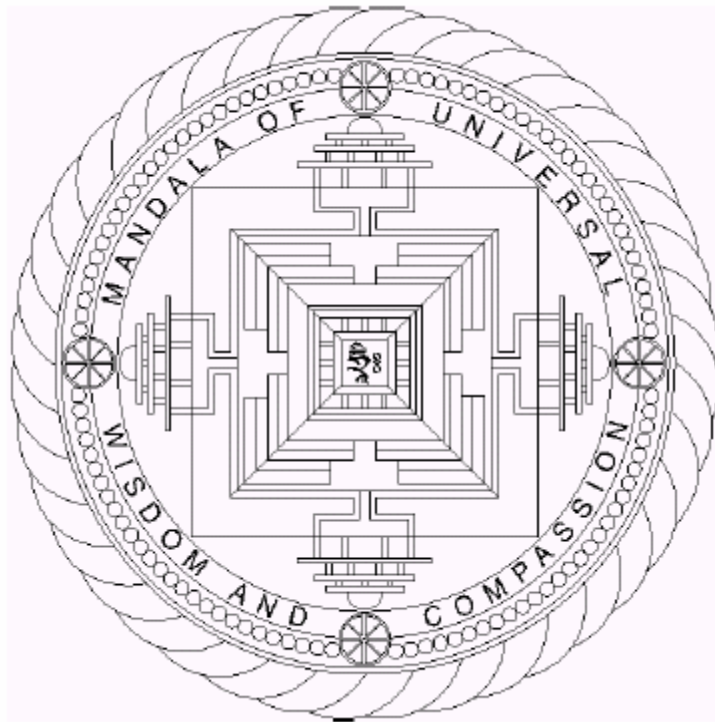


DESCUBRE EL BUDISMO



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

Samsara y nirvana

Meditaciones

Traducido al español por el equipo del Servicio de Traducciones de la FPMT Hispana.
Noviembre 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 los tres sufrimientos	5
Meditación en los seis sufrimientos.....	7
Meditación en los ocho sufrimientos	9
Meditación en los sufrimientos del samsara.....	11
Meditación en las seis aflicciones.....	17
Meditación en los engaños y sus antídotos	19

Meditación en los tres sufrimientos

V. Tenzin Fedor

A fin de serenar la mente, comenzamos con una meditación básica en la respiración. Nos fijamos en el fluir de la respiración, en cómo el aire entra y sale. Al espirar abandonamos toda tensión física, pereza mental y cualquier pensamiento perturbador si surgiera. Si comprobamos que acude a nuestra mente algún objeto diferente de la respiración, lo dejamos pasar y volvemos a fijarnos en el fluir de la respiración. Al inspirar, visualizamos una luz blanca que entra junto con el aire. La mente debería estar ya más tranquila, clara y preparada para establecer la motivación de esta sesión de meditación.

En el espacio situado frente a nosotros visualizamos a Buda Shakyamuni rodeado de infinitos budas, bodisatvas y todos los maestros sagrados del linaje directo e indirecto de las enseñanzas. Todo nuestro alrededor está repleto de seres; recordamos lo amables que han sido en innumerables ocasiones, al igual que una madre. Entonces, visualizamos rayos de luz que, provenientes de los seres sagrados, fluyen hacia nosotros y hacia todos los seres madre.

La luz que se absorbe en nosotros y en los demás seres, purifica todas las negatividades y oscurecimientos, y aporta todos los logros. Pedimos de corazón ser capaces de desarrollar el propósito fundamental de esta meditación a fin de poder beneficiar a todos los seres, madres o que han sido nuestra madre.

La finalidad de esta práctica es reconocer la naturaleza de sufrimiento de la existencia samsárica actual para poder desarrollar el deseo de liberarnos del sufrimiento y de sus causas.

Para ello, reflexionamos sobre diversos casos personales que estén relacionados con los tres sufrimientos. Si lo creéis necesario, podéis repasar los apuntes de clase para recordar más detalles.

1. El sufrimiento del sufrimiento
2. El sufrimiento del cambio
3. El sufrimiento que todo lo abarca

Con evidente claridad, percibimos que la existencia samsárica actual es por naturaleza sufrimiento. Mantenemos la mente centrada en este punto el mayor tiempo posible.

Para concluir, recordamos que Buda sigue frente a nosotros y lo visualizamos transformándose en luz que se absorbe en nosotros entrando por la coronilla. Sentimos que somos uno con Buda en la forma de espacio que todo lo abarca. Nos mantenemos así concentrados tanto tiempo como podamos.

Dedicamos el mérito de esta meditación, deseando que esta acción pueda transformarse en causa de iluminación, para poder ser capaces de guiar de forma perfecta y rápida a todos los seres al estado iluminado.

