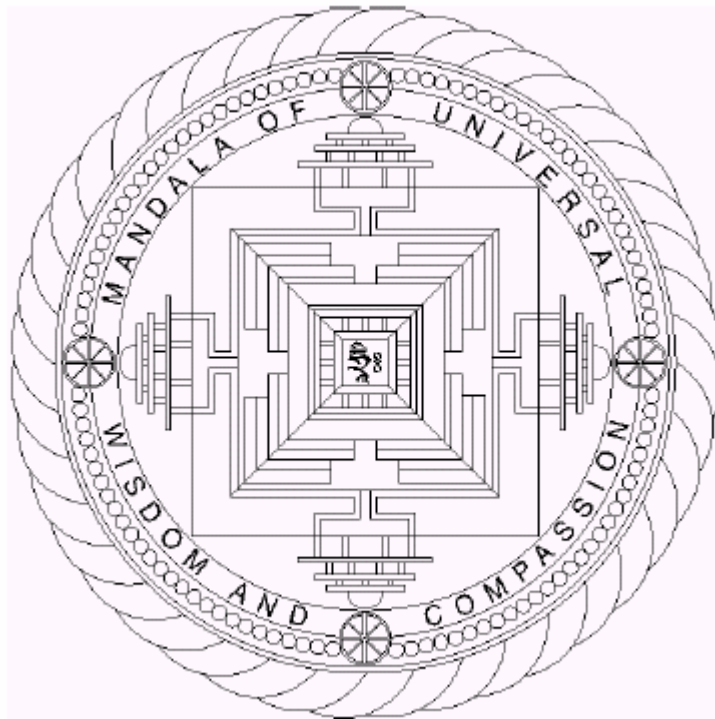


DESCUBRE EL BUDISMO



*Despierta el potencial ilimitado de tu mente
para lograr toda la paz y felicidad*

La muerte y el renacimiento
Meditaciones

Traducido al español por el equipo del Servicio de Traducciones de la FPMT Hispana.
Mayo 2009.

© FPMT, Inc., 2001. Todos los derechos reservados. Los derechos de distribución de este programa en español pertenecen al Servicio de Traducción FPMT España. Es preciso un permiso previo para realizar copias.

Índice

Meditación en la impermanencia	5
Meditación en la inevitabilidad de la muerte.....	9
Meditación en la incertidumbre del momento de la muerte.....	13
Meditación de los nueve puntos en la muerte	17
Meditación de purificación con OM AH HUM.....	23
Meditación de Tong len (dar y tomar)	25

Meditación en la impermanencia

V. Sangye Khadro

Buda afirmó que todas las cosas producidas son impermanentes, es decir, que cambian momento a momento. La expresión cosas producidas no se refiere sólo a las cosas producidas en una fábrica, como coches o zapatos, sino que en ella se incluyen todas las cosas que surgen de causas y condiciones, como las plantas, los árboles, los animales e insectos, las montañas y océanos, así como nuestro cuerpo y nuestra mente. En efecto, todas estas cosas no son lo mismo de un momento a otro, sino que están en constante cambio. Y no se trata sólo de una teoría filosófica sino de un hecho de la vida: es la verdadera manera en que las cosas existen. Al no ser conscientes de esta realidad y no aceptarla, nos apegamos a personas y cosas con el deseo de que se mantengan siempre iguales y duren para siempre, luego nos embarga una gran decepción cuando comprobamos que no sucede así. Familiarizarnos con la impermanencia nos permite ser más realistas a la vez de liberarnos de mucho sufrimiento innecesario. Esta meditación nos ayudará a hacerlo.

Preparación

Nos sentamos con una postura cómoda, la espalda recta y el cuerpo relajado.

Esperamos un poco para que la mente se sitúe en el momento presente. Dejamos que los pensamientos del pasado o del futuro cesen y tomamos la determinación de mantener la atención en el tema de meditación durante toda la sesión.

Motivación

Cuando tengamos la mente tranquila y en el presente, generamos una motivación positiva para realizar la meditación. Por ejemplo, podemos pensar: "Que esta meditación sirva para aportar mucha paz y felicidad a todos los seres"; o también: "Que esta meditación sea causa de mi iluminación para así poder ayudar a todos a librarse de su sufrimiento y a iluminarse también.

Parte principal de la meditación

Empezamos la meditación observando la respiración, y poco a poco somos conscientes de su impermanencia. Cada respiración es distinta de la anterior, pero también distinta de la siguiente; inhalamos un aire diferente, y nuestro cuerpo cambia: se producen variadas sensaciones alrededor de la nariz y en el interior de las fosas nasales, los pulmones se expanden y se contraen, el abdomen sube y baja. De forma que, a cada momento, con cada respiración, hay un cambio, flujo y movimiento.

A continuación reflexionamos acerca de otros cambios que se producen en nuestro cuerpo en cada momento. Pensamos en que nuestro cuerpo está compuesto de muchas partes distintas (brazos, piernas, cabeza, piel, sangre, huesos, nervios, músculos, etcétera) y que estas partes a su vez se componen de partes aún más pequeñas, como las células. Intentamos fijarnos en el movimiento que se produce en cada instante: los latidos del

corazón, la sangre fluyendo y la energía de los impulsos nerviosos. En un plano más sutil, hay células que están naciendo, moviéndose, muriéndose y desintegrándose.

En un plano más sutil todavía, todas las partes del cuerpo se componen de moléculas, átomos y partículas subatómicas en constante movimiento. Intentamos obtener una sensación lo más real posible de los cambios que se suceden en el cuerpo.

Después dirigimos la atención a la mente. También se compone de muchas partes (pensamientos, percepciones, sensaciones, recuerdos, imágenes) que se suceden una a otra sin cesar. Dedicamos unos minutos a observar el movimiento continuo de las experiencias, como alguien que mirara por la ventana a una calle concurrida observando los coches y peatones que por ella pasan. No nos aferramos a nada de lo que vemos en nuestra mente, ni juzgamos ni hacemos comentarios; sencillamente observamos e intentamos sentir su naturaleza impermanente y cambiante.

