

¿Cómo meditar en la impermanencia para lograr liberarte del sufrimiento?

"De todas las huellas de pisadas, la del elefante es la suprema;
de todas las meditaciones sobre la presencia mental, la de la impermanencia es la suprema".



Buda

Lama Zopa Rinpoché 1/ nos aconseja:

“... aleja tu atención de la alucinación y condúcela a las realidades de la vida, cuya naturaleza es la impermanencia y la muerte. 2/ Ser conscientes de la muerte nos ayuda a liberar nuestra mente del engaño y del karma, de forma que no sólo acabamos con todo el ciclo de sufrimiento, el ciclo de muerte y renacimiento, sino que, además, erradicamos los errores más sutiles de la mente, alcanzado en consecuencia la Iluminación para beneficio de todos los seres que sienten. 3/

“Todos los fenómenos causativos están cambiando constantemente: nuestra vida, nuestro cuerpo, nuestra mente, nuestro yo, nuestras posesiones, nuestros familiares y amigos y todos los demás seres. No sólo cambian día a día, minuto a minuto y segundo a segundo, sino a cada instante 4/. Su duración no supera siquiera a una fracción de segundo. Debido a que se encuentran bajo el control de causas y condiciones, permanecen en un estado de constante decadencia y pueden cesar en cualquier momento. Ésta es la naturaleza de nuestra vida. Si podemos permanecer conscientes de esto, evitaremos que nuestra mente caiga bajo el control de los engaños: las mentes emocionales perturbadoras que nos dañan a nosotros

mismos y a los demás, que no nos dejan transformar nuestra mente ni alcanzar los logros del camino a la Iluminación y que nos impiden ver la naturaleza última de todos los fenómenos 5/. Primero impedimos que se manifiesten los engaños y después, actualizando el camino terapéutico, erradicamos incluso las impresiones que éstos han dejado en nuestro continuo mental. Al destruir las semillas del engaño alcanzamos el nirvana, la liberación última de los seis reinos de sufrimientos y de su causa, la libertad de los agregados viciosos, que son el samsara mismo. Éstos son los beneficios de permanecer atentos a la impermanencia. Nos deshacemos de los pensamientos perturbadores, experimentamos paz y satisfacción al instante, nos liberamos del samsara y, finalmente, alcanzamos la Iluminación e iluminamos a todos los seres. Medita en esto”.

Notas:

1/ Meditación en la vacuidad. Por Lama Zopa Rinpoche,

en Virtud y Realidad. Edición Nick Ribush.

Traducción: Mercedes Pérez-Albert. Ediciones Dharma
Libro gratuito:

<https://www.edicionesdharma.com/libros-de-budismo-gratis/virtud-y-realidad>

2/ En el Budismo Theravada se dice que la meditación en la impermanencia es la principal de todas. El Buda dijo: “así como todas las huellas de cualquier animal caben en la huella de un elefante, de la misma manera, todas las meditaciones, caben en la meditación de la impermanencia”. La misma frase la utilizó para la interdependencia. Porque meditar en la impermanencia te hará entender la interdependencia y viceversa. Al igual que meditar en la impermanencia te hará comprender dukkha o el sufrimiento o la insatisfactoriedad de la existencia cíclica. Y también meditar en la impermanencia te hará comprender que todo es compuesto como dice el Primer Sello: “todo fenómeno compuesto es impermanente” y si es compuesto no tiene existencia inherente, así que te hará comprender su vacuidad.... Por eso en el Budismo Theravada la clave para alcanzar la liberación es meditar en: annica, dukkha y anatta. Es decir en la impermanencia (annica), en el sufrimiento (dukkha) y en el no control o no-yo o en la vacuidad del yo (anatta). Así lo hizo Sona Theri, como lo puedes ver en

esta bella historia animada por Watsanfran (Animated Buddhist Stories). Disfrútala aquí:

<https://www.youtube.com/watch?v=gL3gUrPLHYs>

3/ “Recordar todos los días que la muerte es algo natural que puede llegar en cualquier momento”, dice Carlos J. de Pedro en Budismo tibetano desde cero. Una Guía para Principiantes. Adobe Digital Editions pág. 321. El Buda nos recomendó hacer diariamente la meditación de la impermanencia: "mi vida es incierta, mi muerte es cierta; estoy seguro que moriré. La muerte será el final de esta vida. La vida es insegura, la muerte es segura". Hay tres claves de la impermanencia:

i . Voy a morir

ii. No se cuándo eso va a ocurrir

iii. Lo único que me ayudará en el momento de la muerte es el Dharma.

