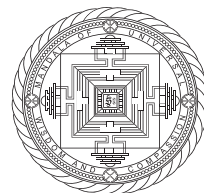


Vivir el camino

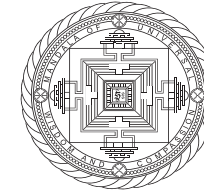
*Cuaderno de prácticas
(recopilación de meditaciones)*



*Módulo 3:
En qué creen los budistas*



Fundación para la preservación de la tradición Mahayana



La Fundación para la Preservación de la Tradición Mahayana (FPMT en inglés) es una organización dinámica de ámbito mundial dedicada a la educación y el servicio público. Creada por Lama Thubten Yeshe y Lama Zopa Rimpoché, la FPMT entra en contacto con la vida de seres de todo el mundo. A principios de los 70, unos jóvenes occidentales, inspirados por la profundidad del método budista, y por su posibilidad de ser llevado a la práctica, entraron en contacto con estos lamas en Nepal, y así nació la organización. Ahora, con más de 150 centros de Dharma, proyectos, servicios sociales y editoriales en treinta y tres países, seguimos llevando ese mensaje iluminado de compasión, sabiduría y paz por doquier.

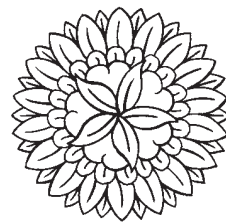
Le invitamos a que se una a nosotros en nuestro esfuerzo por desarrollar la compasión en todo el mundo. Visite nuestra página web (www.fpmt.org), donde podrá encontrar su centro más cercano, un programa de estudios adaptado a sus necesidades, textos para la práctica, materiales de meditación, arte sagrado, y enseñanzas en línea. Ofrecemos una serie de beneficios para los socios, como la revista Mandala y descuentos en la tienda de la fundación en línea (Foundation Store). También puede ver algunos de los vastos proyectos que Lama Zopa Rimpoché ha desarrollado para preservar la tradición mahayana y ayudar a acabar con el sufrimiento en nuestro mundo. Por último, no dude en contactar con nosotros si podemos serle de ayuda.

Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition
1632 SE 11th Avenue
Portland OR 97214 USA
(503) 808-1588
www.fpmt.org

Dedicación

Que por los méritos de estas acciones virtuosas pueda alcanzar rápidamente el estado de un maestro-buda y llevar a todos los seres vivos, sin excepción, a ese estado iluminado.

Que la sabiduría de la vacuidad que no ha nacido, surja y crezca, y que la que ya ha nacido no disminuya sino que aumente más y más.



Meditación basada en las instrucciones de Lama Zopa Rimpoché explicadas durante el retiro Una luz en el camino, septiembre de 2009.

FPMT Inc.
1632 SE 11th Avenue
Portland, OR 97214 USA
www.fpmt.org

© 2011 FPMT Inc. Todos los derechos reservados.

La traducción al español ha sido realizada por el Servicio de Traducción de la FPMT Hispana, septiembre de 2011.

Edición en español: septiembre de 2011

Queda prohibida la reproducción de cualquier parte de este libro mediante medios electrónicos o mecánicos, incluido el fotocopiado, la grabación o cualquier sistema o tecnología de grabación y recuperación de información conocido o desarrollado en el futuro, sin permiso por escrito del editor.

Como una nube

Los fenómenos son *como nubes*: cuando las miramos vemos que cambian segundo a segundo, no perduran, sino que cambian constantemente. Si las miramos un minuto más tarde, ya no están. Los fenómenos causados—todas las cosas de nuestra vida—son así. Dedicar un tiempo a recordar algunos detalles de nuestra vida, así como personas, pertenencias, etc. Cada una de estas cosas es como una nube: cambia constantemente y cuando volvamos a mirarla ya no estará ahí.

Es muy positivo realizar esta meditación mientras estamos estirados mirando el cielo y el ir y venir de las nubes que en él se dibujan.

Es imposible sostener el concepto de permanencia, no hay ninguna razón por la que aferrarse, ningún motivo para dejar surgir el apego y el enfado. Siguiendo este camino, lograremos la liberación y el despertar.

Conclusión

Considera así todos los fenómenos condicionados:
como una estrella, una aberración visual, la llama de una vela,
una ilusión, una gota de rocío, una burbuja,
un sueño, un relámpago o una nube.

amigos y enemigos, las situaciones, etc. No podemos depositar toda nuestra confianza en ellos porque pueden desaparecer en cualquier momento. Sintamos cuán frágiles son las cosas de la vida, igual que una burbuja en el agua.

Como un sueño

En un sueño todo aparece muy real, pero cuando nos levantamos nos percatamos de que no era verdad. Recordamos, de forma clara y con fuerza, los detalles de nuestra vida, y a continuación imaginamos que nos despertamos y nos damos cuenta de que todo lo que habíamos creído acerca de nuestra vida no era real. Lo que aparece a la mente que sueña aparece como verdadero, pero cuando nos despertamos nos damos cuenta de que no era real en absoluto. Todo aparece como verdadero, pero es totalmente vacío, *como un sueño*.