Después de haber meditado en la impermanencia de nuestro mundo interior (nuestro propio cuerpo y mente) ampliamos el enfoque y abarcamos el mundo exterior. Pensamos en nuestro entorno inmediato: el cojín, la alfombra o la cama en que estamos sentados; el suelo, las paredes, las ventanas y el techo de la habitación en la que estamos; sus muebles y los demás objetos. Vemos que cada una de estas cosas, a pesar de parecer sólida y estática, es en realidad una masa de partículas minúsculas moviéndose por el espacio. Mantenemos la atención en la naturaleza impermanente y continuamente variable de todo ello.

A continuación, intentamos que nuestra atención vaya más lejos todavía, más allá de las paredes de la habitación. Pensamos en otras personas, cuyo cuerpo y mente están también cambiando constantemente, sin nunca ser las mismas, ni siquiera por un momento. Descubrimos que es cierto para todos los seres vivos, sean animales, pájaros o insectos.

Pensamos en todos los objetos inanimados del mundo y del universo: casas, edificios, carreteras, coches, árboles, montañas, océanos y ríos. La Tierra, el sol, la luna y las estrellas. Todas estas cosas, compuestas de átomos y otras partículas diminutas, están constantemente cambiando, en cada instante, en cada milisegundo. Nada permanece igual, sin cambiar.

Si mientras meditamos, en un momento dado experimentamos una sensación clara y sólida de la transitoriedad de las cosas, detenemos el análisis y concentramos la atención firmemente. Nos centramos en ella el tiempo que podamos, sin pensar en nada más ni distraernos.

Cuando la sensación se desvanezca o nuestra atención empiece a desviarse, volvemos a analizar la naturaleza impermanente de las cosas.

Conclusión

Concluimos la meditación reflexionando que es contraproducente aferrarse a las cosas como si fueran permanentes, que es irrealista. Lo que consideramos hermoso y agradable cambiará y terminará por desaparecer, por lo que no podemos esperar que nos proporcione felicidad duradera. Lo que es desagradable o perturbador tampoco durará para siempre, es más, podría cambiar a mejor, así que no hace falta agobiarse por ello ni rechazarlo

Dedicación

Dedicamos la energía positiva de la meditación para que todos los seres encuentren felicidad perfecta y se vean libres de todo sufrimiento.

Meditación en la inevitabilidad de la muerte

V. Sangye Khadro

Esta es una meditación en la llamada primera raíz, punto principal de la meditación sobre la muerte en nueve puntos. A saber: la muerte es inevitable e ineludible. Los otros dos puntos raíz (que se trataran en otras meditaciones) son: el momento de la muerte es desconocido, y sólo la práctica espiritual es de ayuda en dicho momento.

Preparación

Nos sentamos con una postura cómoda, la espalda recta y el cuerpo relajado.

Dedicamos un rato a situar la mente en el presente. Dejamos que los pensamientos del pasado o del futuro cesen y tomamos la determinación de mantener la atención en el tema de meditación durante toda la sesión.

Motivación

Cuando la mente esté tranquila y presente, generamos una motivación altruista para la sesión, como por ejemplo: "Que esta meditación traiga paz y felicidad a todos "; o bien: "Que esta meditación sea causa de mi iluminación para así poder ayudar a todos a librarse de su sufrimiento y a iluminarse también."

Parte principal de la meditación

(Al contemplar los siguientes puntos, para ilustrarlos, recordamos nuestras ideas y experiencias, también las historias que hayamos oído o leído. Intentamos revivir cada una de ellas. Si en un momento dado, el punto que tratamos lo sentimos con especial viveza y claridad, dejamos los pensamientos de lado y mantenemos la concentración en esa sensación el tiempo que podamos. Si se desvanece o si la mente se distrae, retomamos la contemplación.)

Urdimos muchos planes para los días, meses y años venideros. Pero aunque la muerte sea lo único completamente seguro que nos va a ocurrir, no solemos pensar en ello ni tampoco hacemos planes para prepararnos. En el caso de que la idea de la muerte surja, de inmediato solemos apartarla porque no queremos ni imaginárnosla. Sin embargo, resulta de vital importancia tratar el tema y prepararnos. Contemplar los tres puntos siguientes nos servirá de ayuda para familiarizarnos con la idea de que la muerte va a suceder sin que podamos hacer nada para evitarlo.

1. Todo el mundo tiene que morir

Con el fin de acercarnos a la experiencia de la inevitabilidad de la muerte, haremos un ejercicio que consiste en recordar personas que vivieron en el pasado: gobernantes, escritores famosos, músicos, filósofos, santos, científicos, criminales y gente corriente. Pensemos en que todos ellos estuvieron vivos: trabajaban, pensaban y escribían; amaban y se peleaban; disfrutaban de la vida y sufrían. Y, al final, murieron.

Por muy sabio, rico, poderoso o popular que fuera, en un momento dado su vida se terminó, y eso mismo es cierto para todas las criaturas. ¿Es posible pensar en alguien que

habiendo nacido en la Tierra no haya muerto? A pesar de todos los avances de la ciencia y la medicina, no se ha encontrado una cura para la muerte, y nunca se encontrará.

A continuación, recordamos a personas de nuestro entorno que ya hayan muerto, y pensamos en la gente viva que conocemos. Reconocemos el hecho de que cada una de estas personas morirá algún día. Y que nosotros también.

En estos momentos hay varios billones de personas en el planeta, sin embargo dentro de cien años, todas ellas se habrán ido (menos aquellas pocas que en la actualidad son pequeñas). Nosotros también estaremos muertos. Intentemos experimentar esta realidad con total intensidad.

2. La duración de la vida disminuye continuamente

El tiempo no se para, siempre va pasando. Los segundos forman los minutos, los minutos forman las horas, las horas forman los días, los días forman los años; el tiempo va pasando acercándonos más y más a la muerte. El tiempo discurre inexorable con la misma constancia con la que los granos de arena se deslizan en el reloj. Durante un rato, mantenemos la atención en la experiencia del fluir ininterrumpido del tiempo que nos lleva hasta el final de la vida.

Otra manera de vivir la sensación de que nos encaminamos continuamente hacia la muerte es imaginar que somos un tren que viaja a una velocidad constante, que no se detiene nunca, y del cual es imposible apearse. Este tren nos acerca de manera constante y progresiva al destino: el final de nuestra vida. Intentemos vivir esta sensación, y examinemos los pensamientos y sentimientos que surgen en nosotros.

