

## El Darma funciona

por Mickey Roberts©

---

Quiero compartirles una breve historia y agradecerles mucho por sus enseñanzas. Durante varios meses he practicado las meditaciones del lamrim, utilizando su libro *Guided Meditations on the Stages of the Path*. Ayer estaba verdaderamente abatido; pensaba en algunas inversiones de bienes raíces que andan mal y, como soy el único sostén de mi familia, me preocupaba que pudiera perder mi jubilación y ahorros, y que mi familia quedara en la miseria. Esta mañana, en lugar de meditar en el siguiente tema del lamrim, decidí meditar en el apego y en los antídotos contra éste. En especial, dediqué un tiempo para pensar en mi apego a las posesiones materiales y en el subsecuente miedo y preocupación que me producía ese apego. Utilizando las sinopsis de las páginas 173-4, empecé a darme cuenta que este apego me provoca altas y bajas emocionales, que me produce insatisfacción, me distrae de mi práctica de Darma y, en definitiva, me causa preocupación y ansiedad.

Luego, pensé en cuánta importancia le había dado a estas “inversiones” y en las historias imaginarias que construí en mi mente sobre lo que iba a pasar, cuando, de hecho, sólo se trataba de historias en mi mente que no eran reales. Entonces usé la meditación sobre la muerte para observar cómo después de la muerte estas “inversiones” no me servirían y, puesto que estas posesiones materiales son impermanentes y cambiantes, entonces, para qué me aferro a ellas ahora. Además, la felicidad de mi familia tampoco depende de las posesiones materiales, y mi irritación y frustración no ayudan en nada.

Mi actitud mental cambió por completo después de esa meditación matutina y aunque se que probablemente me voy a preocupar por estas inversiones en el futuro, estoy seguro de que los antídotos contra el apego funcionan y los voy a utilizar.

Mayo, 2009