Lo miramos todo como un sueño: el cuerpo, las posesiones, la casa, el trabajo, los compañeros y demás. Observamos nuestra vida entera como si de un sueño se tratara, y acto seguido nos despertamos. Es como un espejismo, que aparece como agua cuando en realidad no hay agua allí. Cuando realizamos este ejercicio advertimos que nada existe por sí mismo sino que todo es vacío.

Como un relámpago

Los relámpagos vienen y se van: cuando un relámpago cae en la noche, por un instante vemos muchas cosas, pero de repente el resplandor cesa y todo desaparece. Justo *como un relámpago* en una noche oscura, ahora mismo tenemos la oportunidad de este cuerpo humano tan increíblemente precioso, con cierta riqueza, quizá un buen lugar para vivir y una familia alrededor, etc. Sin embargo, lo que vemos ahora puede que se vaya de un momento para otro.

Así que todo lo que tenemos es como un relámpago, y también cuando muramos habrá sido como un relámpago: pasó, pero entonces, de repente, se fue. No hay nada que podamos sostener, nada a lo que aferrarse ni siquiera por un segundo.

Índice

Los objetos de los seis sentidos	7
Los objetos de los seis sentidos provienen del karma	11
Elegir la felicidad y no el enfado	15
Perder el yo	23
¿Qué estoy haciendo?	27
Como una estrella	31

que se encuentran bajo el conjuro que les hace ver las cosas como existiendo de un modo en el cual no existen en realidad y les hace creer que eso es verdad.

Sabemos que la ignorancia (el mago) nos ha hechizado, por lo que, si bien vemos las cosas como existiendo de un cierto modo, no nos lo creemos. Ésta es la visión de los seres arya cuando no se encuentran en equilibrio meditativo en la vacuidad. Aún tienen la alucinación de existencia verdadera, pero saben que es una alucinación y no se la creen.

Somos libres del hechizo de la ignorancia, por lo que ni vemos la ilusión de existencia verdadera ni creemos en ella. Ésta es la visión de una mente omnisciente o de un ser arya en equilibrio meditativo en la vacuidad, los cuales no tienen la alucinación ni creen en ella.

Como una gota de rocío

Como una gota de rocío, que con el calor del Sol se evaporará y desaparecerá en cualquier momento, así son todas las cosas en la vida, transitorias por naturaleza. Reflexionar en la realidad de que tanto nuestra vida como todo lo que hay en ella—riqueza, familia, entorno, amigos, enemigos, extraños y demás—son como una gota de rocío, que puede secarse y desvanecerse en cualquier instante.

Intentemos sentirlo con convicción. Lo relacionamos con nuestros principales objetos de aferramiento y aversión, reconociendo que dentro de un breve período de tiempo habrán desaparecido.

Como una burbuja en el agua

Visualizar una burbuja flotando en la superficie del agua de un río que fluye, con toda su belleza. A continuación, observar cuán rápido estalla y se va; no podemos confiar en ella, porque en cualquier momento explotará. Después reflexionamos en cómo todos los fenómenos que nos rodean son *como una burbuja en el agua*: nuestro cuerpo, la vida, las pertenencias, la familia, los

Como una vela

Meditar en que todas las cosas en nuestra vida—el cuerpo, las posesiones materiales, la familia, los amigos y demás—surgen en dependencia de muchas causas y condiciones, *igual que una vela* (o una lámpara de manteca) depende del contenedor, la mecha, la cera o aceite, la chispa, la persona que la ha confeccionado y la que la enciende. Por el hecho de que dependen de muchas causas y condiciones, las cosas no son permanentes, sino transitorias.

Dedicamos unos minutos a reflexionar acerca de las cosas de nuestra vida, en como surgen, cambian y decaen con el tiempo hasta desaparecer.

Miramos todos los fenómenos causados de la vida del mismo modo, como dependientes de causas y condiciones, como transitorios. Ésta es la razón por la cual cambian y decaen, minuto a minuto y segundo a segundo. Permitámonos sentir desde dentro que nada en nuestra vida va a durar. Como una vela, que cuando no haya más combustible se consumirá, asimismo cuando las causas y las condiciones que hacen surgir las cosas que nos rodean hayan producido su efecto, no quedará nada más que la verdad de la transitoriedad.

Como una ilusión

Todos los fenómenos causados son *como ilusiones*. Igual que un mago puede echar un conjuro al público que haga que la gente vea cosas que no están realmente ahí, la ignorancia ha hechizado nuestra mente provocando que veamos las cosas como verdaderamente existentes.