3. Disponemos de muy poco tiempo para la práctica espiritual

Nos acercamos cada vez más al fin de nuestros días, y la mejor manera de prepararse para ello es la práctica espiritual porque, tras la muerte, como sólo la mente se mantiene en vida, la práctica espiritual puede realmente ser útil pues nos prepara para dicho momento y para el tránsito hacia la vida siguiente. Pero, ¿cuánto tiempo dedicamos a la práctica espiritual? ¿Cuánto tiempo invertimos en reducir las aflicciones de la mente (el odio y el apego)? ¿Cuánto en desarrollar sus cualidades (el amor y la compasión) y cuánto empleamos en comportamientos que sean de beneficio para todos?

Supone un buen ejercicio calcular cómo empleamos nuestro tiempo. En un día normal, ¿cuántas horas dormimos?, ¿cuántas trabajamos?, ¿cuánto tiempo destinamos a cocinar, comer o a salir con amigos?, ¿cuánto pasamos sintiéndonos deprimidos, frustrados, aburridos, enfadados, resentidos, celosos, perezosos o críticos?; y ¿cuánto tiempo dedicamos a mejorar conscientemente nuestro estado mental o a hacer cosas en beneficio de otros?, ¿cuánto invertimos en adquirir conocimiento espiritual o en meditar?

Repasamos estas cuentas con sinceridad y evaluamos nuestra vida con este práctico sistema que nos llevará a descubrir con claridad el tiempo que dedicamos a hacer lo que beneficia de verdad a los demás y a nosotros mismos, a aquello que nos proporcionará una gran ayuda en el momento de la muerte y en la próxima vida.

Al meditar en estos tres puntos, debemos ser capaces de adoptar la firme determinación de vivir con atención y sabiduría.

Dedicación

Concluimos la meditación con el optimismo del que tiene todas las oportunidades a su alcance para hacer que su vida sea plena, beneficiosa y positiva, y por lo tanto, puede morir con esa tranquilidad. Recordamos la intención que nos llevó a meditar y dedicamos el mérito de la sesión a ese mismo propósito: el de poder beneficiar a todos.

Meditación en la incertidumbre del momento de la muerte

V. Sangye Khadro

Esta es una meditación en la llamada primera raíz, punto principal de la meditación sobre la muerte en nueve puntos. A saber: la muerte es inevitable e ineludible. Los otros dos puntos raíz (que se trataran en otras meditaciones) son: el momento de la muerte es desconocido, y sólo la práctica espiritual es de ayuda en dicho momento.

Preparación

Nos sentamos con una postura cómoda, la espalda recta y el cuerpo relajado.

Dedicamos un rato a situar la mente en el presente. Dejamos que los pensamientos del pasado o del futuro cesen y tomamos la determinación de mantener la atención en el tema de meditación durante toda la sesión.

Motivación

Cuando la mente esté tranquila y en el presente, generamos una motivación positiva, como por ejemplo: "Que esta meditación traiga paz y felicidad a todos "; o bien: "Que esta meditación sea causa de mi iluminación para así poder ayudar a todos a librarse de su sufrimiento y a iluminarse también."

Parte principal de la meditación

(Mientras contemplamos los siguientes puntos, es bueno recurrir a nuestras propias ideas y experiencias, así como a historias que hayamos oído o leído, para así ilustrar cada uno de ellos. De esta forma, intentamos sentir realmente la idea que transmite cada punto. Si en un momento dado, el punto que tratamos lo sentimos con especial viveza y claridad, dejamos los pensamientos de lado y mantenemos la concentración en esa sensación el tiempo que podamos. Si se desvanece o si la mente se distrae, retomamos la contemplación.)

Al meditar en la inevitabilidad de la muerte (la primera raíz), llegamos a aceptar el hecho de que sin duda alguna vamos a morir. Pero podemos tener la tendencia a pensar que la muerte no sucederá hasta dentro de mucho tiempo. Sin embargo, ¿hay alguna forma de saber con seguridad cuándo llegará la muerte? Con el propósito de llegar a sentir que el momento de la muerte es completamente indeterminado y desconocido, vamos a contemplar los siguientes tres puntos.

1. La esperanza de vida es imprecisa

Si los seres humanos nos muriéramos todos a una edad determinada, pongamos por caso a los ochenta y ocho años, dispondríamos de tiempo y espacio más que suficiente para prepararnos para la muerte. Pero no existe tal certeza y, como consecuencia, a la gran mayoría la muerte nos agarra desprevenidos.

La vida puede terminarse en cualquier momento: en el mismo instante del nacimiento, en la infancia, en la adolescencia, a los veintidós, treinta y cinco, cincuenta o noventa y cuatro años. Pensemos en conocidos que hayan muerto o en personas cuya muerte haya acontecido antes de alcanzar nuestra edad.

Ser joven y sano no garantiza la longevidad: hay hijos que fallecen antes que sus padres, y hay quien aún estando rebosante de salud puede morir antes que alguien con una enfermedad terminal como el cáncer. Aunque confiemos vivir hasta los setenta u ochenta años, en realidad, no podemos estar seguros de ello. Es imposible tener la seguridad de que no nos vayamos a morir dentro de un rato, hoy mismo.

Resulta muy difícil hacerse a la idea de que nuestra muerte puede ocurrir en cualquier momento. Nuestra tendencia es pensar que, como hemos sobrevivido hasta ahora, la continuación está asegurada. Pero miles de personas mueren cada día, y pocas de ellas lo esperaban.

Dejamos que nos invada con la mayor intensidad la sensación de total incertidumbre acerca de nuestro momento de la muerte: sencillamente, nada nos garantiza que tengamos mucho tiempo por delante.

2. Las causas que producen la muerte son muchas

Existe un sinnúmero de maneras de morir. En algunas ocasiones la muerte acontece por causas externas, bien sean catástrofes naturales como terremotos, inundaciones y erupciones volcánicas, o bien accidentes como los de automóvil o avión; también puede suceder que a uno lo maten, ya sea alguna persona, un animal peligroso o algún insecto venenoso.

La muerte, sin embargo, puede deberse también a causas internas. Hay cientos de enfermedades diferentes que pueden deteriorar nuestra salud y acabar con nosotros. Además, se dan casos de personas cuyo cuerpo, sin presentar enfermedad alguna, repentinamente deja de funcionar y, como consecuencia, mueren.

