

Vivir el camino

Módulo 3: En qué creen los budistas *Segunda sesión – Meditación*

Los objetos de seis los sentidos provienen 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 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:

«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

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.

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.

»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.