Meditar en cómo debe ser sentirse bajo un conjuro, sin ver las cosas correctamente, viendo cosas que no existen *en absoluto*. A continuación, considerar la visión de los tres tipos de seres, poniéndonos en el lugar de cada uno de ellos por algún tiempo:

No nos damos cuenta de que la ignorancia nos ha hechizado, por lo que vemos las cosas como verdaderamente existentes y así lo creemos. Ésta es la visión de los seres comunes,

Los objetos de los seis sentidos

En esta meditación se presentan los tres aspectos principales a reflexionar acerca de los objetos de los seis sentidos. En cada sesión de meditación podemos dedicar unos minutos a cada uno de los aspectos, de forma consecutiva, o bien podemos centrarnos en uno de ellos en cada sesión. Se puede empezar con los objetos de la vista en una sesión, y dedicar otras a los objetos del oído, del olfato, del gusto o del tacto.

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. Reconociendo que la meditación es un lujo enormemente difícil de encontrar, nos determinamos a usar bien este tiempo y a mantener la atención en el tema de meditación. Ahora generamos la motivación, pensando:

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.

«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 cómo todo depende de mi propia mente.»

La meditación propiamente dicha

Hacernos conscientes de los objetos de los seis sentidos

Con los ojos abiertos, dedicamos unos momentos a hacernos conscientes de los objetos que estamos viendo ahora mismo, sin adentrarnos en historias o reflexiones acerca de ellos. A continuación ampliamos lentamente la atención para incluir los sonidos, y dedicamos un tiempo a hacernos conscientes de los objetos que vemos y oímos. A continuación añadimos los olores, y más adelante los gustos. Después, ponemos la atención en las sensaciones del cuerpo, tanto en su interior como en su exterior. Finalmente nos hacemos conscientes de los pensamientos. Ahora, utilizando esta consciencia ampliada en los objetos de los seis sentidos, reflexionamos acerca de los siguientes aspectos:

Reflexión 1: «Esto proviene de mi karma»

Cada vez que nos hagamos conscientes de una experiencia sensorial, pensemos: «Esto proviene de mi karma», «esto es mi karma»: «Estoy viendo mi karma, oyendo mi karma, oliendo mi karma, notando el gusto de mi karma, sintiendo mi karma», «estos pensamientos son mi karma», etc. No hay que intentar controlarlo, simplemente debemos hacernos conscientes de cualquier cosa que aparezca a la mente, y darnos cuenta de que «esto es mi karma». Realizar este ejercicio durante unos minutos, notando cómo afecta la experiencia de los seis objetos y nuestra reacción frente a ellos.

y existentes por sí mismas (es decir, como *no* meramente imputadas por la mente). Imaginar que aparecen ante nosotros del mismo modo en que lo hace una estrella en medio de la noche.

A continuación, pensar en cómo las ven los seres arya: como totalmente vacías. Justo como cuando el Sol amanece en el cielo y la apariencia de la estrella desaparece, asimismo ocurre con los arya: cuando los seres realizados miran aquello en lo que nosotros creemos (los fenómenos verdaderamente existentes), su sabiduría hace que esa apariencia se disipe por completo.

«Meditar en esto, es extremadamente positivo, es como una bomba atómica que destruye la raíz del samsara, la raíz de todos los sufrimientos, el karma y los engaños.»

Como una visión defectuosa, una aberración visual

Meditar en la visión de la mente alucinada, la visión de que las cosas existen verdaderamente. De nuevo, reflexionar en cómo nos relacionamos con el yo, los agregados, las propiedades, la familia, los amigos, etc. Se trata de observar cómo parecen provenir de la parte del objeto (por su propia parte) en lugar de provenir de la mente que los proyecta.

Igual que cuando nos ponemos colirio en los ojos vemos las cosas de un modo distorsionado, *la ignorancia distorsiona nuestra visión de la realidad*. Vemos cosas que no están ahí *en absoluto*, y nos las creemos.

Reflexionar acerca de que el hecho de que los fenómenos se nos aparezcan como verdaderamente existentes no es más que una visión defectuosa. Intentemos sentirlo con convicción: «Voy errado acerca de cómo existen las cosas». Con esta comprensión, lo que llegamos a entender e interiorizar es que toda esta visión de existencia verdadera, el modo como las cosas se nos aparecen como verdaderamente existentes, es algo *defectuoso*. Las cosas no existen verdaderamente, sino que son totalmente vacías.

«Para poder ayudar a los demás y a mí mismo, debo alcanzar el estado de un buda completamente despierto, y para conseguirlo debo comprender la verdadera naturaleza de la realidad. Con esta intención voy a meditar en la naturaleza de la realidad mediante las diferentes analogías.»

La meditación propiamente dicha

Recitar el siguiente verso muy lentamente, meditando en cada analogía como se explica a continuación. Al meditar, más que pensar simplemente en los «fenómenos condicionados», pensemos en nuestra propia vida, los agregados, las posesiones materiales, los miembros de la familia, los amigos, enemigos y extraños, etc. (es decir, los principales objetos de nuestro apego y aversión), los cuales serán los principales objetos de la meditación. Utilizar todos los aspectos de la meditación con estos objetos.

Considera así todos los fenómenos condicionados:
como una estrella, una aberración visual, la llama de una vela,
una ilusión, una gota de rocío, una burbuja,
un sueño, un relámpago o una nube.

