos morir «en este preciso instante». Tratamos de sentir desde lo profundo del corazón cuán frágil es la vida, igual que una llama meciéndose en el viento.

Démonos cuenta de que si después de expirar dejamos de inspirar, nos iremos, estaremos fuera, se acabó; así de simple. Nos hacemos conscientes de la respiración: inhalamos, exhalamos; sentimos que el aire entra y sale a través de los orificios nasales, y nos damos cuenta de que este movimiento tan sutil de la respiración es lo único que hay entre nosotros y el tránsito: tan solo una inhalación nos separa de la muerte.

La existencia es más efímera, más transitoria, que una burbuja de jabón soltada al viento. *Sintámoslo con convicción.*

Reflexionemos en las siguientes palabras de Lama Zopa Rimpoché:

«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.»

Conclusión

«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.»

Lama Zopa Rimpoché

Nos determinamos a recordar que la muerte puede acontecer en cualquier momento y a dedicarnos a la práctica del dharma de una forma continuada e intensiva de ahora en adelante.

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.