

Vivir el camino

Módulo 1: La motivación para vivir Cuarta sesión – Meditación en tres partes

Meditación en tres partes

La presente meditación contiene tres partes, que se pueden realizar individualmente en una sesión de meditación cada una, o bien hacer conjuntamente en una misma sesión, aunque lo más recomendable es comenzar haciendo cada una por separado para poder dedicar el tiempo suficiente a cada tema. Posteriormente, cuando estemos más familiarizados con ellas, podemos realizar las tres en una sesión, siguiéndolas una por una a la par que leemos o recordamos el verso. Aquí lo más importante es generar una experiencia con cada línea del verso, para que cuando recordemos el verso por la mañana y a lo largo del día algo se mueva en nuestra forma de pensar.

Sacúdete la pereza de encima.

Deja de vagar por el samsara.

Vajrasattva, el gran rey, nos apremia una y otra vez.

Heruka al Mahasiddha Luipa

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 realizar esta meditación, para ir enfocando mi mente hacia el dharma.»

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

I. Sacúdete la pereza de encima

Imaginamos que por la mañana, los dakas y las dakinis² nos despiertan de la luz clara del sueño, cantándonos: «Sacúdete la pereza de encima», cuyo significado entendemos como «Deja de aferrarte a la vida y no seas perezoso a la hora de practicar el dharma; déjalo ya».

Pensamos en algunas de las actividades de nuestra vida que reconocemos como una pérdida de tiempo. ¿En qué forma expresamos la pereza para practicar el dharma? ¿Cómo podemos hacer que incluso las actividades más insignificantes se llenen de sentido? Nos tomamos un tiempo para descubrir qué es en particular aquello de lo que nos están advirtiéndolo los dakas y las dakinis, y tratamos de darnos cuenta de los momentos de la vida en que en realidad estamos dormidos.

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

«La razón fundamental para abandonar la pereza es que tenemos la muerte asegurada. Ésta puede suceder en cualquier momento, incluso hoy, y sólo hay dos posibilidades: o bien renacemos en un reino inferior, o bien obtenemos el cuerpo de una transmigración afortunada. Depende del karma: el migrar a los reinos inferiores es debido al karma negativo, mientras que obtener un renacimiento afortunado es debido al karma positivo, a la práctica del dharma.»

Conclusión

Nos determinamos a sacudirnos la pereza de encima y a convertirnos en nuestra propia protección frente al sufrimiento mediante la práctica del dharma, eso es, a abandonar la no virtud y a practicar la virtud en cada segundo y en cada una de las actividades en que nos enfrasquemos.

² Una especie de «ángeles» masculinos y femeninos; en realidad, se trata de seres sabios que nos ayudan a lo largo del camino y bendicen nuestro cuerpo y mente para que podamos alcanzar los logros.

II. Deja de vagar por el samsara

Imaginamos que los dakas y dakinis prosiguen su canción, que continúa: «Deja de vagar por el samsara», y comprendemos que ello se refiere a nuestra forma de pensar acerca de la belleza de la existencia cíclica y de lo buenos que son los placeres samsáricos, sin darnos cuenta de que el sufrimiento es sufrimiento y viéndolo, en cambio, como si fuera felicidad pura, con esa mente aferrada que nos retiene en el samsara. Es a esto a lo que se refieren los dakas y dakinis: nos advierten de que lo dejemos ya.

Realizamos esta meditación pensando en cómo todo en samsara es de la naturaleza del sufrimiento, recordando lo que sepamos acerca de los tres tipos de sufrimiento de la existencia cíclica, citados a continuación:

- El sufrimiento del dolor
- El sufrimiento del cambio
- El sufrimiento de composición que todo lo abarca

Nos tomamos un tiempo para recordar, partiendo de la propia experiencia y de las enseñanzas, de qué modo toda la «felicidad» del samsara no nos aporta más que sufrimiento. En todo ello, hay que tener en cuenta que la palabra *samsara* (*korwa*) significa «circular», y que su definición es: «Aquella parte de la continuidad de los agregados causada por el karma y los engaños contaminados»; ¿qué es lo que eso puede significar?

Conclusión

Nos determinamos a parar de admirar el samsara como si fuera un hermoso parque y a entrar en él a continuación. Tomamos la resolución de liberarnos de aquella parte de nosotros que es samsara y a abrazar la mente de la liberación y el despertar.

III. Vajrasattva, el gran rey, nos apremia una y otra vez

Finalmente imaginamos que los dakas y dakinis nos cantan: «Vajrasattva, el gran rey, nos apremia una y otra vez», por lo que entendemos que nos están infundiendo el coraje necesario para que nosotros mismos podamos sostener la bandera de la liberación. Y es más, nos hacen recordar a Vajrasattva, Aquél cuyo Heroico Objetivo es Alcanzar el Vajra (la unión de la mente y el cuerpo sagrados que es el pleno despertar). Al escucharlo, nos acordamos de nuestro más sincero y profundo deseo de alcanzar el estado de la budeidad para poder ser de beneficio para los demás.

Restamos en un estado mental que siente una fuerte urgencia para lograr el despertar lo más rápidamente posible con el propósito de ayudar a todos los seres vivos, sin importar el tiempo que esto requiera.

Como comenta Lama Zopa Rimpoché:

«En las enseñanzas kadampa se menciona que el «yo» es la raíz de todo karma negativo, así que es un fenómeno al que hay que renunciar instantáneamente; es algo tan peligroso como un veneno que nos podría matar, por lo que debemos deshacernos de él con urgencia. [...] Los demás son los creadores del despertar.»

Conclusión

Nos determinamos a dejar el «yo» a un lado y a vivir para los demás, usando todas las capacidades a nuestro abasto.

Sacúdete la pereza de encima,
deja de vagar por el samsara.
Vajrasattva, el gran rey, nos apremia una y otra vez.

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.