

Vivir el camino

Módulo 3: En qué creen los budistas

Cuarta sesión – Meditación 2

¿Qué estoy haciendo?

Esta meditación representa un método muy especial para identificar el objeto a refutar y cambiar la percepción del 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 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 realizar la meditación para captar y cambiar mi percepción del «yo».»

La meditación propiamente dicha

Nos hacemos plenamente conscientes de cómo «yo estoy meditando».

A continuación nos preguntamos: «¿Por qué creo esto?» Notaremos que no hay más razón para pensar de este modo que el hecho de que el agregado del cuerpo está sentado y que la mente está meditando. Siendo así, ¿dónde está el «yo» que medita?

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.

Notemos que no hay absolutamente ninguna otra razón para creer que «yo estoy meditando» aparte del hecho de que los agregados están realizando dicha acción y la mente la está etiquetando como tal. Así que el yo que creíamos que estaba meditando no existe *en absoluto*.

Sostenemos esta comprensión.

Cuando notamos que su poder se está desvaneciendo, nos preguntamos de nuevo: «¿Qué estoy haciendo?» y repetimos el análisis.

Reflexionemos después en las siguientes palabras de Lama Zopa Rimpoché:

«Al realizar esta técnica surge una visión diferente y totalmente opuesta a la anterior. De repente, se produce un gran cambio en nuestra visión y en el modo en que se nos aparece el yo. Lo que creíamos antes, el yo real, no es verídico. Éste se debilita mucho, aunque no lo veamos como totalmente inexistente. De este modo, percibiremos una transformación de la vida, en nuestra visión, en la mente que sostiene el yo. Por supuesto, cuánto más meditemos más profunda será nuestra comprensión de que está totalmente vacío. Así que esto es lo que sucede.»

Conclusión

Nos determinamos a examinar, una y otra vez, «¿qué estoy haciendo?», «¿por qué digo esto?» y a captar cómo sostenemos un yo que no existe y cómo creemos en él.

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.

Entre sesiones (Ejercicio de atención 2)

De vez en cuando, paremos y preguntémonos: «¿Qué estoy haciendo?» Cualquiera que sea la respuesta, «estoy sentado», «escuchando», «hablando», etc., reflexionemos en por qué afirmamos tal cosa. No hay absolutamente otra razón a excepción de que el agregado del cuerpo está haciendo dicha acción y/o el de la mente esta otra. Esto es todo, no encontraremos otra razón. Así que la mente ha etiquetado la acción como tal.

Cuando reflexionamos de este modo nos damos cuenta de que el yo real que creíamos que existía no existe en absoluto; el yo real en el que antes creíamos deviene totalmente inexistente, o por lo menos se debilita. No hay «yo» haciendo nada por o para sí mismo. Notemos si hay algún cambio en la percepción del yo.

Meditación basada en las instrucciones de Lama Zopa Rimpoché explicadas durante el retiro Una luz en el camino, septiembre de 2009.