Como una estrella

Mirar todos los fenómenos causados—el yo, los agregados, las posesiones materiales, los miembros de la familia: los objetos del aferramiento, del enfado y de la ignorancia—como si fueran *estrellas durante el día*. Creemos que estas cosas existen «realmente», pero ni los budas ni los seres arya las ven de esta forma, en absoluto. Del mismo modo en que durante el día no vemos las estrellas, asimismo los seres realizados no ven que los fenómenos aparezcan como verdaderamente existentes.

Ésta es la manera de meditar en ello:

En primer lugar, mirar la alucinación, el modo en cómo se aparecen las cosas. Dejar que aparezcan como concretas, reales

Reflexión 2: «Existe como mero nombre, es meramente etiquetado por la mente»

Cada vez que nos hagamos conscientes de una experiencia sensorial, pensemos: «Esto es un (...) meramente etiquetado». Hagámonos conscientes de que la mente tiene una etiqueta para cada objeto que vemos y para cada sonido, olor, gusto, objeto del tacto y pensamiento. En cuanto reconozcamos la etiqueta, pensemos que «esto existe como mero nombre». Realizar este ejercicio durante unos minutos, notando cómo afecta la experiencia de los seis objetos y nuestra reacción frente a ellos.

Reflexión 3: La alucinación lo ha hecho real, pero es totalmente vacío

Con cada experiencia sensorial que tengamos, hagámonos conscientes de cómo aparece: como si los objetos que experimentamos existieran como algo externo a nosotros; se nos vuelven a aparecer como si provinieran de su propia parte, como si existieran por sí mismos. Notemos cómo parecen ser las cosas «reales»: solidas, concretas, por sí mismas, allí fuera. A continuación, recordemos que «esto es una alucinación total, es vacío». Realizar este ejercicio durante unos minutos, notando cómo afecta la experiencia de los seis objetos y nuestra reacción frente a ellos.

Reflexionemos ahora en las siguientes palabras de Lama Zopa Rimpoché:

«Todo lo que es meramente etiquetado está cubierto de esa forma, y nosotros, no siendo conscientes de que todo existe como mero nombre, lo hacemos real [debido a la alucinación]. [...] Es una completa alucinación, ya que todo ello es vacío, nada existe ahí. Las cosas existen, pero eso no existe, es totalmente vacío. El yo, la acción, el objeto y todo lo que aparece como existente por sí mismo no existe, está totalmente vacío [de existir por sí mismo].

»Todas las acciones y los objetos de los seis sentidos son totalmente vacíos.»

Conclusión

Nos determinamos a recordar que «esto proviene de la mente, de mi karma» cuando veamos cualquier objeto, experimentemos cualquier olor, gusto, objeto del tacto o surja cualquier pensamiento, y a aplicarlo incluso en los momentos en que la vida nos depare situaciones complicadas.

Dedicación

Que por los méritos de estas acciones virtuosas pueda alcanzar rápidamente el estado de un maestro-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.

Meditación caminada entre sesiones

«En este punto sería muy positivo realizar una meditación, haciéndola muy en serio y sin hablar: se trata de practicar la atención en los objetos de los seis sentidos [como provenientes de la mente], cultivando lo que es una aserción única y fundamental de la filosofía budista, la realidad de los fenómenos: el cómo todo proviene de la mente. Es muy positivo realizar dicha meditación (que también se puede hacer mientras caminamos) y empezar a adquirir alguna experiencia en ella.»



Meditación basada en las instrucciones de Lama Zopa Rimpoché explicadas durante el retiro Una luz en el camino, septiembre de 2009.

Como una estrella

El verso citado más abajo es un verso muy famoso proveniente del Sutra del diamante que también se puede encontrar en Elogio a Buda Shakyamuni. En esta sesión de meditación podemos recitar el verso y reflexionar en cada analogía, o bien podemos dedicar la sesión entera a una o dos de las analogías, como nos vaya mejor.

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 mejor⁶. 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 lo mucho que dependemos de los demás, en todo momento. Nos determinamos a usar este tiempo para desarrollar nuestro potencial lo más posible y convertir así nuestra vida en el mayor beneficio para nosotros mismos y para los demás, y generamos la motivación pensando:

⁶ 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.

Los objetos de los seis sentidos proviene del karma

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. Reconociendo que la meditación es un lujo enormemente difícil de encontrar, nos determinamos a usar bien este tiempo y a mantener la atención en el tema de meditación. Ahora 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 cómo todo depende de mi propia mente.»

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.