Incluso ciertos elementos que normalmente sirven de ayuda, pueden volverse causa de muerte. Los alimentos, por ejemplo, constituyen una necesidad para mantenernos vivos, pero a veces pueden producirnos la muerte, bien sea porque se encuentran en mal estado, bien sea porque comemos más de la cuenta. Algo parecido sucede con los medicamentos, a pesar de servir para mantenernos con vida, hay quien muere por tomarse la medicina equivocada y hay quien por ingerir una sobredosis. Y lo mismo con las viviendas, que nos permiten vivir cómodamente, pero que en ocasiones debido a un incendio o a su derrumbe se convierten en causa de muerte para la gente que las habita.

A continuación, podemos recordar casos de personas conocidas o de las cuales hemos oído hablar que hayan muerto, y reflexionamos en cómo murieron. Pensamos que cualquiera de estas cosas podría sucedernos a nosotros también.

3. El cuerpo humano es frágil

El cuerpo humano es muy vulnerable, puede dañarse fácilmente o contraer numerosas enfermedades. En cuestión de minutos puede pasar de estar fuerte y activo a estar indefenso, débil y doloroso.

Ahora mismo podemos sentirnos sanos, energéticos y seguros, pero algo tan minúsculo como un virus o insignificante como una espina puede pasar a provocarnos la muerte.

Tras esta reflexión, pensamos en las veces en las que nos hemos dañado o lesionado alguna parte del cuerpo, y en lo fácil que resultaría que sucediera de nuevo. También en la posibilidad de que cualquier percance pudiera causarnos la muerte.

El cuerpo no nos durará para siempre. En el curso de la vida podremos evitar enfermedades y accidentes, pero los años acabarán por imponerse: nuestro cuerpo degenerará, perderá belleza y vitalidad y, finalmente, morirá.

Al meditar en estos tres puntos, desarrollaremos la determinación de empezar la práctica espiritual ahora mismo, porque el futuro es realmente incierto.

Dedicación

Concluimos la meditación con el optimismo del que tiene todas las oportunidades a su alcance para hacer que su vida sea plena, beneficiosa y positiva, y por lo tanto, puede morir con esa tranquilidad. Recordamos la intención que nos llevó a meditar y dedicamos el mérito de la sesión a ese mismo propósito: el de poder beneficiar a todos.

Meditación de los nueve puntos en la muerte

V. Sangye Khadro

Esta es una versión ligeramente modificada de la Meditación en la consciencia de la muerte que aparece en el libro *Aprendiendo de los Lamas*. Hay diversas maneras de meditar en los nueve puntos: se puede meditar en ellos en una sola sesión o dedicar toda la sesión a un punto y realizar nueve sesiones para completarlos. Una tercera forma sería dedicar una sesión a cada uno de los tres puntos principales: la inevitabilidad de la muerte, la incertidumbre del momento de la muerte y el hecho de que sólo la práctica espiritual puede ayudar en dicho momento. Se puede elegir cualquiera de las tres alternativas.

Preparación

Nos sentamos con una postura cómoda, la espalda recta y el cuerpo relajado.

Dedicamos un rato a situar la mente en el presente. Dejamos que los pensamientos del pasado o del futuro cesen y tomamos la determinación de mantener la atención en el tema de meditación durante toda la sesión.

Motivación

Cuando la mente esté tranquila y presente, generamos una motivación altruista para la sesión, como por ejemplo: "Que esta meditación traiga paz y felicidad a todos "; o bien: "Que esta meditación sea causa de mi iluminación para así poder ayudar a todos a librarse de su sufrimiento y a iluminarse también."

Parte principal de la meditación

(Al contemplar los siguientes puntos, para ilustrarlos, recordamos nuestras ideas y experiencias, también las historias que hayamos oído o leído. Intentamos revivir cada una de ellas. Si en un momento dado, el punto que tratamos lo sentimos con especial viveza y claridad, dejamos los pensamientos de lado y mantenemos la concentración en esa sensación el tiempo que podamos. Si se desvanece o si la mente se distrae, retomamos la contemplación.)

A. La inevitabilidad de la muerte

Urdimos muchos planes para los días, meses y años venideros. Pero aunque la muerte sea lo único completamente seguro que nos va a ocurrir, no solemos pensar en ello ni tampoco hacemos planes para prepararnos. En el caso de que la idea de la muerte surja, de inmediato solemos apartarla porque no queremos ni imaginárnosla. Sin embargo, resulta de vital importancia tratar el tema y prepararnos. Contemplar los tres puntos siguientes nos servirá de ayuda para familiarizarnos con la idea de que la muerte va a suceder sin que podamos hacer nada para evitarlo.

1. Todo el mundo tiene que morir

Con el fin de acercarnos a la experiencia de la inevitabilidad de la muerte, haremos un ejercicio que consiste en recordar personas que vivieron en el pasado: gobernantes, escritores famosos, músicos, filósofos, santos, científicos, criminales y gente corriente.

Pensemos en que todos ellos estuvieron vivos: trabajaban, pensaban y escribían; amaban y se peleaban; disfrutaban de la vida y sufrían. Y, al final, murieron.

Por muy sabio, rico, poderoso o popular que fuera, en un momento dado su vida se terminó, y eso mismo es cierto para todas las criaturas. ¿Es posible pensar en alguien que habiendo nacido en la Tierra no haya muerto? A pesar de todos los avances de la ciencia y la medicina, no se ha encontrado una cura para la muerte, y nunca se encontrará.

A continuación, recordamos a personas de nuestro entorno que ya hayan muerto, y pensamos en la gente viva que conocemos. Reconocemos el hecho de que cada una de estas personas morirá algún día. Y que nosotros también.

En estos momentos hay varios billones de personas en el planeta, sin embargo dentro de cien años, todas ellas se habrán ido (menos aquellas pocas que en la actualidad son pequeñas). Nosotros también estaremos muertos. Intentemos experimentar esta realidad con total intensidad.

2. La duración de la vida disminuye continuamente

El tiempo no se para, siempre va pasando. Los segundos forman los minutos, los minutos forman las horas, las horas forman los días, los días forman los años; el tiempo va pasando acercándonos más y más a la muerte. El tiempo discurre inexorable con la misma constancia con la que los granos de arena se deslizan en el reloj. Durante un rato, mantenemos la atención en la experiencia del fluir ininterrumpido del tiempo que nos lleva hasta el final de la vida.

