

Vivir el camino

Módulo 3: En qué creen los budistas

Cuarta sesión – Meditación 1

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 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 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.»

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.

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.

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.

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.

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.