

LAMRIM INSTANTÁNEO v2014, 2015

Meditación Sucinta de las Etapas del Camino a la Iluminación, Lamrim, basada en los Libros de Dharma y Enseñanzas Orales del Venerable Guía Espiritual, **Geshe Kelsang Gyatso Rinpoche**.

1. Ya que la única manera efectiva de resolver todos mis problemas y hacer mi vida significativa es seguir un camino espiritual, he de confiarme a un Guía Espiritual cualificado - generando fe en él o ella viéndole como un Buddha, generando respeto recordando su bondad, y practicando las instrucciones.

2. Ya que ahora tengo una vida humana cualificada con todos los dones y libertades, soy muy afortunado. Con esta preciosa vida humana tengo una oportunidad especial de cumplir mi deseo principal - de protegerme a mí y a los demás del sufrimiento, y establecernos en felicidad pura. Ya que en el futuro una vida cualificada como ésta será extremadamente difícil de encontrar, he de extraer el significado de la vida ahora practicando el Dharma.

3. Ya que la hora de la muerte es incierta, pero la muerte es cierta y segura, he de tener en cuenta que puedo morir hoy. Si entiendo que pronto, quizás hoy mismo, tendré que dejar este mundo y todas sus cosas atrás para siempre, ¿qué sentido tiene apegarme a las cosas, personas, lugares y condiciones de este mundo? ¿Y qué sentido tiene oponerme a ellas? Más bien debería volver mi mente continuamente hacia el Dharma, lo único que me puede ayudar.

4. Morir es muy fácil. Después de morir no hay certeza sobre a dónde tendré que ir, [porque voy] empujado por los vientos del karma, mis propias acciones. Ya que si el karma que madura al morir es negativo renaceré en uno de los reinos inferiores - como un animal, un espíritu ávido, o en un infierno-, considerando los sufrimientos de estos reinos infortunados de existencia, he de generar una mente inteligente de temor.

5. Ya que todos los peligros y temores de la existencia cíclica - incluyendo el peligro de los renacimientos inferiores - surgen de mis propias mentes engañadas, el Dharma es mi Refugio efectivo - porque el Dharma son las realizaciones espirituales que me protegen directamente de los engaños. Buddha es la fuente del Dharma, y la Sangha es la asamblea de Superiores que ya han alcanzado realizaciones y revelan el camino espiritual. Temiendo el peligro de los renacimientos inferiores, con una mente de fe, a las tres verdaderas fuentes de Refugio - Buddha, Dharma, y Asamblea de Superiores - voy por Refugio continuamente.

6. Si es verdad que tengo miedo del sufrimiento y las desgracias, ¿no debería parar ahora de crear sus causas - no virtud y acciones negativas - y destruir todas las causas que ya he creado en el pasado? Y si es verdad que deseo sólo felicidad y buenas condiciones, ¿no debería crear deliberadamente desde ahora sólo sus causas y practicar sólo virtud?

6/7. Meditación de transición a las etapas del camino de la persona de nivel inter-

medio: Por medio de la práctica de Refugio y de la disciplina moral que observa las leyes del karma me protegeré del peligro de los renacimientos inferiores, y tendré plena confianza en renacer en uno de los reinos afortunados de existencia en mi siguiente vida. Pero he de entender que esto no es suficiente. Mientras permanezca en el samsara, el ciclo de la vida ordinaria contaminada, sólo experimentaré sufrimiento. Ésta es su naturaleza.

7. Mientras permanezca en el samsara - el ciclo ininterrumpido de muerte, estado intermedio y renacimiento - sólo experimentaré sufrimiento. Ésta es su naturaleza. En ningún lugar en el samsara, ni en el más elevado de los reinos de los dioses, hay libertad de sufrimiento ni verdadera felicidad. Si quiero verdadera felicidad y libertad he de escapar del samsara, y conseguir la paz interior permanente de la liberación, nirvana - completamente libre de todo sufrimiento y temor, y de sus causas.