Otra manera de vivir la sensación de que nos encaminamos continuamente hacia la muerte es imaginar que somos un tren que viaja a una velocidad constante, que no se detiene nunca, y del cual es imposible apearse. Este tren nos acerca de manera constante y progresiva al destino: el final de nuestra vida. Intentemos vivir esta sensación, y examinemos los pensamientos y sentimientos que surgen en nosotros.

3. Disponemos de muy poco tiempo para la práctica espiritual

Nos acercamos cada vez más al fin de nuestros días, y la mejor manera de prepararse para ello es la práctica espiritual porque, tras la muerte, como sólo la mente se mantiene en vida, la práctica espiritual puede realmente ser útil pues nos prepara para dicho momento y para el tránsito hacia la vida siguiente. Pero, ¿cuánto tiempo dedicamos a la práctica espiritual? ¿Cuánto tiempo invertimos en reducir las aflicciones de la mente (el odio y el apego)? ¿Cuánto en desarrollar sus cualidades (el amor y la compasión) y cuánto empleamos en comportamientos que sean de beneficio para todos?

Supone un buen ejercicio calcular cómo empleamos nuestro tiempo. En un día normal, ¿cuántas horas dormimos?, ¿cuántas trabajamos?, ¿cuánto tiempo destinamos a cocinar, comer o a salir con amigos?, ¿cuánto pasamos sintiéndonos deprimidos, frustrados, aburridos, enfadados, resentidos, celosos, perezosos o críticos?; y ¿cuánto tiempo dedicamos a mejorar conscientemente nuestro estado mental o a hacer cosas en beneficio de otros?, ¿cuánto invertimos en adquirir conocimiento espiritual o en meditar?

Repasamos estas cuentas con sinceridad y evaluamos nuestra vida con este práctico sistema que nos llevará a descubrir con claridad el tiempo que dedicamos a hacer lo que beneficia de verdad a los demás y a nosotros mismos, a aquello que nos proporcionará una gran ayuda en el momento de la muerte y en la próxima vida.

Al meditar en estos tres puntos, debemos ser capaces de adoptar la firme determinación de vivir con atención y sabiduría.

B. La incertidumbre del momento de la muerte

Al meditar en la inevitabilidad de la muerte (la primera raíz), llegamos a aceptar el hecho de que sin duda alguna vamos a morir. Pero podemos tener la tendencia a pensar que la muerte no sucederá hasta dentro de mucho tiempo. Sin embargo, ¿hay alguna forma de saber con seguridad cuándo llegará la muerte? Con el propósito de llegar a sentir que el momento de la muerte es completamente indeterminado y desconocido, vamos a contemplar los siguientes tres puntos.

4. La esperanza de vida es imprecisa

Si los seres humanos nos muriéramos todos a una edad determinada, pongamos por caso a los ochenta y ocho años, dispondríamos de tiempo y espacio más que suficiente para prepararnos para la muerte. Pero no existe tal certeza y, como consecuencia, a la gran mayoría la muerte nos agarra desprevenidos.

La vida puede terminarse en cualquier momento: en el mismo instante del nacimiento, en la infancia, en la adolescencia, a los veintidós, treinta y cinco, cincuenta o noventa y cuatro años. Pensemos en conocidos que hayan muerto o en personas cuya muerte haya acontecido antes de alcanzar nuestra edad.

Ser joven y sano no garantiza la longevidad: hay hijos que fallecen antes que sus padres, y hay quien aún estando rebosante de salud puede morir antes que alguien con una enfermedad terminal como el cáncer. Aunque confiemos vivir hasta los setenta u ochenta años, en realidad, no podemos estar seguros de ello. Es imposible tener la seguridad de que no nos vayamos a morir dentro de un rato, hoy mismo.

Resulta muy difícil hacerse a la idea de que nuestra muerte puede ocurrir en cualquier momento. Nuestra tendencia es pensar que, como hemos sobrevivido hasta ahora, la continuación está asegurada. Pero miles de personas mueren cada día, y pocas de ellas lo esperaban.

Dejamos que nos invada con la mayor intensidad la sensación de total incertidumbre acerca de nuestro momento de la muerte: sencillamente, nada nos garantiza que tengamos mucho tiempo por delante.

5. Las causas de la muerte son muchas

Existe un sinnúmero de maneras de morir. En algunas ocasiones la muerte acontece por causas externas, bien sean catástrofes naturales como terremotos, inundaciones y erupciones volcánicas, o bien accidentes como los de automóvil o avión; también puede suceder que a uno lo maten, ya sea alguna persona, un animal peligroso o algún insecto venenoso.

La muerte, sin embargo, puede deberse también a causas internas. Hay cientos de enfermedades diferentes que pueden deteriorar nuestra salud y acabar con nosotros. Además, se dan casos de personas cuyo cuerpo, sin presentar enfermedad alguna, repentinamente deja de funcionar y, como consecuencia, mueren.

Incluso ciertos elementos que normalmente sirven de ayuda, pueden volverse causa de muerte. Los alimentos, por ejemplo, constituyen una necesidad para mantenernos vivos, pero a veces pueden producirnos la muerte, bien sea porque se encuentran en mal estado, bien sea porque comemos más de la cuenta. Algo parecido sucede con los medicamentos, a pesar de servir para mantenernos con vida, hay quien muere por tomarse la medicina equivocada y hay quien por ingerir una sobredosis. Y lo mismo con las viviendas, que nos permiten vivir cómodamente, pero que en ocasiones debido a un incendio o a su derrumbe se convierten en causa de muerte para la gente que las habita.

A continuación, podemos recordar casos de personas conocidas o de las cuales hemos oído hablar que hayan muerto, y reflexionamos en cómo murieron. Pensamos que cualquiera de estas cosas podría sucedernos a nosotros también.

6. El cuerpo humano es muy frágil

El cuerpo humano es muy vulnerable, puede dañarse fácilmente o contraer numerosas enfermedades. En cuestión de minutos puede pasar de estar fuerte y activo a estar indefenso, débil y doloroso.

Ahora mismo podemos sentirnos sanos, energéticos y seguros, pero algo tan minúsculo como un virus o insignificante como una espina puede pasar a provocarnos la muerte.