Meditación en los seis sufrimientos

V. Tenzin Fedor

A fin de serenar la mente, comenzamos con una meditación básica en la respiración. Nos fijamos en el fluir de la respiración, en cómo el aire entra y sale. Al espirar abandonamos toda tensión física, pereza mental y cualquier pensamiento perturbador si surgiera. Si comprobamos que acude a nuestra mente algún objeto diferente de la respiración, lo dejamos pasar y volvemos a fijarnos en el fluir de la respiración. Al inspirar, visualizamos una luz blanca que entra junto con el aire. La mente debería estar ya más tranquila, clara y preparada para establecer la motivación de esta sesión de meditación.

En el espacio situado frente a nosotros visualizamos a Buda Shakyamuni rodeado de infinitos budas, bodisatvas y todos los maestros sagrados del linaje directo e indirecto de las enseñanzas. Todo nuestro alrededor está repleto de seres; recordamos lo amables que han sido en innumerables ocasiones, al igual que una madre. Entonces, visualizamos rayos de luz que, provenientes de los seres sagrados, fluyen hacia nosotros y hacia todos los seres madre.

La luz que se absorbe en nosotros y en los demás seres, purifica todas las negatividades y oscurecimientos, y aporta todos los logros. Pedimos de corazón ser capaces de desarrollar el propósito fundamental de esta meditación a fin de poder beneficiar a todos los seres, madres o que han sido nuestra madre.

La finalidad de esta práctica es reconocer la naturaleza de sufrimiento de la existencia samsárica actual para poder desarrollar el deseo de liberarnos del sufrimiento y de sus causas.

Entonces, reflexionamos sobre diversos casos personales que tengan relación con los seis sufrimientos. Si lo creéis necesario, podéis repasar los apuntes de clase para recordar más detalles.

1. Inseguridad.
2. Insatisfacción.
3. Abandonar el cuerpo una y otra vez.
4. Renacer una y otra vez.
5. Cambiar constante de alto a bajo.
6. Soledad.

Con evidente claridad, nos damos cuenta de que la existencia samsárica actual es por naturaleza sufrimiento. Mantenemos la mente centrada en este punto el mayor tiempo posible.

Para concluir, recordamos que Buda sigue frente a nosotros y lo visualizamos transformándose en luz que se absorbe en nosotros entrando por la coronilla. Sentimos que somos uno con Buda en la forma de espacio que todo lo abarca. Nos mantenemos así concentrados tanto tiempo como podamos.

Dedicamos el mérito de esta meditación, deseando que esta acción pueda transformarse en causa de iluminación, para poder ser capaces de guiar de forma perfecta y rápida a todos los seres al estado iluminado.

Meditación en los ocho sufrimientos

V. Tenzin Fedor

A fin de serenar la mente, comenzamos con una meditación básica en la respiración. Nos fijamos en el fluir de la respiración, en cómo el aire entra y sale. Al espirar abandonamos toda tensión física, pereza mental y cualquier pensamiento perturbador si surgiera. Si comprobamos que acude a nuestra mente algún objeto diferente de la respiración, lo dejamos pasar y volvemos a fijarnos en el fluir de la respiración. Al inspirar, visualizamos una luz blanca que entra junto con el aire. La mente debería estar ya más tranquila, clara y preparada para establecer la motivación de esta sesión de meditación.

En el espacio situado frente a nosotros visualizamos a Buda Shakyamuni rodeado de infinitos budas, bodisatvas y todos los maestros sagrados del linaje directo e indirecto de las enseñanzas. Todo nuestro alrededor está repleto de seres; recordamos lo amables que han sido en innumerables ocasiones, al igual que una madre. Entonces, visualizamos rayos de luz que, provenientes de los seres sagrados, fluyen hacia nosotros y hacia todos los seres madre.

La luz que se absorbe en nosotros y en los demás seres, purifica todas las negatividades y oscurecimientos, y aporta todos los logros. Pedimos de corazón ser capaces de desarrollar el propósito fundamental de esta meditación a fin de poder beneficiar a todos los seres, madres o que han sido nuestra madre.

La finalidad de esta práctica es reconocer la naturaleza de sufrimiento de la existencia samsárica actual para poder desarrollar el deseo de liberarnos del sufrimiento y de sus causas.

Entonces, reflexionamos sobre diversos casos personales que tengan relación con los ocho sufrimientos. Si lo creéis necesario, podéis repasar los apuntes de clase para recordar más detalles.

1. Nacimiento
2. Enfermedad
3. Envejecimiento
4. Muerte
5. Encontrarse con cosas desagradables
6. Estar separado de lo agradable
7. No conseguir lo que se quiere
8. Renacer con agregados contaminados

Con evidente claridad, percibimos que la existencia samsárica actual es por naturaleza sufrimiento. Mantenemos la mente centrada en este punto el mayor tiempo posible.

Para concluir, recordamos que Buda sigue frente a nosotros y lo visualizamos transformándose en luz que se absorbe en nosotros entrando por la coronilla. Sentimos que somos uno con Buda en la forma de espacio que todo lo abarca. Nos mantenemos así concentrados tanto tiempo como podamos.

