

Vivir el camino

Módulo 3: En qué creen los budistas

Quinta sesión – Meditación

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 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 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 realidad. Con esta intención voy a meditar en la naturaleza de la realidad mediante las diferentes analogías.»

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

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 arias 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 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 arias: como totalmente vacías. Justo como cuando el Sol amanece en el cielo y la apariencia de la estrella desaparece, asimismo ocurre con los arias: 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.

«Meditad 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.

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:

- (1) 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, 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.
- (2) 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.
- (3) 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 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.

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.

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.