La meditación propiamente dicha

Hacernos conscientes de los objetos de los seis sentidos

Con los ojos abiertos, dedicamos unos momentos a hacernos conscientes de los objetos que estamos viendo ahora mismo, sin adentrarnos en historias o reflexiones acerca de ellos. A continuación ampliamos lentamente la atención para incluir los sonidos, y dedicamos un tiempo a hacernos conscientes de los objetos que vemos y oímos. A continuación añadimos los olores, y más adelante los gustos. Después, ponemos la atención en las sensaciones del cuerpo, tanto en su interior como en su exterior. Finalmente nos hacemos conscientes de los pensamientos. Ahora, utilizando esta consciencia ampliada en los objetos de los seis sentidos, reflexionamos como sigue:

Reflexión 1: «Esto proviene de mi karma»

Cada vez que nos hagamos conscientes de una experiencia sensorial, pensemos: «Esto proviene de mi karma», «esto es mi karma»: «Estoy viendo mi karma, oyendo mi karma, oliendo mi karma, notando el gusto de mi karma, sintiendo mi karma», «estos pensamientos son mi karma», etc. No hay que intentar controlarlo, simplemente debemos hacernos conscientes de cualquier cosa que aparezca a la mente, y darnos cuenta de que «esto es mi karma». Realizar este ejercicio durante unos minutos, notando cómo afecta la experiencia de los seis objetos y nuestra reacción frente a ellos.

Reflexionemos ahora en las siguientes palabras de Lama Zopa Rimpoché:

«Cada una de las cosas que vemos proviene del karma, tanto si se trata de lo que vemos al caminar por una carretera como de lo percibido al pasear por la ciudad: todo lo que vemos y todo lo que se nos aparece proviene de nuestro karma. Es muy aconsejable recordar, para cualquier cosa que veamos, que «proviene de mi mente».

Conclusión

Nos determinamos a examinar, una y otra vez, «¿qué estoy haciendo?», «¿por qué digo esto?» y a captar cómo sostenemos un yo que no existe y cómo creemos en él.

Dedicación

Que por los méritos de estas acciones virtuosas pueda alcanzar rápidamente el estado de un maestro-buda y llevar a todos los seres vivos, sin excepción, a ese estado iluminado.

Que la sabiduría de la vacuidad que no ha nacido, surja y crezca, y que la que ya ha nacido no disminuya sino que aumente más y más.

Entre sesiones (Ejercicio de atención 2)

De vez en cuando, paremos y preguntémonos: «¿Qué estoy haciendo?» Cualquiera que sea la respuesta, «estoy sentado», «escuchando», «hablando», etc., reflexionemos en por qué afirmamos tal cosa. No hay absolutamente otra razón a excepción de que el agregado del cuerpo está haciendo dicha acción y/o el de la mente esta otra. Esto es todo, no encontraremos otra razón. Así que la mente ha etiquetado la acción como tal.

Cuando reflexionamos de este modo nos damos cuenta de que el yo real que creíamos que existía no existe en absoluto; el yo real en el que antes creíamos deviene totalmente inexistente, o por lo menos se debilita. No hay «yo» haciendo nada por o para sí mismo. Notemos si hay algún cambio en la percepción del yo.



Meditación basada en las instrucciones de Lama Zopa Rimpoché explicadas durante el retiro Una luz en el camino, septiembre de 2009.

realidad. Con esta intención voy a realizar la meditación para captar y cambiar mi percepción del «yo».

La meditación propiamente dicha

Nos hacemos plenamente conscientes de cómo «yo estoy meditando».

A continuación nos preguntamos: «¿Por qué creo esto?» Notaremos que no hay más razón para pensar de este modo que el hecho de que el agregado del cuerpo está sentado y que la mente está meditando. Siendo así, ¿dónde está el «yo» que medita?

Notemos que no hay absolutamente ninguna otra razón para creer que «yo estoy meditando» aparte del hecho de que los agregados están realizando dicha acción y la mente la está etiquetando como tal. Así que el yo que creíamos que estaba meditando no existe *en absoluto*.

Sostenemos esta comprensión.

Cuando notamos que su poder se está desvaneciendo, nos preguntamos de nuevo: «¿Qué estoy haciendo?» y repetimos el análisis.

Reflexionemos después en las siguientes palabras de Lama Zopa Rimpoché:

«Al realizar esta técnica surge una visión diferente y totalmente opuesta a la anterior. De repente, se produce un gran cambio en nuestra visión y en el modo en que se nos aparece el yo. Lo que creíamos antes, el yo real, no es verídico. Éste se debilita mucho, aunque no lo veamos como totalmente inexistente. De este modo, percibiremos una transformación de la vida, en nuestra visión, en la mente que sostiene el yo. Por supuesto, cuánto más meditemos más profunda será nuestra comprensión de que está totalmente vacío. Así que esto es lo que sucede.»

»Se trata ésta de una meditación excelente y muy importante. Es un aspecto fundamental de la filosofía budista, pero no es solamente filosofía, sino que es la realidad; no es que alguien se lo inventara o lo escribiera y por lo tanto tengamos que creerlo, sino que se trata de la pura realidad.»

Conclusión

Nos determinamos a recordar que «esto proviene de la mente, de mi karma» cuando veamos cualquier objeto, experimentemos cualquier olor, gusto, objeto del tacto o surja cualquier pensamiento, y a aplicarlo incluso en los momentos en que la vida nos depare situaciones complicadas.

Dedicación

Que por los méritos de estas acciones virtuosas pueda alcanzar rápidamente el estado de un maestro-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.