Dedicamos el mérito de esta meditación, deseando que esta acción pueda transformarse en causa de iluminación, para poder ser capaces de guiar de forma perfecta y rápida a todos los seres al estado iluminado.

Meditación en los sufrimientos del samsara

Esta meditación puede hacerse utilizando la clasificación de los sufrimientos del samsara en seis, ocho o tres sufrimientos. Para que la meditación sea lo más eficaz posible, lo mejor es empezar escogiendo una sola categoría y familiarizarse a fondo con cada uno de sus apartados. Al realizar la meditación, tenemos que sentir la experiencia de cada sufrimiento específico hasta reconocerla como sufrimiento. También se recomienda extraer citas de enseñanzas o textos de Dharma e intercalarlos donde se considere oportuno.

Preparación

Comprobamos nuestra postura y nos aseguramos de tener la espalda recta. Respiramos de forma profunda varias veces. Sentimos el peso de nuestro cuerpo sobre el cojín de meditación. A continuación nos fijamos en la respiración, nos centramos en la sensación del aire que entra y sale. Dejamos que todos los pensamientos pasen, como las nubes en el cielo. Si surgen distracciones, tomamos consciencia de ellas sin involucrarnos ni juzgar y, suavemente, volvemos a la respiración. Para una mayor concentración es útil contar las respiraciones de una a veintiuna. Hacemos esto durante unos minutos.

Motivación

Tenemos un precioso renacimiento humano y disponemos de todas las oportunidades para practicar el Dharma. Sin embargo, estas oportunidades no son eternas, y a pesar de desear de todo corazón vernos libres de sufrimiento y ayudar a los demás, nos resulta difícil mantenernos motivados. Los esfuerzos que invertimos en buscar la felicidad y la iluminación son tan endebletes que resulta inverosímil esperar alcanzarlas. En cambio, si fuésemos siempre conscientes del sufrimiento que todos tenemos que soportar, encontraríamos, sin lugar a duda, la energía necesaria para liberarnos. Cuando nos sentimos enfermos o nos duele algo, nuestro único pensamiento es la manera de librarnos del dolor; por eso mismo, si dedicamos un tiempo a contemplar los sufrimientos del samsara, conseguiremos que el deseo de lograr la liberación nuestra y de los demás nos embargue. Esta meditación confiere el poder para completar la práctica y ayuda a desarrollar la compasión. Así que, con el propósito de completar el camino a la iluminación en beneficio de todos, vamos a meditar en los sufrimientos del samsara.

Parte principal de la meditación

Reflexionamos sobre cada uno de los seis sufrimientos del samsara utilizando los siguientes apartados y comparando la teoría con nuestra propia experiencia. No olvidemos que los demás sufren de la misma manera, igual que nosotros.

- El sufrimiento de la inseguridad.

Relaciones inciertas: no podemos contar con que alguien vaya a ser nuestro amigo por siempre jamás. Por mucho tiempo que pasemos con alguien o por mucho empeño que invertamos en cultivar amistades, basta un segundo, basta un insignificante malentendido para que la amistad se transforme en enemistad. De la misma forma, los que nos caen mal tampoco van a ser nuestros enemigos para siempre. Y lo mismo ocurre con los desconocidos. Si nos fijamos sólo en esta vida, desde nuestra infancia hasta ahora, hemos considerado muy queridas a muchas personas y creíamos que lo serían por siempre; pero resulta que ni sabemos dónde están y ni siquiera pensamos en ellas. Algunos de los

amigos más íntimos fueron en un principio enemigos, y algunos de los enemigos que tenemos fueron una vez nuestros mejores amigos. Cuando nos encontramos rodeados de una multitud de desconocidos se apodera de nosotros una sensación de incomodidad porque no distinguimos quién va a ser aliado y quién, adversario. En efecto, nos vamos encontrando con las mismas personas una y otra vez, pero las relaciones no son nada de fiar. Y esta incertidumbre se prolonga más allá de esta vida: lleva funcionando durante una serie sin principio de vidas y seguirá así mientras continuemos viviendo bajo el control del karma y los engaños. Es realmente incómoda. (Pausa)

Situaciones inciertas: no nos podemos fiar de la más mínima felicidad o placer, ya que los placeres del presente se desvanecen en un segundo: la salud, la fuerza, la belleza, los amigos, la riqueza, el entorno, la vida misma... Vayamos a donde vayamos, por mucha felicidad de la que nos propongamos disfrutar ¿qué garantía tenemos de que vaya a funcionar como deseamos? Decidimos irnos de vacaciones y nos encontramos con que hace un tiempo de mil demonios, o que la comida no es sabrosa, o que el desacuerdo impera entre los compañeros de viaje o bien con que alguien cae enfermo o se lastima. No tenemos ni idea de lo que nos puede pasar de un momento al siguiente: todo cambia en cuestión de segundos. Por eso no podemos fiarnos de aquello de lo que disfrutamos. Catástrofes naturales, enfermedades, bajadas bursátiles, guerras, accidentes, la muerte, y un largo etcétera, en cualquier momento puede suceder algo que haga cambiar para siempre el mundo que conocemos. Esto ocurre a pequeña y gran escala continuamente, todos los días. Es insoportable. (Pausa)

- El sufrimiento de la insatisfacción.