Tras esta reflexión, pensamos en las veces en las que nos hemos dañado o lesionado alguna parte del cuerpo, y en lo fácil que resultaría que sucediera de nuevo. También en la posibilidad de que cualquier percance pudiera causarnos la muerte.

El cuerpo no nos durará para siempre. En el curso de la vida podremos evitar enfermedades y accidentes, pero los años acabarán por imponerse: nuestro cuerpo degenerará, perderá belleza y vitalidad y, finalmente, morirá.

Al meditar en estos tres puntos, desarrollaremos la determinación de empezar la práctica espiritual ahora mismo, porque el futuro es realmente incierto.

C. Únicamente la práctica espiritual puede ayudarnos en el momento de la muerte

Pese a todas las relaciones que hayamos podido establecer o a las distintas experiencias acumuladas a lo largo de la vida (familia, amigos, riqueza, poder, viajes y demás), nada de ello nos acompañará cuando muramos; tan sólo contaremos con nuestra mente, portadora de las huellas de todo lo que hemos pensado, sentido, dicho y hecho. Por lo tanto, es esencial tener acumuladas tantas huellas positivas como sea posible (que generarán buenas experiencias) y la menor cantidad de huellas negativas (que generarán sufrimiento). Además, deberíamos conseguir morir en paz con nosotros mismos, sentirnos bien respecto a cómo hemos vivido y no dejar ningún conflicto pendiente con otras personas.

Lo único que nos beneficiará realmente en el momento de la muerte son los estados mentales positivos como la fe, el desapego y la aceptación tranquila de los cambios que se suceden, el amor, la compasión, la paciencia y la sabiduría. Pero para conseguir adoptar semejantes estados en el momento de la muerte, necesitamos familiarizarnos con ellos en el curso de la vida, y esta es la esencia del Dharma o práctica espiritual. Comprender esto será un incentivo y nos aportará la energía necesaria para empezar a practicar el Dharma ahora y para practicarlo tanto como podamos mientras sigamos disponiendo de tiempo.

Podemos experimentar esta realidad de manera intensa si nos imaginamos a nosotros mismos en el momento de la muerte, y contemplamos los tres puntos siguientes.

7. Nuestros seres queridos no pueden ayudarnos

Cuando yacemos tendidos en el lecho de muerte o cuando el avión en el que viajamos está a punto de estrellarse, ¿qué tipo de pensamientos nos vienen a la mente? Como el apego más fuerte suele ser el que sentimos hacia la familia y los amigos, probablemente pensemos en ellos y sintamos el deseo de estar junto a ellos. Pero aunque estuvieran presentes en el momento de nuestra muerte, ¿serían capaces de ayudarnos? Si bien es verdad que nos estiman y que no quieren que muramos, la realidad es que no pueden evitar que ocurra. Lo más probable es que ni siquiera sepan qué decir ni qué hacer para

transmitirnos tranquilidad, y en cambio su tristeza y preocupación respecto a la separación que se aproxima nos afectará, ya que nos provocarán esas mismas emociones en la mente.

Cuando morimos, nos vamos solos: ni siquiera uno de nuestros seres más cercanos y queridos puede acompañarnos, ni uno solo. Es más, si somos incapaces de aceptarlo y abandonar el apego hacia ellos, nuestra mente tendrá una gran confusión que impedirá que muramos con tranquilidad.

Así que reconocemos el apego que sentimos hacia la familia y los amigos; intentamos ver si comprendemos que tener un fuerte apego hacia las personas puede ser un impedimento a la hora de disfrutar de un estado mental sereno en el momento de la muerte. Por consiguiente, resulta principal trabajar para reducir ese apego y aprender a dejarlo ir.

8. Las pertenencias y los placeres no sirven de ayuda

Seguramente, también nos vendrán a la mente nuestras posesiones y pertenencias, cosas que han ocupado gran parte de nuestro tiempo y que han sido fuente de mucho placer y satisfacción. Pero, ¿puede alguna de estas cosas aportarnos bienestar y tranquilidad a la hora de la muerte? La riqueza quizás nos proporcione una habitación privada en el hospital y la mejor atención médica, pero eso es todo lo que puede hacer por nosotros. No puede detener la muerte, y, es más, una vez muertos, no podemos llevarnos nada con nosotros, ni un céntimo o una prenda de ropa. Además, no sólo se trata de que no pueden ayudarnos, sino también de que nuestra mente se ve atrapada en preocupaciones y elucubraciones con respecto a ellas: quién recibirá qué, si cuidarán bien de "nuestras" cosas, y temas por el estilo. Todo ello dificulta poder tener un estado mental tranquilo y desapegado al morir. Contemplamos estos puntos y vemos si podemos entender la importancia de aprender a ser menos dependientes de las cosas materiales y más desapegados.

9. Nuestro propio cuerpo no puede ayudarnos

El cuerpo ha sido nuestro compañero constante desde que nacimos, lo conocemos más a fondo que cualquier otra cosa o persona. Lo hemos cuidado y protegido, nos hemos preocupado por él, lo hemos mantenido cómodo y sano, lo hemos alimentado y aseado y hemos experimentado todo tipo de placer y dolor con él. Ha sido nuestra posesión más preciada.

Pero ahora estamos muriendo y eso significa que nos separaremos de él. Se debilitará y finalmente será inservible. Nuestra mente se separará de él y se lo llevarán al cementerio o al crematorio. ¿De qué puede servirnos ahora?

Contemplamos la fuerte sensación de dependencia y apego que sentimos hacia nuestro propio cuerpo, y cómo es imposible que esto nos beneficie al morir. Temer al dolor y lamentarnos por tener que dejar el cuerpo servirá sólo para agravar nuestro sufrimiento.

Al meditar en los tres puntos finales, debemos llegar a comprender lo importante que es trabajar por reducir nuestro apego a las cosas de esta vida, como la familia y los amigos, las pertenencias y el cuerpo. Deberíamos también comprender la importancia de cuidar nuestra mente, pues es la única cosa que continuará en la próxima vida. *Cuidar la mente* significa trabajar para disminuir los estados mentales negativos, como el odio y el apego, y cultivar las cualidades positivas como la fe, el amor bondadoso, la compasión, la paciencia y la sabiduría.