Meditación caminada entre sesiones

«En este punto sería muy positivo realizar una meditación, haciéndola muy en serio y sin hablar: se trata de practicar la atención en los objetos de los seis sentidos [como provenientes de la mente], cultivando lo que es una aserción única y fundamental de la filosofía budista, la realidad de los fenómenos: el cómo todo proviene de la mente. Es muy positivo realizar dicha meditación (que también se puede hacer mientras caminamos) y empezar a adquirir alguna experiencia en ella.»



Meditación basada en las instrucciones de Lama Zopa Rimpoché explicadas durante el retiro Una luz en el camino, septiembre de 2009.

¿Qué estoy haciendo?

Esta meditación representa un método muy especial para identificar el objeto a refutar y cambiar la percepción del yo.

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 mejor⁵. 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 lo mucho que dependemos de los demás, en todo momento. Nos determinamos a usar este tiempo para desarrollar nuestro potencial lo más posible y convertir así nuestra vida en el mayor beneficio para nosotros mismos y para los demás, 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 para conseguirlo debo comprender la verdadera naturaleza de la

⁵ 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.

Dedicación

Que por los méritos de estas acciones virtuosas pueda alcanzar rápidamente el estado de un maestro-buda y llevar a todos los seres vivos, sin excepción, a ese estado iluminado.

Que la sabiduría de la vacuidad que no ha nacido, surja y crezca, y que la que ya ha nacido no disminuya sino que aumente más y más.



Meditación basada en las instrucciones de Lama Zopa Rimpoché explicadas durante el retiro Una luz en el camino, septiembre de 2009.

Elegir la felicidad y no el enfado

En esta meditación se presentan diferentes técnicas para poner fin al enfado y en su lugar responder con medios hábiles a la gente y las situaciones que nos desafían. Se trata de centrarse primero en una o dos de las reflexiones, las que nos parezcan más efectivas por nuestro modo de ser. Continuar meditando diariamente hasta que algunas de las reflexiones surjan espontáneamente en una situación complicada y eviten así que nos enfademos. Sería muy positivo seguir experimentando con los diferentes métodos a lo largo de toda la vida.

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 mejor³. 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 lo mucho que dependemos de los demás, en todo momento. Nos determinamos a usar este tiempo para desarrollar nuestro potencial lo más posible y convertir así nuestra vida en el mayor

³ 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.

beneficio para nosotros mismos y para los demás, y generamos la motivación pensando:

«Para poder ayudar a los demás y a mí mismo, debo alcanzar el estado de un buda completamente despierto. Pero si el enfado sigue surgiendo en mí, tanto yo como los demás estamos en peligro de tener que experimentar un gran sufrimiento, y para evitarlo voy a meditar acerca de cómo escoger la felicidad y la paz en lugar del enfado.»

La meditación propiamente dicha

Pensar en una persona o una situación que nos irrita o enfada

Recordemos alguna experiencia reciente en que nos sentimos frustrados o nos enfadados con otra persona, rememorando las circunstancias con suficiente detalle como para que nos sintamos agitados, pero sin perdernos en la historia en un modo tal que olvidemos el propósito de la meditación. Utilizando los argumentos presentados a continuación, reflexionemos acerca de las desventajas del enfado y las ventajas de la paciencia, así como en lo valioso que es tener gente alrededor que nos ayuda a practicar la paciencia.

A continuación, usamos uno o más de los métodos presentados aquí como *Reflexiones* para evaluar de nuevo la situación, hasta que el enfado dé paso a un estado mental positivo.

Las desventajas del enfado

- El enfado hace que los otros se irriten con nosotros y que nos aborrezcan o dejemos de gustarles
- Daña a los demás: bajo su influencia, dañamos a otros seres, luchamos contra ellos y les hablamos de forma hiriente
- Hace que los demás se irriten, nos contesten mal y realicen acciones negativas de cuerpo, palabra y mente contra nosotros

Imaginar que perdemos el yo

A continuación imaginamos que hemos estado meditando en la vacuidad y que de repente descubrimos: «¡No hay nada ahí!». Desde renacimientos sin principio hemos sostenido que este yo existe realmente, que es real y verdadero y ahora, súbitamente, descubrimos que no está ahí; no hay nada a lo que agarrarse; no hay nada *ahí*. Imaginemos cómo nos sentiríamos si esto ocurriera.

Este yo que hemos estado queriendo tanto y por el que hemos pasado la vida entera trabajando no existe *en absoluto*. Nos mantenemos en esta comprensión, y si nos choca o nos asustamos, nos hacemos conscientes de ello sin parar la meditación.

Si la experiencia se desvanece traemos de nuevo el yo a la mente, con vigor, recordando lo precioso que es, y después volvemos a imaginar que lo perdemos.

Repetimos el ejercicio algunas veces para familiarizarnos con la sensación de pérdida.