¿Por qué? Porque el Dharma es lo que nos ayuda, en esta vida, a transformar nuestra mente... ¿Qué puede haber más valioso que el Dharma? ¿Qué puede haber más poderoso? ¿Qué medicina puede ser más sanadora que el Dharma? ¿Qué otra escalera te puede sacar del hoyo del Samsara? Investiga a fondo si puedes encontrar algo así y si no entonces medita en lo

afortunado que eres de haber encontrado en esta vida al Dharma y desarrolla sentido de urgencia ("en urgencia, pero en santa paz", como dice mi amigo Memozoc) para aprovechar cada instante de tu vida en estudiar y practicar el Dharma, hasta que logres la transformación de tu mente y logres liberarte del Samsara e incluso alcanzar la Iluminación para el beneficio de todos los seres.

Lo explica muy bien la Sadana de la Meditación de las Tres Luces de Casa Tíbet México:

"Pensemos acerca de la muerte y de la impermanencia: cómo todo cambia y se transforma instante a instante, momento a momento, cómo nada dura para siempre; en particular pensemos en nuestra condición mortal, recordemos que somos seres que vamos a morir y que esto es lo único certero en nuestras vidas. Al considerar lo anterior, reflexionemos acerca de lo que es realmente prioritario en la vida: aquello que nos puede brindar paz y felicidad duradera; aquello que nos puede preparar para la muerte; aquello que podremos llevar con nosotros durante la difícil transición del morir. Con base en la anterior reflexión, pensemos que la única entidad consciente que continúa después de la muerte es la mente. La mente es la fuente de la felicidad y del dolor y por ello, la prioridad fundamental en nuestras

vidas debería ser el entrenamiento de nuestra mente. Reconocemos que el camino idóneo para lograrlo es el Dharma".

Recomendamos leer la historia de la Hija del Tejedor, donde al encontrarse con ella, el Buda le pregunta:

Buda: ¿De dónde vienes?

Hija: No se

Buda: ¿A dónde vas?

Hija: No se

Buda: ¿No sabes?

Hija: Si se

Buda: ¿Sabes?

Hija: No se

Este es el diálogo que más me ha impactado en mi vida, de todo lo que he escuchado o leído. Pero cuando lo leí reaccioné igual de ignorante y soberbio como todo el pueblo que no siguió el consejo del Buda de meditar diariamente en la impermanencia... Una meditación que dura menos de 5 segundos... Me impactó darme cuenta que a diferencia de esa pequeña jovencita de 16 años, que sí siguió el consejo del Buda y tres años después alcanzó la liberación, yo no entendí las preguntas del Buda y, por lo tanto, mucho menos

habría podido contestarlas con tanta sabiduría como esa pequeña... No te voy a explicar aquí el significado de cada pregunta y cada respuesta. Trata de descubrirlo por ti mismo y si no puedes, reconoce eso con humildad y entonces lee la historia de la Hija del Tejedor y deja que toque tu corazón e ilumine tu mente. Es una de las historias más bellas y conmovedoras que leerás en toda tu vida, si aprendes a leerla con humildad y a meditar en ella, yo después de varios meses de meditar diariamente en el encuentro entre el Buda y la Hija del Tejedor un día tocó mi corazón y estallé en llanto al comprender, la sabiduría y la compasión del Buda. Aquí la encuentras <https://dharma3.odoo.com/hijadeltejedor>