7/8. Meditación de transición a las etapas del camino de la persona de nivel superior: No he de contentarme con buscar sólo mi propia liberación. He de tener en cuenta también a los demás. Hay innumerables seres atrapados en la prisión del samsara experimentando toda clase de sufrimientos. Mientras yo soy uno solo, los demás seres son incontables en número. Se sigue que la felicidad y libertad de todos los seres vivos son mucho más importantes que mi felicidad y libertad personales. Por esta razón he de entrar en el camino Mahayana, [porque es] el método supremo de beneficio para todos los seres vivos.

8. Mi primer trabajo en el camino Mahayana es generar ecuanimidad. Mientras tenga actitudes mentales desequilibradas hacia los demás - apego por quienes aparecen como amigos, odio por quienes aparecen como enemigos, e indiferencia por quienes aparecen como desconocidos -, mientras suceda esto mi mente será como un terreno pedregoso en el que las realizaciones esenciales del Mahayana - amor imparcial, compasión, y bodhichitta - no podrán crecer. Por esto mi primer trabajo en el camino Mahayana es generar ecuanimidad, una mente igualmente cálida y amistosa hacia todos los seres vivos sin excepción, libre de parcialidad.

9. Debido a que es imposible encontrar un principio a mi continuo mental, he tenido incontables renacimientos e incontables madres. Ya que no hay nadie que no haya sido mi madre en alguna ocasión en mis incontables vidas previas, que se extienden hacia atrás hasta el infinito, cada uno de todos los seres vivos que hay en existencia en el mundo hoy ha sido mi madre, y todavía lo es. Ha cambiado de forma, y no nos reconocemos, pero sigue siendo mi madre. Alguien que me ha salvado la vida muchas veces, ha cuidado de mí, y me ha demostrado repetidamente amor desinteresado y gran bondad.

10. De mis vidas pasadas no traje nada conmigo, y llegué a este mundo completamente desnudo. Pero en seguida se me dieron ropas, comida y una casa donde vivir. Analizando con sabiduría, viendo que, de manera parecida, absolutamente todo lo que hoy poseo y todo lo que hoy sé viene necesariamente de la bondad de otros,

he de meditar continuamente en la gran bondad de todos los seres vivos, y en cómo devolver su bondad.

11. Ya que yo y todos los seres vivos - incluyendo humanos, animales, espíritus ávidos, seres infernales, semidioses y dioses - somos iguales en nuestro deseo básico de ser libres de sufrimiento y experimentar felicidad, he de aprender a estimar a todos estos seres vivos igual que a mí, y valorar su felicidad y libertad igual que las mías. Ya que igualarme con los demás de esta manera es un paso que definitivamente tengo que dar si quiero progresar en el camino espiritual, he de dar ahora este paso sin dudar.

12. Aun queriendo estimar a todos los seres vivos igual que a mí, si todavía sigo experimentando sufrimiento e infelicidad es porque todavía me sigo estimando a mí, considerándome importante y especial. Ya que mientras tenga estimación propia nunca llegaré a ser libre del todo de sufrimiento y temor, he de erradicar la mente ignorante de estimación propia de mi continuo mental.

13. Por contraste, ya que la preciosa mente que estima a los demás es siempre una fuente suprema de beneficio para mí y para los demás, he de generar siempre una mente de estimación por todos los seres vivos, considerando a cada uno importante y especial.

14. Ya que yo soy sólo uno, mientras que los demás seres son incontables en número, he de generar convicción en la verdad de que la felicidad y libertad de todos y cada uno los seres vivos son mucho más

importantes que mi felicidad y libertad. Además, ya que estimarme a mí mismo es la fuente de todo el sufrimiento y la raíz del samsara, y que estimar a los demás es la fuente de toda la felicidad y la raíz de la liberación y la iluminación, he de abandonar la estimación propia y estimar sólo a los demás.