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

«Si pasamos por ello y continuamos, alcanzaremos el otro lado. De lo contrario no lo alcanzaremos, así que debemos completar la experiencia. [...] Se debe dejar que el yo se pierda por completo. Debemos completar esta experiencia. Y entonces veremos la vacuidad, la comprenderemos.»

Conclusión

Nos determinamos a recordar que si nos asustamos durante una meditación en vacuidad no pararemos la meditación, sino que completaremos la experiencia, porque sabemos que quizá las condiciones que nos han llevado a esta comprensión no se volverán a dar durante un período de tiempo muy largo.

La meditación propiamente dicha

Generar una fuerte devoción al maestro

Visualizar al maestro en espacio frente a nosotros y dedicar unos instantes a reflexionar en lo afortunados que somos de tenerlo como guía en la vida. Para ello, podemos recordar momentos en los que nos ayudó, protegió o guió. Así, generamos fe en el maestro hasta donde podamos, viéndolo como a un buda plenamente despierto que se manifiesta con esta forma para conducirnos a la budeidad. Cultivemos una sincera gratitud hacia él o ella.

A continuación, visualizar que el maestro viene sobre la coronilla y nos inspira para la meditación. Generamos una confianza genuina en que nos cuida y nos guía.

Rebajar el orgullo

Rebajar el orgullo haciéndonos conscientes de que cuando estamos cargados de supersticiones o dudas, o cuando estamos cerrados y pensamos que lo sabemos todo, la mente se convierte en una especie de desierto y nada ocurre. Podemos considerar las muchas cosas que desconocemos y también, en última instancia, reconocer que no conocemos para nada el modo de existir de los fenómenos.

Establecer el yo

Ahora consideramos el yo para el que hemos estado viviendo la vida entera, intentando siempre asegurarnos la felicidad y evitar el sufrimiento. Pensamos en lo mucho que hacemos para este yo, cómo lo defendemos y lo protegemos, e intentamos sentir, con toda su intensidad, este yo y la gran importancia que tiene para nosotros.

- Hace que nos ganemos muchos enemigos y por lo tanto hace la vida muy poco comfortable
- Causa sufrimiento en uno mismo y en los demás, ahora y en el futuro

«El enfado destruye el mérito. [...] Deberemos experimentar todos los efectos de este karma negativo durante cientos de miles de vidas; ¿podemos imaginar el karma negativo que ello conllevará?»

Las ventajas de cultivar la paciencia

- Cuando se practica la paciencia no hay lugar para las acciones negativas de cuerpo y habla, sino sólo para las acciones positivas, lo que lleva paz y felicidad a los demás
- Mantenemos una buena relación con los demás, con armonía en la familia y tranquilidad para nosotros mismos. Así que si queremos relaciones satisfactorias y duraderas debemos practicar la paciencia.
- Nos volvemos personas pacientes y gracias a ello innumerables seres de este mundo no reciben daño por nuestra parte; aportamos paz y felicidad al mundo
- La gente nos ama, están contentos con nosotros y nos ayudan. Todos quieren ayudarnos, vernos y dedicar por nosotros, y por lo tanto no nos dejan nunca de lado.
- Los deseos se cumplen con facilidad, porque todos quieren ayudarnos. La gente es amable con nosotros gracias a que hemos sido amables con ellos.
- Nos sentimos siempre contentos, sin depresiones ni culpas

«En la vida cotidiana, tantas veces como podamos satisfacer los deseos de felicidad de los demás, tantas veces estaremos poniendo causas para el éxito en cientos de miles de vidas futuras, y todo ello sin dificultad alguna.»

Necesitamos a la gente que nos da la oportunidad de practicar

- Sin los que nos critican o abusan de nosotros no tendríamos la oportunidad de cultivar la paciencia. Por lo tanto, la gente que nos irrita son preciosos y muy amables.
- El hecho que podamos aportar paz y felicidad al mundo se debe a que en este momento estamos siendo amables con esta persona que nos está tratando mal
- Si no tuviéramos esta persona que está enfadada con nosotros, nos sería imposible desarrollar las cualidades interiores positivas
- Como los padres o profesores, la gente que nos desafía nos ayuda a desarrollarnos. A veces la gente nos critica, riñe o da un cachete con una motivación positiva.

Reflexión 1: Practicar la paciencia por medio de querer a los demás

El «yo» es la raíz de todo sufrimiento,
un fenómeno del que hay que deshacerse
instantáneamente.

«Los demás» son los creadores del despertar,
un fenómeno a cuidar y querer de inmediato.

«Con una simple acción, con elegir por una vez satisfacer el deseo del otro en lugar del nuestro habremos alcanzado dos propósitos: la consecución de la felicidad de la otra persona y la consecución de nuestra propia felicidad; un éxito doble. [...] No sólo nos ayuda a superar el enfado sino que también nos insta a considerar de qué maneras podemos ayudar.»

Perder el yo

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 mejor⁴. 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 lo especial que es la oportunidad que tenemos en nuestra vida y en cómo podemos perderla en cualquier momento. Nos determinamos a usar este tiempo para desarrollar el potencial de la vida lo más posible 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 siguiente meditación para preparar la mente para comprender la vacuidad.»

