

Vivir el camino

Módulo 3: En qué creen los budistas

Primera sesión – Meditación

Los objetos de seis los 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:

«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.»

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

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.

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.