Vayamos donde vayamos, no importa dónde nos encontremos, siempre estamos insatisfechos: empezamos a comer y los alimentos no son exactamente de nuestro agrado; somos propietarios de una casa, pero hay que hacerle arreglos; tenemos pareja, pero la relación no es perfecta. Encontramos defectos en nuestro cuerpo y se nos ocurren un montón de maneras de mejorarlo o de mejorar la familia, la vivienda, el país, el entorno, etcétera. No podemos ir a ningún lado ni involucrarnos en ninguna actividad sin tener en la mente la voz protestona que quiere que las cosas sean un poco mejor o que detecta pequeños ajustes que habría que hacer aquí y allá. Siempre queremos que las cosas y la gente que nos rodea sean ligeramente distintas de lo que son. Nuestra mente está siempre inquieta, hay un constante zumbido de malestar e insatisfacción. Mientras sigamos bajo el control de la ignorancia, nunca estaremos contentos con nada. Estamos hartos de vivir así. (Pausa)

“Oh rey, si un hombre recibiera todos los placeres celestiales,
todo el placer humano, eso todavía no sería bastante:
aún querría más”.

Sutra del gran disfrute

- El sufrimiento de abandonar el cuerpo una y otra vez.

Aunque nos quejemos del cuerpo, la verdad es que nos ha brindado un servicio excelente. Pasamos mucho tiempo alimentándolo, vistiéndolo, limpiándolo y cuidándolo de mil maneras diferentes. Hemos aprendido a trabajar con sus virtudes y sus inconvenientes. Lo conocemos bien. (Pausa; apreciamos lo cercano que lo sentimos). ¿Os imagináis que nos forzaran a cambiarlo por el de otra persona, sin poder elegir de quién? ¿Y si encima lo tuviéramos que hacer más de una vez? A veces saldríamos ganando, otras, no: a veces nos tocaría ser más fuertes, más guapos, más inteligentes, pero otras, más feos, más débiles, enfermos o con deficiencias mentales. Imaginemos que sólo pudiéramos quedarnos con el cuerpo un tiempo determinado y que luego no tuviéramos más remedio

que cambiarlo por otro; justo cuando nos hubiéramos acostumbrado al que teníamos, lo tendríamos que dejar por otro. Imaginemos lo agotador que sería, sería desalentador. Y sin embargo, esto es precisamente lo que nos ocurre vida tras vida, cuerpo tras cuerpo: hemos cambiado de cuerpo incontables veces; nos hemos visto obligados a abandonar cada uno como si nos separaran de un amigo querido una y otra vez. Además, también nos vamos a tener que separar de este cuerpo, la única cuestión es cuándo. En consecuencia, así seguiremos, abandonando un cuerpo tras otro hasta que no alcancemos el estado seguro de la liberación. (Pausa)

- El sufrimiento de toparnos con sufrimientos una y otra vez

Cada vez que abandonamos un cuerpo nos vemos forzados a renacer en otra vida con otro cuerpo. Hemos de pasar por el sufrimiento de encontrar un renacimiento futuro, por el amargo dolor de ser concebidos y por todos los sufrimientos de esa vida en particular. Hemos tenido que soportar eones en el útero materno, vivir el momento del parto y sentir como si dos montañas nos aplastaran la cabeza, todo ello incontables veces. Aunque no lo deseamos, el sufrimiento nos encuentra siempre, ya sea en forma de dolor físico, inquietud mental, cosas desagradables que se cruzan en nuestro camino, la separación de cosas de las que disfrutamos, etcétera. El sufrimiento está siempre ahí, nada más doblar la esquina. Es ineludible: continuamente somos propulsados de un nacimiento a otro, sin oportunidad de detenernos. No hay elección. Mientras permanezcamos bajo el control de los engaños y el karma, renaceremos una y otra vez y nos toparemos con incontables sufrimientos de todo tipo. ¿Cómo podemos soportarlo? (Pausa)

- El sufrimiento de elevarse y caer

Por muy estupenda que sea nuestra vida, mientras sigamos en el samsara, terminaremos perdiendo todas y cada una de las cosas maravillosas que nos rodean. Aunque nos convirtamos en la persona más próspera del mundo, en el momento de la muerte nos iremos sin un céntimo. Y aun sin tener en cuenta la muerte, en una misma vida, hay ricos que se vuelven mendigos, gente apuesta que pierde su belleza, gente sana y vigorosa que enferma o se queda inválida. Hay un sinnúmero de casos. No existe un estado de felicidad seguro en el samsara. Mientras el karma nos controle, debido a la ignorancia, siempre pasaremos de estados de felicidad a situaciones de sufrimiento. (Pausa para pensar en nuestra vida y la de los demás y ver si esto sucede o no.)