Además, como las huellas de las acciones de esta vida se irán a la próxima junto con la mente y determinarán el tipo de renacimiento y experiencias que tendremos, es esencial

intentar hacer todo lo posible por abstenernos de cometer acciones negativas y crear tantas acciones positivas como seamos capaces en esta vida.

Es muy probable que durante esta meditación sintamos miedo o tristeza. En cierto sentido eso es bueno, ya que demuestra que nos hemos tomado en serio las ideas y que hemos meditado bien en ellas. También es importante tomar contacto con los sentimientos que tenemos respecto de la muerte, para que podamos trabajarlos a fin de estar preparados cuando ésta suceda. Sin embargo, el propósito principal de la meditación no es el de asustarnos, porque sentir miedo hacia la muerte no ayuda. Lo que es útil es tener miedo de morir con un estado mental negativo y teniendo muchas huellas procedentes de acciones negativas que hemos cometido durante la vida. Necesitamos darnos cuenta de lo terrible que sería morir así, a fin de imprimir sensatez a nuestra vida y llevar a cabo tantas cosas positivas y beneficiosas como nos sea posible.

En todo caso, el miedo surge porque nos aferramos a la idea de una identidad permanente, y tal cosa no existe, es un engaño que nos hace sufrir. Si asumimos la muerte de una manera relajada y abierta, el aferramiento se debilitará de forma gradual, con lo cual podremos permanecer atentos y llevar a cabo acciones positivas y beneficiosas para los demás y para nosotros. Ser conscientes de la muerte nos servirá de impulso para no echar a perder la vida y obtener los mejores resultados posibles.

Dedicación

Concluimos la meditación con el optimismo del que tiene todas las oportunidades a su alcance para hacer que su vida sea plena, beneficiosa y positiva, y por lo tanto, puede morir con esa tranquilidad. Recordamos la intención que nos llevó a meditar y dedicamos el mérito de la sesión a ese mismo propósito: el de poder beneficiar a todos.

Meditación de purificación con OM AH HUM

V. Sangye Khadro

Extraída de Vida, muerte y el tiempo después de la muerte de Lama Thubten Yeshe

Preparación

Nos sentamos cómodamente y relajamos el cuerpo. Relajamos también nuestra mente apartando cualquier otro pensamiento sobre el pasado o el futuro, acerca de la gente, las actividades y demás. Tomamos la determinación de mantener la atención en el tema de meditación durante toda la sesión.

Motivación

Cuando tengamos la mente tranquila y en el presente, generamos una motivación positiva para realizar la meditación. Por ejemplo, podemos pensar: "Que esta meditación sirva para aportar mucha paz y felicidad a todos los seres"; o también: "Que esta meditación sea causa de mi iluminación para así poder ayudar a todos a librarse de su sufrimiento y a iluminarse también."

Parte principal de la meditación

Visualizamos una OM blanca en el centro de nuestro cerebro. Reconocemos en ella la energía pura del cuerpo divino de los budas y bodisatvas, o de quien pensemos que es puro.

Repetimos esta sílaba lentamente durante unos minutos. Mientras recitamos, visualizamos luz blanca que irradia de la OM de nuestra cabeza y colma nuestro cuerpo. El cuerpo se limpia y se purifica de todos los conceptos y energías impuras. (Podemos pensar en acciones negativas específicas que hayamos cometido -como matar o dañar a otro ser, robar, haber mantenido una conducta sexual incorrecta, etcétera-, y sentir que nos purificamos por completo de las huellas de dichas acciones.) Todo nuestro cuerpo, de la cabeza a los pies, está completamente colmado de energía blanca, radiante y gozosa. Lo sentimos realmente.

Cuando dejamos de recitar la sílaba, permanecemos un rato en silencio, simplemente conscientes, sin juzgar nada como bueno o malo, sin reaccionar ni mantener conversaciones mentales. Sólo concentramos toda la atención en la consciencia luminosa del centro de nuestro cerebro. Estamos ahí. Somos intensamente conscientes y soltamos, sin pereza ni distracción.

A continuación visualizamos una AH de color rojo, parecido al de la puesta de sol, en el chakra de la garganta. Reconocemos que la sílaba es la energía de la palabra pura de los budas y bodisatvas.

Mientras recitamos la AH lentamente durante unos minutos, visualizamos que una luz roja irradia de ella y que todo nuestro cuerpo queda envuelto por dicha energía luminosa radiante y gozosa que purifica nuestra palabra. Purificación significa que la palabra y la mente descontroladas trabajan interdependientemente.

La negatividad cometida con la palabra abarca perjudicar a los demás por medio de mentiras, calumnias, palabras duras o conversaciones irresponsables. (Podemos imaginar que gracias a la luz roja las huellas de las acciones negativas de nuestra habla se purifican por completo.) Tener la mente clara y limpia y el habla comedida es la manera de purificar la palabra impura y descontrolada.

Tras la recitación, dejamos que la mente esté simplemente en estado de intensa atención en nuestra propia consciencia. Nos quedamos ahí, sin ninguna expectativa ni interpretación. Comprendemos nuestra experiencia del yo no dual, no autoexistente; nada, el espacio vacío como verdad, como realidad. Esta experiencia deviene mucho más real que el mundo sensorial de la fantasía despierta.

Si nos llega un pensamiento distraído o sin control, recordamos que no sólo nosotros, sino que también todos los demás seres se encuentran en la misma situación, y por lo tanto cultivamos el amor bondadoso por los demás. Una vez que lo sentimos, dirigimos una intensa atención de amor bondadoso hacia nuestra propia consciencia.

Por tanto, empleamos dos técnicas: por un lado, establecemos una intensa atención en nuestra propia consciencia; y, por otro, al surgir alguna distracción, generamos amor bondadoso por todos los seres y a continuación lo dirigimos hacia nosotros. Alternamos estos dos métodos.

Entonces, visualizamos como la energía amorosa se manifiesta en el chakra del corazón con el aspecto de una luna llena.

Visualizamos, en nuestro corazón, sobre un disco de luna, una HUM azul radiante. Reconocemos que es la energía de la sabiduría no dual de los budas y bodisatvas. Nuestro corazón está puro, fresco y tranquilo, abierto por la luz radiante de la luna y la sílaba. Desde la HUM se irradia una luz azul que satisface todo nuestro cuerpo, y hace que se sienta gozoso. Todos los pensamientos limitados desaparecen. Todas las mentes indecisas desaparecen. Todas las mentes obsesivas desaparecen. Estar colmados por la infinita luz azul impide que aparezcan conceptos obsesivos y dualistas. Todo esto lo visualizamos mientras lentamente repetimos la sílaba HUM unos minutos.

