

2

UNA MEDITACIÓN EN LA DEVOCIÓN AL GURU Y EL PRECIOSO RENACIMIENTO HUMANO



Champa Shenpen Tsapel (Jesús Revert)

❁ INTRODUCCIÓN ❁

YO PRACTICO ESTA MEDITACIÓN por las mañanas; ayuda a situar la mente en una buena dirección y fortalece la atención y el entusiasmo por la práctica para todo el día. Es muy útil al comienzo de un retiro o como motivación para la práctica diaria de una sadhana.

La meditación debe hacerse hasta que surja, clara y genuinamente, una mente gozosa por la oportunidad de practicar el darma y el deseo verdadero de generar la bodichita. Al principio, puede requerir algún tiempo y mucho razonamiento, pero con la familiaridad esta mente aparece sin demasiado esfuerzo.

Si esta motivación se genera sinceramente –al principio de una sesión, en la práctica diaria, durante un retiro o en cualquier otra actividad de darma– la práctica irá mucho mejor en su conjunto y se presentarán menos obstáculos y distracciones. Como cualquier práctica de darma para principiantes como nosotros, requiere algún esfuerzo y continuidad, pero después, cuando estamos familiarizados con ella, se hace más fácil y produce numerosos beneficios en todos los aspectos de nuestra vida.

Personalmente encuentro muy útil esta meditación, especialmente durante un retiro, en las meditaciones diarias o al tomar los ocho preceptos mahayana. Espero que pueda ser también de beneficio para otros.

❁ PRELIMINARES ❁

❁ MEDITACIÓN ❁

En el pasado, ¿no me he encontrado a menudo inquieto y preocupado por mis problemas y el significado de la vida, lleno de dudas e incertidumbre, insatisfecho y sin esperanzas para el futuro?

¿No he desperdiciado una buena parte de mi vida con distracciones sin sentido?

¿No he encontrado ahora el precioso camino del budadarma?

Estas enseñanzas muestran claramente la realidad de la vida y sus causas y condiciones. Revelan el verdadero sentido de la vida y el camino que lleva al logro completo de este gran significado. ¿Acaso no he encontrado un maestro que tiene la experiencia completa del camino a la Iluminación?

¿Acaso no me enseña, a mí y a los demás, con amor y bondad, cómo practicar el camino?

Sólo él puede explicar las enseñanzas del Buda de modo que mi mente las comprenda y me muestra con su ejemplo cómo practicar el darma y recoger sus frutos. Aparte de sus enseñanzas, no hay otra forma en que yo podría conocer qué es un buda o cómo seguir el camino budista.

Gracias a la infinita bondad de mi precioso maestro, esencia de todos los budas, tengo ahora todas las condiciones para practicar perfectamente el darma y para eliminar todos mis sufrimientos y problemas. En esta vida y en incontables vidas anteriores he sido esclavo de la ignorancia y otros engaños, sin posibilidad de huida. Pero ahora, me hallo en la situación ideal para lograr todo lo que he estado buscando en el pasado.

He encontrado un precioso maestro que conoce el camino a la Iluminación y que lo ha seguido él mismo, alcanzando su fruto.

He recibido sus enseñanzas e instrucciones sobre qué debe ponerse en práctica y cómo practicar, qué debe evitarse y cómo evitarlo.

A diferencia de otros seres que están en circunstancias desafortunadas –seres infernales, fantasmas hambrientos o animales; aquellos que han nacido en lugares donde hay guerras, hambre o mise-

ria; los que carecen de inteligencia o viven en lugares donde el darma no existe, o quienes creen en visiones erróneas— hoy estoy libre de todos estos obstáculos.

No durará mucho esta situación perfecta en la que me encuentro ahora. Puede durar unos meses, unos días, sólo un día o solamente una hora. Muy pronto estaré completamente inmerso en toda clase de asuntos mundanos, sin ninguna oportunidad de practicar darma aunque lo desee fervientemente.

Muchas veces en el pasado he deseado, esperado y rezado para encontrar las condiciones perfectas que disfruto ahora. Encontrarme en esta situación es el resultado de mucho esfuerzo, virtud y muchas oraciones hechas con este fin.

Estas condiciones perfectas para practicar el darma que disfruto ahora, son extremadamente raras y difíciles de conseguir. Puedo ver esto con claridad si observo mi propia vida y la de los demás. Muchas personas en el mundo darían todo lo que tienen para poder disfrutar de la práctica del darma, como yo ahora.

En este mismo momento hay muchas personas que están experimentando toda clase de circunstancias dolorosas: estar totalmente deprimido o confuso, triste, solo y sin esperanza; soportando los horrores de la enfermedad, la vejez y la muerte. Ellos harían cualquier cosa para cambiar su situación por la que yo tengo ahora. En muy poco tiempo, podría estar como ellos. Por eso no debo desperdiciar ni un solo segundo.

La vida pasa muy rápido, día a día, mes tras mes, y siempre estoy atrapado en asuntos cotidianos o problemas. Pero de pronto, todo llegará a su fin, y entonces sólo encontraré angustia y remordimiento, al ver que todas las cosas mundanas a las que me dediqué y por las que trabajé se perderán y no serán de ningún provecho.

Si dejo que mi mente siga distrayéndose pensando en el pasado o planeando el futuro, quejándose por incomodidades pequeñas e insignificantes, o disfrutando tranquilamente de placeres egoístas, será un terrible desperdicio de este tiempo precioso, tan difícil de encontrar y tan fácil de perder.

Recibí las instrucciones de la bodichita de mi guru y, frente a él, hice la promesa de trabajar para la felicidad de todos los seres, al-

canzando la Iluminación por ellos. Dado que he prometido esto, sería la mentira más vergonzosa a mi precioso maestro y a todos los seres, que ahora yo desperdiciara esta oportunidad dejando que mi mente siga distracciones mundanas. Esto sería la causa de un sufrimiento sin fin y la pérdida de una ocasión única.

Recordando esto y sintiendo una gran alegría por tener estas condiciones maravillosas debido a la infinita bondad de mi precioso maestro, voy a extraer la esencia de este perfecto renacimiento humano. Hoy haré mi práctica de darma con una firme atención al principio, durante la práctica y hasta el final. Voy a mantener una atención constante y a evitar las distracciones incluso antes de que aparezcan. Voy a practicar la bodichita con alegría y atención a todas mis acciones de cuerpo, palabra y mente: éste será el mejor ofrecimiento a mi guru, que es esencia de todos los budas. Esta será la mejor manera de ofrecer felicidad y aliviar los sufrimientos de todos los seres. Esta será la mejor forma de resolver mis problemas y disipar todos mis temores.

❁ DEDICACIÓN ❁