

## **El camino del practicante del nivel Inicial**

Un texto de V. Thubten Chodron

Antes de adentrarnos en el camino del practicante del nivel inicial —una persona que contempla la muerte y la impermanencia, y que como resultado obtiene la aspiración de obtener un buen renacimiento; quien, además, con el objeto de lograr dicha aspiración, practica el refugio y observa el karma y sus efectos—, debemos reflexionar en nuestra vida humana presente, en su significado y propósito, y en lo poco común que es. Hacemos esto para que no demos por descontada esta oportunidad.

### **La preciosa vida humana**

Ahora, verifica si cuentas con las condiciones conducentes para la práctica espiritual. Considera las ventajas de cada cualidad que se presenta a continuación y regocíjate si la posees, de lo contrario, piensa en la forma de obtenerla. (Nota: Los puntos de esta meditación se tomaron de la sinopsis sobre las ocho libertades y las diez fortunas que aparece en los textos de Lamrim.)

1. ¿Estás libre de estados desafortunados de existencia? ¿Tienes un cuerpo y una inteligencia humanos?
2. ¿Tienes facultades sensoriales y mentales saludables y completas?
3. ¿Vives en un tiempo en el que un Buda apareció y dio enseñanzas? ¿Estas enseñanzas aún existen de forma pura? ¿Vives en un lugar en el que tienes acceso a ellas?
4. ¿Has cometido alguna de las cinco acciones abominables (haber matado a tu padre, a tu madre o a un arhat; haber extraído sangre del cuerpo de un Buda; o haber provocado divisiones entre la sangha) que oscurecen la mente y dificultan la práctica?
5. ¿Estás interesado por naturaleza en la práctica espiritual? ¿Crees intuitivamente en cosas dignas de respeto, tales como la ética, el camino hacia la iluminación, la compasión y el Dharma?
6. ¿Dispones de un grupo de apoyo de amigos espirituales que te animen en tu práctica y que sean un buen ejemplo? ¿Vives cerca de una comunidad sangha de monjes y monjas?
7. ¿Cuentas con las condiciones materiales necesarias para la práctica, tales como comida, vestido, tiempo libre, etc.?
8. ¿Tienes acceso a maestros espirituales calificados que te puedan guiar por el camino correcto?

Conclusión: Siéntete como un mendigo que acaba de sacarse la lotería, es decir, siéntete alegre y entusiasta por todo lo que tienes a tu favor en la vida.

### **El propósito y la oportunidad de nuestra preciosa vida humana**

1. Para ti, ¿qué quiere decir 'vivir una vida significativa'? ¿Qué tanto lo llevas a la práctica en este momento? ¿Cómo podrías hacer que tu vida fuera más significativa?
2. Mientras examinas lo siguiente, piensa cuál es el objetivo de contar con una preciosa vida humana:

- Las metas temporales en la existencia cíclica: tenemos la capacidad de crear las causas para tener renacimientos felices en el futuro.
- Las metas últimas: tenemos la habilidad para alcanzar la liberación o la iluminación; esto es, para liberarnos de todos los problemas y ser capaces de ayudar a otros de formas efectivas.
- Podemos hacer que cada momento de nuestra vida sea significativo si lo transformamos en el camino a la iluminación a través de la práctica del entrenamiento mental. Cada mañana podemos generar la bodichita y recordarla a lo largo del día convirtiéndola en la motivación de todo lo que hacemos.

Conclusión: Reconoce que hay muchas cosas beneficiosas que se pueden hacer en esta vida y llévalas a cabo con entusiasmo.

### **La rareza y la dificultad de obtener una preciosa vida humana**

Para que valores tu vida actual, considera lo siguiente:

1. Las causas de una preciosa vida humana son:

- Mantener una ética pura, abandonando las diez acciones destructivas
- Practicar las seis actitudes de largo alcance (paramitas)
- Realizar plegarias puras para poder tener una preciosa vida humana y la oportunidad de practicar el Dharma

Examina tus acciones y las de los demás. ¿Acaso la mayoría de las personas crean estas causas en su vida diaria? ¿Es fácil crear las causas para tener una preciosa vida humana?

2. La probabilidad de obtener una preciosa vida humana en el océano de la existencia cíclica, es la misma que tiene una tortuga ciega que sube a la superficie del océano una vez cada cien años, de meter su cabeza por el centro de un anillo de oro que flota en la superficie de dicho océano. ¿Cuál es la probabilidad de que esto suceda?

3. En este planeta ¿hay más animales o seres humanos? Entre los humanos, ¿son más los que tienen una preciosa vida humana o los que no la tienen? Examina los resultados numéricos y pregúntate, ¿es raro o común tener una preciosa vida humana?

Conclusión: Siéntete maravillado por la oportunidad que tienes en este momento y toma la determinación de darle un buen uso.

-----  
Somos extraordinariamente afortunados porque contamos con esta preciosa vida humana dotada de libertades y fortunas; es poco común y difícil de obtener, y tiene un elevado propósito y significado. Pero, ¿qué tanto influye este entendimiento en nuestra vida diaria? ¿Invertimos la mayor parte de nuestro tiempo y energía en cultivar nuestras mentes y corazones? ¿o estamos dominados por nuestro apego y enojo, dejándonos atrapar por distracciones tales como los ocho intereses mundanos, los cuales en este momento nos parecen importantes, pero en el largo plazo no lo son?  
-----