

Vivir el camino

Módulo 3: En qué creen los budistas

Tercera sesión – Meditación

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 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. 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.»

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

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
- Hace que nos ganemos muchos enemigos y por lo tanto hace la vida muy poco confortable
- 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.»

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.

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.