“Todas las acumulaciones se desperdigan,
los que están arriba terminan cayendo,
los encuentros terminan en separación,
la vida termina en la muerte”.

Transmisión del Sutra del vinaya

- El sufrimiento de la soledad

Nadie puede conocer mejor que nosotros nuestro propio sufrimiento o felicidad. Cuando nacemos, estamos solos. Cuando morimos, incluso aunque estemos rodeados de familiares y amigos, nadie nos puede acompañar en el viaje: morimos completamente solos. Cuando estamos enfermos, nadie sabe realmente cómo nos sentimos. Cuando estamos contentos, los demás no pueden vivir nuestra experiencia. Ni el ser más cercano y querido podrá acompañarnos, al final tendremos que continuar por nosotros mismos, solos. (Pausa; sentimos la intensa soledad del sufrimiento en el samsara)

Pensamos

¿Hay algún momento en el que no nos encontremos dominados por el sufrimiento? ¿Cómo podemos esperar ser felices ni siquiera por un segundo? Este estado es inaguantable. Además, todo el mundo a nuestro alrededor está pasando por lo mismo, igual que nosotros, una y otra vez; no sólo durante una vida, sino que lleva ocurriendo así vida tras vida, desde una serie sin principio. Tenemos que hacer algo para detener el proceso.

Determinación

Debemos recordar la verdad sobre el sufrimiento y no dejarnos dominar por la ignorancia de confundir el sufrimiento con la felicidad. Utilizaremos esta toma de consciencia del sufrimiento con el objeto de dar impulso a las acciones que dediquemos para el logro de la liberación y la iluminación. Esta vida es nuestra mejor oportunidad para terminar definitivamente con nuestro sufrimiento y el de los demás, no podemos dejarla pasar. Hagamos buen uso de esta vida para generar la bodichita, percibir directamente la vacuidad y completar el camino a la budeidad.

Dedicación

Que gracias a estos méritos podamos generar la renuncia del samsara e involucrarnos en las prácticas que conducen a la liberación. Que podamos generar la bodichita, alcanzar rápidamente el estado iluminado y liberar para siempre a todos los seres del sufrimiento. Que no nos separemos nunca de los maestros perfectos que enseñan los verdaderos caminos a la iluminación y que podamos complacerles siempre con nuestras acciones de cuerpo, palabra y mente.

NOTA: Esta meditación también es posible hacerla utilizando los ocho o los tres sufrimientos del samsara. Se empleará la misma línea de razonamiento aquí descrita, con ejemplos como se explican en las enseñanzas y con los de nuestra propia vida y la de otros. Se recomienda extraer citas de textos de Dharma e insertarlas donde sea relevante.

Los ocho sufrimientos:

- El sufrimiento del nacimiento
- El sufrimiento de la enfermedad
- El sufrimiento del envejecimiento
- El sufrimiento de la muerte
- El sufrimiento de toparnos con cosas desagradables
- El sufrimiento de separarnos de lo agradable
- El sufrimiento de no conseguir lo que se quiere
- El sufrimiento renacer con agregados contaminados

Los tres sufrimientos:

- El sufrimiento del sufrimiento: dolor físico y mental.
- El sufrimiento del cambio: el hecho de que la felicidad samsárica, en realidad, no es más que la experiencia de un sufrimiento que se transforma en otro tipo de sufrimiento.

- El sufrimiento de composición que todo lo abarca: mientras estemos bajo la influencia del karma y los engaños, no hay escapatoria al sufrimiento: nuestro propio ser es producto de causas de sufrimiento y experimentará resultados de sufrimiento.

Meditación en las seis aflicciones

V. Tenzin Fedor

A fin de serenar la mente, comenzamos con una meditación básica en la respiración. Nos fijamos en el fluir de la respiración, en cómo el aire entra y sale. Al espirar abandonamos toda tensión física, pereza mental y cualquier pensamiento perturbador si surgiera. Si comprobamos que acude a nuestra mente algún objeto diferente de la respiración, lo dejamos pasar y volvemos a fijarnos en el fluir de la respiración. Al inspirar, visualizamos una luz blanca que entra junto con el aire. La mente debería estar ya más tranquila, clara y preparada para establecer la motivación de esta sesión de meditación.

En el espacio situado frente a nosotros visualizamos a Buda Shakyamuni rodeado de infinitos budas, bodisatvas y todos los maestros sagrados del linaje directo e indirecto de las enseñanzas. Todo nuestro alrededor está repleto de seres; recordamos lo amables que han sido en innumerables ocasiones, al igual que una madre. Entonces, visualizamos rayos de luz que, provenientes de los seres sagrados, fluyen hacia nosotros y hacia todos los seres madre.

La luz que se absorbe en nosotros y en los demás seres, purifica todas las negatividades y oscurecimientos, y aporta todos los logros. Pedimos de corazón ser capaces de desarrollar el propósito fundamental de esta meditación a fin de poder beneficiar a todos los seres, madres o que han sido nuestra madre.