Después sentimos que esta infinita luz azul, como nuestra consciencia, abarca toda la realidad universal. La atención intensa envuelve toda la realidad universal. Sentimos y somos, sin expectativas ni supersticiones.

En consecuencia, se necesitan dos experiencias: sabiduría y método. La experiencia de la sabiduría es la intensa atención en nuestra propia realidad consciente (sabiduría). En cambio, cuando se pierde el control y nos distraemos, esa experiencia de distracción constituye un gran recurso para generar de nuevo el amor bondadoso (método). Así que podemos alternar los dos procedimientos: (1) cuando carezcamos de dificultades, situamos la atención en el aspecto de la sabiduría; (2) cuando nos distraigamos, aplicamos el método, que es el amor bondadoso. (Meditamos así el tiempo que queramos.)

Dedicación

Dedicamos el mérito o energía positiva de esta sesión a todos los seres: que pueda ser la causa para que todos ellos se liberen del sufrimiento y sus causas (los estados mentales perturbadores y descontrolados) y que puedan alcanzar la felicidad y paz perfectas.

Meditación de Tong len (dar y tomar)

V. Sangye Khadro

Práctica sencilla de tong len aplicada a un problema personal

Preparación

Nos sentamos con una postura cómoda, la espalda recta y el cuerpo relajado.

Esperamos un poco para que la mente se sitúe en el momento presente. Dejamos que los pensamientos del pasado o del futuro cesen y tomamos la determinación de mantener la atención en el tema de meditación durante toda la sesión.

Motivación

Cuando tengamos la mente tranquila y en el presente, generamos una motivación positiva para realizar la meditación. Como la motivación más positiva es desear beneficiar a los demás, abrimos nuestro corazón a los demás y entendemos que desean ser felices y estar libres de sufrimiento, igual que nosotros. Pensamos en que vamos a realizar esta meditación para trabajar con nuestra propia mente (reduciendo sus aspectos egoístas y negativos y desarrollando sus aspectos positivos) a fin de aumentar cada vez más la capacidad de beneficiar a otros seres.

Parte principal de la meditación

Se trata de recordar algún problema actual de nuestra vida, de sentir el dolor y el malestar que nos causa. Entonces, nos fijamos en que a nuestra mente no le gusta y quiere apartarlo, quiere deshacerse de él.

A continuación reflexionamos: "No soy la única persona con un problema como este. Hay muchas otras en la misma situación." Pensamos en otra gente que pueda estar experimentando el mismo problema o alguno parecido, quizás conozcamos a alguien en concreto con el mismo problema, si no, podemos lanzarnos a imaginar personas de todo el mundo. También podemos pensar en personas que sufran este mismo problema pero que revista mayor gravedad. (Por ejemplo, si hemos perdido a un ser querido, pensamos en gente que ha perdido muchos seres queridos, como en una guerra o en una hambruna.)

Luego generamos compasión pensando: "Qué maravilloso sería que todas estas personas pudieran verse libres del sufrimiento." Como contamos con nuestra propia experiencia acerca del problema, directa y de primera mano, nos encontramos en una posición adecuada para poder entender y sentir empatía con lo que otros están experimentando. De modo que generamos, con tanta fuerza y pureza como sea posible, el deseo compasivo que quiere verlos libres de su sufrimiento.

Después decidimos aceptar sufrir el problema, para que todas aquellas otras personas puedan librarse de los suyos. La manera más sencilla de hacerlo es invertir la actitud de rechazo y aceptar el problema voluntariamente, pensando: "Al aceptarlo y experimentarlo, que todas estas personas puedan liberarse de los suyos. Experimentaré este problema por todas ellas." Contemplamos así.

Si nos sentimos cómodos con la idea, también podemos hacer la visualización de tomar el sufrimiento de otros que se explica a continuación. En primer lugar imaginamos nuestra actitud egoísta del corazón (la actitud de estimarse más a uno mismo que a los demás) con el aspecto de un punto negro sólido o de una roca grande y oscura. Después, imaginamos que el sufrimiento de los demás sale de sus cuerpos con el aspecto de niebla o humo oscuro, entra en nuestro corazón, se absorbe en la actitud egoísta y la destruye. Alternativamente, podemos imaginar que el sufrimiento de los demás se transforma en una bomba o un misil que revienta la roca sólida del egoísmo.

A continuación, imaginamos en nuestro corazón toda nuestra bondad (buenas cualidades, energía positiva, felicidad, etcétera) con el aspecto de una esfera radiante de luz o de una joya que concede los deseos. Visualizamos rayos de luz que se emiten desde dicha luz o joya y alcanzan a todas las personas cuyo sufrimiento acabamos de tomar. Los rayos luminosos se transforman en lo que necesitan para ser felices: alimentos para los hambrientos, dinero para los pobres, casas para los mendigos, amigos para los que están solos, ánimo y fuerza para los que están asustados y desamparados, y demás. Sentimos que les damos lo que necesitan, que devienen felices y satisfechos, que todos sus deseos y necesidades se ven cumplidos. También podemos imaginar que les enviamos maestros espirituales que les enseñan el camino y les ayudan a progresar a lo largo de él hasta la iluminación.

Pasamos el tiempo que queramos realizando esta visualización y contemplación. Es muy importante sentirse contento con lo que se está haciendo: tomar el sufrimiento de los demás y darles felicidad. A pesar de tratarse de algo que sólo acontece en la imaginación, resulta sumamente beneficioso tanto para purificar la propia mente como para cultivar el amor, la compasión y otras cualidades positivas. De esta forma, nos ayudamos a nosotros mismos para ser del mayor beneficio para los demás ahora, y nos acercamos a la iluminación que nos permitirá ser de máximo beneficio para todos los seres.

Dedicación

Concluimos la sesión dedicando el mérito o energía positiva creada. Recordamos la motivación que generamos al principio -el deseo de beneficiar a los demás-, y dedicamos la meditación para que sea la causa que libere a todos del sufrimiento, que les permita disfrutar de mucha paz y felicidad y alcanzar su potencial máximo: el perfecto estado de la iluminación.