15. Me enfoco en la extensísima asamblea de todos los seres vivos de los seis reinos. Debido a que están renaciendo continuamente en el samsara, todos estos seres están experimentando sufrimiento constante. Ya que el deseo principal de todos estos seres vivos es ser libres de sufrimiento, aunque en ningún sitio en el samsara hay verdadera libertad, ¡qué maravilloso sería si todos los seres vivos sin excepción si liberasen del sufrimiento permanentemente! Pensando así, medito en gran compasión, o compasión universal.

16. Pensando: 'Que todo el sufrimiento de todos los seres vivos madure en mí, y que de esta manera se liberen ellos', imagino que el sufrimiento de todos los seres vivos se acumula en el aspecto de una nube de humo negro, que se disuelve en mi ignorancia del aferramiento propio y estimación propia en mi corazón. Después creo firmemente: 'Todos los seres vivos se han liberado de su sufrimiento permanentemente, y mi ignorancia del aferramiento propio y estimación propia se han destruído completamente'.

17. Me enfoco otra vez en la extensísima asamblea de todos los seres vivientes de los seis reinos. Debido a que están renaciendo en el samsara de manera ininterrumpida, ninguno de estos seres tiene

verdadera felicidad. Pero ya que el deseo principal, básico, de todos los seres vivos es ser felices, aunque en ningún sitio en el samsara hay felicidad real, ¡qué maravilloso sería si todos los seres vivos experimentaran felicidad pura y duradera! Mantener este pensamiento y deseo es meditar en amor.

18. Pensando: '¡Qué maravilloso sería si tuviera la apariencia de todos los seres vivos experimentando felicidad pura!', imagino que mi cuerpo se convierte en una joya de cumplir deseos que irradia infinitos rayos de luz en todas las direcciones, que llegan a todos los seres de los seis reinos. Imagino que con esta luz absolutamente todos los seres vivos de los seis reinos - desde el más profundo de los infiernos hasta el más elevado de los reinos de los dioses - pueden cumplir instantáneamente todos sus deseos de beneficio temporal y último, y experimentan felicidad pura.

19. Antes he generado la intención superior y me ha comprometido personalmente a liberar a todos los seres vivientes del sufrimiento y darles felicidad. Pero en mi presente estado, ordinario, limitado, ¿cómo puedo hacer esto? Es imposible. Ya que sólo un Buddha tiene el poder completo de proteger a todos los seres vivos del sufrimiento y darles felicidad pura, para liberar a todos los seres vivos del sufrimiento y darles felicidad pura me he de convertir en un Buddha. Pensando así genero la mente de iluminación, bodhicitta.

20. Ya que todas las realizaciones espirituales - incluyendo la liberación y la ilu-

minación, el estado de Buddha - dependen por una parte necesariamente de mi capacidad de concentración meditativa, he de adiestrar la mente en los nueve niveles de la concentración de la permanencia apacible, o al menos en los cuatro primeros: emplazar la mente, emplazamiento continuo, reemplazamiento, y emplazamiento cercano.

21. Ya que progresar en el camino a la iluminación significa progresar en el entendimiento correcto y en la realización de la verdad última, la vacuidad, he de profundizar en mi entendimiento de la vacuidad cada día. La vacuidad no es la nada, sino el modo verdadero de existencia de las cosas y las personas, incluida mi propia persona o yo. Desde tiempo sin principio todo ha sido siempre vacío de existencia inherente; nada, ni el más pequeño de los átomos ha existido nunca de lado del objeto. Esta es la verdad última.

22. La causa substancial de conseguir realizaciones espirituales es recibir bendiciones. Ya que sin bendiciones es imposible conseguir realizaciones, y que las bendiciones de todos los Buddhas vienen a través del Guía Espiritual, el Guía Espiritual es la fuente de todas las realizaciones, y confiar en el Guía Espiritual es el fundamento de todas las realizaciones espirituales. Esto he de saber, primero. Esta meditación me vuelve a llevar a la primera de las veintiuna, indicando que debería comenzar ahora un nuevo ciclo de Lamrim.

--- ---

Septiembre 2014, revisión 05/2015
alpasardeltiempo.blogspot.com