El propósito de esta meditación es el de reconocer nuestros propios engaños y desarrollar la capacidad para superarlos.

Entonces, reflexionamos sobre diversos ejemplos personales que tengan relación con las seis aflicciones. Si lo creéis necesario, podéis repasar los apuntes de clase para recordar más detalles.

1. Enfado
2. Apego
3. Ignorancia
4. Orgullo
5. Duda
6. Visiones erróneas

Generamos el firme deseo de liberarnos de los engaños, percibiéndolos como el motivo que nos impulsa a girar y sufrir en la existencia samsárica. Mantenemos la mente centrada en este pensamiento el mayor tiempo posible.

Para concluir, recordamos que Buda sigue frente a nosotros y lo visualizamos transformándose en luz que se absorbe en nosotros entrando por la coronilla. Sentimos que somos uno con Buda en la forma de espacio que todo lo abarca. Nos mantenemos así concentrados tanto tiempo como podamos.

Dedicamos el mérito de esta meditación, deseando que esta acción pueda transformarse en causa de iluminación, para poder ser capaces de guiar de forma perfecta y rápida a todos los seres al estado iluminado.

Meditación en los engaños y sus antídotos

El propósito de esta meditación es el de percatarse de los engaños así que surgen y el de saber aplicar los antídotos correspondientes. *Engaño* se define como “todo aquello que, por su propio poder y porque lo desarrollamos, perturba nuestra paz mental”. Por lo tanto, la aplicación correcta de un antídoto se puede medir según el grado de paz mental alcanzado una vez éste se emplea.

Preparación

Respiramos profundamente varias veces. Sentimos el peso del cuerpo sobre el cojín de meditación. Comprobamos la postura, asegurándonos de tener la espalda recta. Tomamos conciencia del lugar en el que estamos. A continuación, nos fijamos en la respiración, conscientes del aire que entra y sale, que fluye. Si surgen distracciones, nos percatamos de ellas pero sin involucrarnos ni juzgar, y dirigimos de nuevo la atención a la respiración. Para conseguir una mayor concentración mental resulta útil contar las respiraciones de una a veintiuna. Hacemos esto durante unos minutos.

Motivación

Contamos con una preciosa vida humana y todas las oportunidades para liberarnos por siempre del sufrimiento. Y no sólo eso: si hacemos buen uso de la vida podemos alcanzar la iluminación y convertirnos en la fuente de beneficio perfecto para los demás. Sin embargo, a pesar de desear ser bondadosos y compasivos en nuestro camino a la iluminación, nos dejamos llevar fácilmente por los engaños. Antes siquiera de darnos cuenta, en vez de ayudar, estamos causando daño. Unas veces estamos sumidos en el apego; otras, en la soberbia; en ocasiones el enfado nos supera; otras, nos vemos atrapados por conceptos erróneos; además, la ignorancia nos impide ver las cosas tal y como son o respetar la ley de causa y efecto; la duda nos paraliza, etcétera. Es evidente que estamos fuera de control y que tenemos que encontrar la forma de dominar tantos engaños. Para ello, necesitamos un poco de tranquilidad mental y reafirmar el deseo compasivo de beneficiar a los demás. Así que, a fin de alcanzar el estado de liberación e iluminación lo antes posible, vamos a realizar esta meditación en los engaños y sus antídotos.

Parte principal de la meditación

Consideraremos los engaños raíz uno por uno (o bien, uno por sesión). Nos pararemos a analizar la manera en cómo un engaño determinado funciona en nuestra vida. A continuación reflexionaremos sobre el sufrimiento que dicho engaño acarrea tanto para nosotros como para los demás. Y para finalizar, trabajaremos con uno o varios de los antídotos descritos, para comprobar cómo nos pueden ayudar a extirpar ese engaño concreto.

Apego: aferrarse u obsesionarse con algo o alguien.

- ¿Cómo ha estado funcionando este engaño en nuestra vida? ¿A qué cosas o personas nos hemos aferrado en el pasado o estamos aferrados ahora? ¿Qué sensación genera el apego en el cuerpo y la mente? ¿Nos sentimos felices y tranquilos estando apegados a algo? ¿Qué tipo de cosas decimos o hacemos cuando estamos bajo el control del apego? (Reflexionamos por un tiempo en estas preguntas)

- ¿Qué tipo de sufrimiento hemos experimentado o hemos creado para nosotros y los demás debido al apego? Pensemos en el sufrimiento que hemos causado y soportado a causa del apego, como robar, tener una conducta sexual incorrecta, mentir, deprimirnos, decepcionarnos, sufrir adicciones, etcétera. El apego nos hace sufrir cuando nos separamos de alguien o de algo, y nos lleva a la obsesión. ¿Cómo pretendemos ser felices con un rasgo tan desestabilizador? (Pausa)
- Antídotos:
 - *Meditar en las desventajas del apego*: el objeto del apego no es eterno, no durará para siempre; el apego sólo alimenta la mente insatisfecha; sentir la incertidumbre del objeto y de que llegue a colmar el deseo; el apego hace que surjan otras negatividades como la envidia, el afán de posesión, el enfado, la inseguridad, la decepción, etcétera; se exagera la importancia del objeto; además, este estado nos retiene en el samsara y nos desvía del esfuerzo por obtener los logros del camino.
 - *Meditar en los aspectos no deseables* del objeto o la persona, como, por ejemplo, en los aspectos impuros del cuerpo.
 - *Meditar en la impermanencia y en la muerte*, es decir, en que de todas formas, tarde o temprano, nos separaremos del objeto o la persona.
 - *Meditar en la vacuidad del objeto*, es decir, intentar encontrar la esencia del objeto de apego. ¿De qué manera existe?