⁴ 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.

Que todos los seres se liberen del enfado y otros engaños y que disfruten siempre de felicidad.

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.



Meditación basada en las instrucciones de Lama Zopa Rimpoché explicadas durante el retiro Una luz en el camino, septiembre de 2009.

Reflexión 2: Practicar la paciencia por medio de igualarse a los demás

No hay diferencia entre uno mismo y los demás:
ninguno de nosotros desea el más mínimo sufrimiento
ni está satisfecho con la felicidad que tiene.

Reconociéndolo, solicito tus bendiciones para alegrarme
de la felicidad de los demás.

«Cuando lo aceptamos, ofrecemos la felicidad a esa persona,
así que ésta está contenta con nosotros y entonces nosotros
también nos sentimos bien.»

Reflexión 3: Practicar la paciencia por medio de considerar el karma

- Cuando surge el enfado es como si la mente estuviera enferma, hace que las acciones se vuelvan violentas y que dañemos a otros seres, y así los otros se enfadan con nosotros. Creamos karma negativo y hacemos que el otro también lo cree, con lo que conseguimos que ambos regresemos a nuestra residencia habitual, los reinos inferiores.
- Si pensamos en la evolución, el sufrimiento sin fin consecuencia de un karma negativo es mucho más temible que el infierno mismo
- Y esto continúa, debido a que estamos habituados a esto desde el pasado. Así que debemos cambiar la tendencia, y esto es algo que hemos de recordar en todo momento.

«Empezamos con una mente negativa, una acción negativa, provocando algún daño a alguien, y esto nos acaba afectando a nosotros mismos, como un círculo. Así todos los efectos—el sufrimiento en los reinos inferiores, y después el sufrimiento en el reino de los humanos en un futuro—todos los efectos negativos explicados continúan en el futuro. Vemos así una panorámica del funcionamiento del karma negativo. Se hace

evidente que si lo que queremos es ser felices y no desdichados debemos cambiar.»

Reflexión 4: Practicar la paciencia por medio de cambiar el punto de vista

- Ver a la otra persona como al profesor
- Ver a la otra persona como nuestra madre que se ha trastornado
- Responsabilicémonos a nosotros mismos: fuimos nosotros quienes nos emplazamos a nosotros mismos como diana, en el momento en que dañamos a esa persona en el pasado

Reflexión 5: Si queremos llevar la paz al mundo, debemos llevar paz a esta persona

«Los sabios practican la paciencia y detienen el enfado. Se trata del budismo más básico, es uno de sus pilares más absolutamente fundamentales [...] El herirnos unos a otros no lleva paz, y si no somos capaces de aportar un poco de paz a esta persona, ¿cómo podremos llevar la paz al mundo?»

Reflexión 6: Practicar la paciencia por medio de la meditación en vacuidad: ¿Dónde está el «yo real»?

- Vivimos en un mundo alucinado, un mundo ilusorio. Si buscamos el «yo real» no podremos encontrarlo. Dediquemos un tiempo a intentar localizar dónde está este «yo» que está tan enfadado, pasando por todos los agregados (forma, sensación, discriminación, factores de composición y consciencia, o, en breve, cuerpo y mente), y veamos si podemos responder a la pregunta: «¿Dónde está este yo?»
- Recordando la analogía de la cuerda y la serpiente, hagámonos conscientes de cómo este «yo» enfadado ha sido meramente etiquetado por la mente como tal y después nos lo hemos creído como si fuera real. Veamos si podemos

encontrar la diferencia entre el *yo enfadado meramente etiquetado* y un *yo enfadado «real»*. Si el «yo» está «realmente» enfadado, ¿no debería entonces este yo estar siempre enfadado?

- Consideremos cómo el samsara entero es como el estar en el centro de una hoguera debido a los tres tipos de sufrimientos: el sufrimiento del dolor, el sufrimiento del cambio y el sufrimiento de composición que todo lo abarca. Y en lo más profundo de todo ello está la ignorancia que se aferra al yo como a un yo real.
- Vivimos la vida entera para este yo que no está ahí

«Hablando con sinceridad: no existe tal cosa como un yo real; está totalmente vacío, ahí. Y el enemigo, el «enemigo real» que no está meramente etiquetado por la mente es también una alucinación total, totalmente *no existente ahí*. Y es que si lo buscamos, no vamos a encontrar al «enemigo real». Y lo mismo sucede con el daño «real», que no deja de ser un concepto—«daño real»—que parece no meramente etiquetado cuando en realidad es totalmente vacío.»

Conclusión

Con la comprensión que hayamos ganado con la meditación, nos imaginamos respondiendo a la situación de otra manera, y tomamos la determinación de recordar este modo de pensar la próxima vez que nos encontremos con una persona o situación complicadas y de detener con ello el enfado.

Dedicación

Que por los méritos de estas acciones virtuosas pueda alcanzar rápidamente el estado de un maestro-buda y llevar a todos los seres vivos, sin excepción, a ese estado iluminado.