4/ En sánscrito al instante o al momento más pequeño se le llama ksana. En tibetano se le llama སྐད་ཅིན་, skad cig, kechik. Como lo explica Jan Westerhoff, esta doctrina del momento sostiene que cada momento presente "no posee densidad temporal; inmediatamente después de existir, cada momento pasa de existir" y que, por lo tanto, "todos los dharmas, ya sean mentales o materiales, solo duran un instante (ksana) y cesan inmediatamente después de surgir " <https://es.wikipedia.org/wiki/Sautrantika>. La primera escuela

filosófica budista de los Vaibhashikas considera que todo se puede dividir en dos: materia y mente. La partícula más pequeña de la materia la llaman "la partícula direccional indivisible" o átomo (a= sin, tomo=división, sin división) y que el momento más pequeño de mente es "el instante indivisible de conciencia", en tibetano སྐད་ཅིག་སེམས་, skad cig sems, kechik sem, que en inglés se traduce como "momentary cognition", en español "cognición momentánea" o un momento indivisible de conciencia.

5/ Wow! aquí Lama Zopa Rinpoché nos está dando la clave para liberarnos de las emociones perturbadoras -se les llama así porque perturban nuestra mente-. La clave, dice, es recordar en todo momento la muerte y la impermanencia... No se trata de eliminar o desaparecer a las emociones, sino aprender a transformarlas en sabiduría. Esto no es fácil, pero tampoco es imposible.

Se hace en cuatro pasos:

- i. Al principio nos alejamos de aquello que nos causa o provoca esas emociones perturbadoras: el enojo, la ira, la rabia, el deseo de venganza, los celos y la envidia, los vicios, los apegos, la confusión, el miedo, etc.
- ii. En segundo lugar buscamos aquello que nos genera paz, calma, tranquilidad. Lo que genera buenas

emociones en nosotros como el amor, la compasión, la bondad, la paciencia, la aceptación sabia (yoniso manasikara, en sánscrito), la sana humildad, la generosidad, la ética o el comportamiento virtuoso que no causa daño, dolor o sufrimiento ni a nosotros ni a ningún ser.

iii. En tercer lugar, si hemos avanzado en nuestro entrenamiento mental y ya somos yogis o yoguinis, podemos aprender a transformar las emociones perturbadoras en sabiduría, a transmutarlas, a convertirlas.

a. Así transformamos el enojo en la energía de la claridad o del espejo.

b. Igualmente podemos transformar la soberbia en la sabiduría de la ecuanimidad

c. Transformamos el apego, el deseo o los vicios en la sabiduría de que todo es del mismo sabor, en la sabiduría del aprecio.

d. Transformamos los celos y la envidia en la sabiduría de la acción infalible, o en la actitud de servicio para todos los demás, y

e. Transformamos la ignorancia, la confusión en la sabiduría impregnante o en la sabiduría de la vacuidad que todo lo impregna.

iv. En cuarto lugar, para los seres más avanzados, aprenden a usar el veneno de las emociones perturbadas para convertirlo, como los pavoreales, en bellas plumas de colores. Así como la homeopatía lo transforma en medicina, pero en microdosis realizadas y consumidas con muchísima sabiduría, porque en caso contrario te matan, por lo que no lo puede hacer cualquiera.

Aquí publicamos sólo dos párrafos de esta profunda sabiduría de Lama Zopa Rinpoché en Meditación en la vacuidad, en su libro “Virtud y Realidad”. Trata de meditar en ello diariamente. Lee primero el texto con las notas, luego el texto solo sin las notas. Luego busca la Historia de la Hija del Tejedor y haz diariamente la meditación en la impermanencia, como te dije te llevaré sólo unos cuantos segundos, pero puedes extenderla el tiempo que quieras o puedas. Luego disfruta el video de Sona Theri. Y luego vuelve a leer esta enseñanza de Lama Zopa y las notas... Pues hasta que no alcances la liberación es que algo aún te falta comprender o soltar o asimilar o introyectar. Deja que esta semilla germine en tu mente-corazón y algún día

obtendrás la planta de la Liberación o incluso la de la Iluminación.

Sarva Mangalam

Que todo sea auspicioso

Que todos los seres estén bien, en paz y felices

Editado por las Escuelas Filosóficas Espirituales “El Juego del Espejo del Espíritu”