Enfado o aversión: estado mental sumamente perturbador que surge cuando experimentamos algo desagradable.

- ¿Cómo ha estado funcionando este engaño en nuestra vida? Recordamos el tipo de situaciones que nos provocan una irreprimible aversión. ¿Qué sensación genera el enfado en el cuerpo y la mente? ¿Qué tipo de cosas decimos o hacemos cuando nos domina el enfado? (Reflexionamos por un tiempo en estas preguntas)
- ¿Qué tipo de sufrimiento hemos experimentado o hemos creado tanto para nosotros como para los demás debido al enfado? Reflexionamos en el sufrimiento que generamos cuando nos dejamos llevar por el enfado, como soltar improperios, calumniar, abusar verbal o físicamente de alguien, etcétera. ¿Cómo vamos a ser felices estando enfadados? (Pausa)
- Antídotos:
 - *Meditar en las desventajas del samsara*: mientras permanezcamos en el samsara seguiremos experimentando cosas desagradables. ¿Por qué no aplicamos esta energía en escapar del samsara, en vez de generar más sufrimiento al enfadarnos?
 - *Meditar en el karma*: es imposible experimentar cosas desagradables sin haber creado primero las causas correspondientes. ¿Con quién nos vamos a enfadar? Si nos enfadamos terminaremos por sufrir más.
 - *Meditar en la paciencia*: esta es la mejor oportunidad de practicar la paciencia. ¡Ya mismo! No nos enfademos. La situación es el maestro que se manifiesta de esta forma para ponernos a prueba, podemos superarla.
 - *Meditar en la compasión*: debido a la ley de causa y efecto, aquél que nos dañe experimentará resultados mucho peores en el futuro, incluido el renacer en los reinos inferiores. ¿Cómo podemos enfadarnos con él sabiendo lo que le

va a tocar sufrir? En estos momentos se encuentra completamente atrapado por la antipatía, que es la que le hace sufrir.

- *Meditar en la vacuidad del objeto*, es decir, intentar encontrar la esencia de lo que nos hace enfadarnos. ¿Qué es exactamente lo que nos irrita? ¿De qué manera existe? ¿Quién es el que está enojado y con qué?

Orgullo: opinión exagerada acerca de uno mismo en relación con el poder, la riqueza, la fuerza física, las buenas cualidades, la familia, la sabiduría, la pureza ética, etcétera.

- ¿Cómo funciona este engaño en nuestra vida? ¿Respecto a qué tendemos a sentirnos orgullosos? ¿Qué sensación genera el orgullo en el cuerpo y la mente? ¿Qué tipo de cosas decimos o hacemos cuando nos domina el orgullo? ¿Qué sentimos hacia los demás cuando nos sentimos orgullosos? (Pausa)
- ¿Qué tipo de sufrimiento hemos experimentado o hemos creado para nosotros y los demás debido al orgullo? ¿Qué impacto tiene el orgullo en nuestras relaciones con los demás? ¿Queda sitio para la compasión cuando manda el orgullo? (Pausa)

“La cima de la montaña del orgullo no se inunda con el agua de las buenas cualidades... Un maestro puede enseñar Dharma a alguien orgulloso, pero ello no le aportará nada.”

La liberación en la palma de tu mano

- Antídotos:
 - *Reflexionar sobre aquellas cosas de las que sabemos muy poco*: ¿qué sabemos acerca del cuerpo?, ¿y de los vastos y profundos textos filosóficos? ¿Qué sabemos acerca de... (escoger un tema)?
 - *Reflexionar sobre cualidades ajenas de las que carezcamos*: recordar personas cuyos conocimientos o talentos son superiores a los nuestros, etcétera.
 - *Reflexionar en las desventajas del orgullo*: a una persona orgullosa no le queda espacio para aprender nada; pensamos en personas orgullosas, en lo aisladas que están, en lo que la gente piensa de ellas, etcétera.
 - *Meditar en la vacuidad*: al fin y al cabo ¿quiénes creemos que somos para sentirnos tan orgullosos? ¿Dónde está la esencia de nuestra belleza, de nuestra inteligencia, de nuestra riqueza, de nuestro ser, etcétera?

Ignorancia: no saber, no percibir, no comprender; en particular, desconocer la realidad de algo o la ley de causa y efecto.

