

Vivir el camino

Módulo 1: La motivación para vivir

Tercera sesión – Meditación 2

La libertad en la vida

«Soy increíblemente afortunado de disfrutar de la libertad de poder despertarme y practicar el dharma.»

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 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 realizar la meditación que observa que esta vida es una gran oportunidad.»

La meditación propiamente dicha

Nos fijamos en las diferentes circunstancias de la vida que nos dan la oportunidad de estudiar y practicar el dharma, y en particular consideramos cuán raro y maravilloso es el hecho de tener las herramientas y la habilidad necesarias para asegurarnos de que seamos felices en las próximas existencias. Pensemos: «¡Qué maravilla!» y recitémoslo como un mantra, para que esta comprensión vaya penetrando en nuestro interior y podamos incorporar el convencimiento de que nos estamos asegurando el bienestar futuro. Éste es el primer gran significado de la vida.

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.

Nos percatamos a continuación de que la vida que disfrutamos ahora mismo no sólo representa una ocasión para asegurar la felicidad de las existencias futuras sino que también nos permite trabajar para lograr la felicidad imperecedera que está totalmente libre del sufrimiento de la existencia cíclica, y no sólo eso sino que es además una oportunidad para conseguir el estado del completo despertar.

Pensemos: «¡Qué maravilla!», y recitémoslo como un mantra a la par que comprendemos su gran valor, porque por fin nos permite satisfacer nuestro objetivo último en la vida y además llegar a un estado donde podremos ayudar de manera óptima a los demás para que también ellos logren hacer realidad sus aspiraciones. Éste es el segundo gran significado de la vida.

Pensamos ahora en todo lo que podemos hacer en cada segundo que transcurre gracias a este cuerpo humano precioso dotado con las 18 cualidades³. Además de poder trabajar en cada instante para ser felices en las próximas vidas, cada momento nos permite crear las causas para la felicidad última, la liberación del samsara, y por encima de esto, se nos presenta la posibilidad de alcanzar la budeidad, que conseguiremos si empezamos por practicar el dharma de renunciar a esta vida, proseguimos con la renuncia a la felicidad de las vidas futuras y finalmente generamos la bodichita y cultivamos la visión correcta. Y todo esto en un solo segundo.

Podemos conseguir toda esta dicha temporal y última en un solo instante; todo ello en un solo segundo. Éste es el tercer gran significado de la vida.

A continuación, reflexionemos en las siguientes palabras de Lama Zopa Rimpoché, mientras recitamos «¡Qué maravilla!» como un mantra:

«Cada segundo de este renacimiento humano perfecto es mucho más precioso que montañas de oro, que montañas de diamantes del tamaño de la tierra, e incluso más precioso que una joya que concede los deseos y con la que podemos conseguir todas nuestras necesidades externas (si la ponemos en un estandarte el quinceavo día del mes y realizamos peticiones). Tiene mucha más valía que todo el resto de fenómenos y cosas materiales externas. El valor de un cielo repleto de joyas que conceden los deseos es nulo comparado con este perfecto renacimiento humano. Sin él, no podremos disfrutar de felicidad en las vidas futuras, ni podremos liberarnos del samsara, y tampoco alcanzaremos el pleno despertar para beneficiar a los seres. Por eso cada segundo de este cuerpo humano perfecto es tan valioso. Intentemos sentir cuán precioso es.»

³ Las 18 cualidades son las ocho libertades y las diez oportunidades. Las primeras son el hecho de vernos libres de: (1) haber nacido en un reino infernal, (2) como un preta, (3) como un animal, (4) en un reino de los dioses, (5) tener facultades mentales o físicas incompletas, (6) haber nacido en una tierra bárbara donde no hay libertad para practicar o estudiar el dharma, (7) en un tiempo donde no descendió ningún buda y las enseñanzas ya no están disponibles, y (8) sostener ideas erróneas. Las segundas son: (1) haber nacido como humano, (2) en una tierra central donde el dharma fue enseñado, (3) con facultades mentales y físicas completas, (4) no haber cometido ninguno de los cinco karmas negativos ininterrumpidos, (5) confiar en el dharma, (6) en un tiempo en que un buda vino al mundo, (7) en un tiempo en que un buda enseñó el dharma, (8) donde estas enseñanzas aún florecen, (9) cuando aún hay seguidores de las enseñanzas que alcanzan los logros del camino, y (10) cuando la gente aún es amable y hay benefactores que sostienen el dharma.

Conclusión

«Es maravilloso [...] Soy increíblemente afortunado de disfrutar de la libertad de poder despertarme y practicar el dharma.»

Lama Zopa Rimpoché

Nos determinamos a recordar lo valiosa y maravillosa que es nuestra vida y a aprovechar la oportunidad que representa a cada segundo.

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.