- ¿Cómo funciona la ignorancia en nuestra vida? ¿Qué sensación genera la ignorancia en el cuerpo y la mente? ¿Qué tipo de cosas decimos o hacemos a causa de la ignorancia? (Pausa)
- ¿Qué tipo de sufrimiento hemos experimentado o hemos creado para nosotros y los demás debido a la ignorancia? (Pausa)
- Antídotos:
 - *Reflexionar sobre la ley de causa y efecto*: ¿creemos en ella o no? Si no, ¿por qué no? ¿Entendemos realmente los principios del karma? ¿Por qué seguimos actuando de maneras que generan sufrimiento?
 - *Meditar en el surgir dependiente*: ¿Cómo existen las cosas? Si no es a partir de unas causas y condiciones, por partes y por atribución mental, entonces ¿cómo surgen las cosas? Debatir.

- *Meditar en los doce vínculos de originación dependiente.*
- *Meditar en la vacuidad:* identificar el yo a ser refutado. ¿Existe en unidad con los agregados? ¿Por separado? ¿Ambas opciones? ¿Ninguna?

Duda: no tener claro si las Cuatro Nobles Verdades, el karma, las Tres Joyas, y otras cuestiones son verdad o no. **Es la indecisión.**

- ¿Cómo nos afecta la duda? ¿Qué sensación genera en el cuerpo y la mente? ¿De qué forma nos impide la duda involucrarnos en acciones virtuosas y en evitar las acciones no virtuosas? (Pausa)
- ¿Cómo nos mantiene la duda encadenados al samsara? (Pausa)

“Líbrame de la duda, ese horrible fantasma,
esa crueldad que sobrevuela un cielo de ceguera absoluta,
que daña mi anhelo de fe,
que mata mi liberación.”

Gedun Drub, primer dalái lama

- Antídotos:
 - *Escuchar las enseñanzas sobre las que dudamos, reflexionar y meditar en ellas:* ¿Creemos que es verdad o no? Si no, ¿por qué no?

“Aquellos con grandes dudas poseen el poder de comprender la verdad, siempre y cuando las investiguen.”

Nagarjuna

Visiones erróneas: creencias ignorantes o entendimientos erróneos:

1. Creer que los cinco agregados son el yo.
2. Creer que el yo es permanente o que dejará de existir por completo en el momento de la muerte.
3. Creer en el carácter definitivo de la visión errónea de la ley de causa y efecto o de la forma de existir del yo.
4. Creer que el mal comportamiento o la falta de ética son valores supremos.
5. Estar convencido de que las Cuatro Nobles Verdades, las Tres Joyas, el karma, **etcétera**, no existen.

- ¿Qué impacto producen tales visiones erróneas en nuestra vida? ¿De dónde proceden? ¿Qué tipo de cosas hacemos o decimos cuando estamos influenciados por una o varias de estas visiones erróneas? (Pausa)
- ¿Qué tipo de sufrimiento hemos experimentado o hemos creado para nosotros y los demás debido a las visiones erróneas? (Pausa)
- Antídotos:
 - *Escuchar, reflexionar y meditar en las enseñanzas:* ¿creemos que esto es verdad o no? Si no, ¿por qué no? Preguntar, estudiar y debatir.
 - *Reflexionar en la ley de causa y efecto:* ¿creemos que es cierta o no? Si no, ¿por qué no? ¿Entendemos realmente los principios del karma? ¿Por qué seguimos actuando de maneras que generan sufrimiento?
 - *Meditar en la vacuidad: identificar el objeto, el yo a ser refutado.* ¿Existe en unidad con los agregados? ¿Por separado? ¿Ambas opciones? ¿Ninguna?

Pensamos

¿Hasta qué punto vivimos bajo la influencia de los engaños? ¿Nos va bien así? ¿Estamos contentos con esta situación? ¿Y si fuésemos capaces de experimentar amplitud en vez de apego, paciencia y compasión en vez de enfado, humildad en vez de orgullo, confianza espiritual en vez de duda, sabiduría en vez de ignorancia, visiones y actos correctos en vez de erróneos? Imaginamos que nos encontramos completamente libres de engaños. ¡Qué maravilloso sería!

Determinación

Desde el mismo instante en que surgen en la mente, seguiremos la pista de los engaños y aplicaremos los antídotos correspondientes. Vamos a optar por más y más felicidad y libertad en vez de sufrimiento y engaños. Vamos a estudiar, reflexionar y meditar tanto como nos sea posible, hasta que seamos capaces de arrancar de raíz la ignorancia y los engaños. Luego, ayudaremos a los demás a hacer lo mismo hasta que todos los seres sean libres.

Dedicación

Que por la virtud de haber hecho este esfuerzo podamos todos vernos libres de los engaños que nos atan al samsara. Que se desarrolle en nuestra mente y en la de todos los seres la sabiduría que comprende la vacuidad. Que podamos alcanzar rápidamente el estado iluminado y convertirnos en fuente de libertad perfecta para todos.