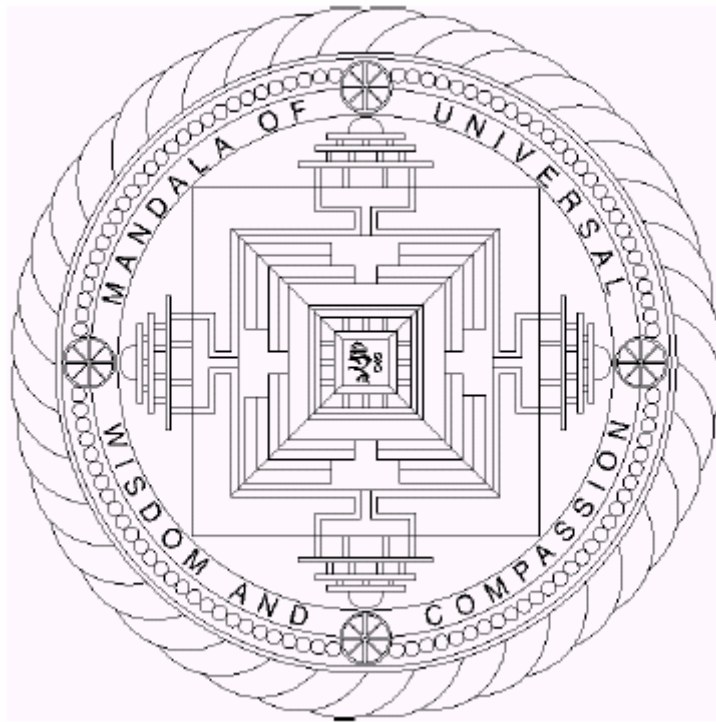


DESCUBRE EL BUDISMO



*Despierta el potencial ilimitado de tu mente
para lograr toda la paz y felicidad*

Cómo meditar

Meditaciones

Traducido al español por el equipo del Servicio de Traducciones de la FPMT Hispana.
Noviembre 2006.

© FPMT, Inc., 2001. Todos los derechos reservados. Los derechos de distribución de este programa en español pertenecen al Servicio de Traducción FPMT España. Es preciso un permiso previo para realizar copias.

Índice

Algunas meditaciones en la respiración	5
Meditación en la respiración para purificar	7
Meditación en Buda Shakyamuni	9
Naturaleza de luz clara de la mente convencional	11
Meditación en la compasión.....	13
El perfecto renacimiento humano.....	17

Algunas meditaciones en la respiración

Claire Isitt

Preparación

Comenzamos fijándonos en la posición del cuerpo, buscamos la postura más adecuada, siempre con la espina dorsal recta y erguida, una postura que nos permita estar atentos y despiertos pero sin rigidez. Sentimos el peso del cuerpo, su carácter sustancial y terrestre. Dirigimos la atención al presente, al momento y al lugar donde estamos.

Motivación

Generamos una motivación altruista para la sesión de meditación. Pensamos que estamos meditando no sólo para nuestro beneficio individual, sino también para desarrollar el potencial de nuestra mente con el fin de alcanzar la iluminación para beneficiar con la máxima habilidad a todos los seres.

Parte principal de la meditación

Meditación de los nueve ciclos

Esta es una técnica que es de gran ayuda para relajar el cuerpo y la mente antes de concentrarnos en cualquier tema.

Comenzamos visualizando los tres canales psíquicos de nuestro cuerpo a través de los cuales se mueve la energía de los aires internos. Los canales son cilíndricos, huecos, finos como una brizna de paja, lisos, flexibles y luminosos. El canal central es azul, el de la derecha rojo y el de la izquierda blanco. Los canales izquierdo y derecho comienzan en los respectivos orificios nasales y descienden por los lados de la columna dorsal hasta cuatro dedos por debajo del ombligo. El canal central azul empieza en el entrecejo, recorre la columna y finaliza también cuatro dedos por debajo del ombligo. En esta meditación visualizaremos que los extremos de los dos canales laterales se unen al canal central en dicho punto.

Con el dedo índice mantenemos tapado el orificio nasal izquierdo y a la vez, inhalamos lenta y profundamente a través del derecho, enviando el aire hacia abajo hasta el extremo opuesto de este mismo canal. Imaginamos que el aire fluye del canal derecho al izquierdo mientras, al mismo tiempo, movemos el índice para tapar el orificio nasal derecho. Luego, exhalamos lenta y profundamente a través del orificio nasal izquierdo y mientras tanto, imaginamos que todas las impurezas (como las distracciones y la laxitud mental) son expulsadas con el aire.

Repetimos la ronda dos veces más (tres respiraciones en total), inhalando a través del orificio nasal derecho y expirando por el izquierdo.

Entonces, invertimos el proceso: mantenemos cerrado el orificio nasal derecho con el índice, inhalamos lenta y profundamente a través del izquierdo, enviando el aire hacia abajo hasta el extremo del canal izquierdo. Imaginamos que el aire fluye del canal izquierdo al derecho mientras movemos el índice para mantener tapado el orificio nasal izquierdo. Exhalamos lenta y profundamente a través del orificio nasal derecho mientras imaginamos que todas las impurezas son expelidas junto con el aire.

Repetimos dos veces más esta ronda (tres respiraciones en total).

A continuación, inhalamos lenta y profundamente por ambas fosas nasales, haciendo descender el aire por los canales laterales. Exhalamos a través del canal central y, al mismo tiempo, todas las impurezas salen expulsadas a través de los orificios nasales.

Repetimos dos veces más esta ronda (tres respiraciones en total).

Sentimos los tres canales completamente limpios y luminosos. Seguimos respirando suave y regularmente, imaginando que el aliento fluye libremente a través de ellos.

Meditación contando

Se trata de una buena técnica para mejorar la concentración.

Contamos cada respiración completa, incluyendo exhalación e inhalación. Contamos de uno a diez concentrándonos en la respiración y cuando llegamos a diez, empezamos de nuevo. Si nos distraemos volvemos a empezar.

No debe considerarse un problema no llegar a contar ni a dos, lo importante es adiestrar la mente para que se concentre en la respiración y para ello hace falta práctica.

Meditación con visualización

Esta técnica es de particular ayuda si tenemos muchas distracciones o nos invade el sueño.

Al exhalar imaginamos que estamos expulsando humo negro que representa toda la laxitud mental, las distracciones, preocupaciones y cualquier incomodidad física o mental.

Al inhalar imaginamos que aspiramos luz blanca y brillante que representa toda la atención, la concentración y la consciencia apacible.

Desarrollo de la atención

Esta es una técnica esencial para cualquier práctica de meditación pues la atención pone de manifiesto cualquier distracción y, también, es de utilidad para conseguir el equilibrio en nuestra vida diaria.

Utilizamos la respiración para afianzar nuestra atención. Después, dedicamos una pequeña parte de la mente a tomar conciencia de las distintas sensaciones físicas y mentales según vayan surgiendo. Tan sólo las observamos, no nos involucramos.

Puede sernos de ayuda etiquetar las sensaciones como “pensamiento”, “picor en el pie”, “escucha”, etc. Somos conscientes de que etiquetamos, muy especialmente si las etiquetas se convierten en juicios como “voy bien”, “voy mal”, “estoy aburrido”, etcétera. Si nos damos cuenta de que nos estamos involucrando en una historia, simplemente abandonamos el proceso y volvemos a la respiración.

A medida que nuestra atención adquiere mayor sutileza, iremos cobrando conciencia del inicio, la duración y la cesación de las sensaciones.

Dedicación

Por haber hecho este esfuerzo con el fin de lograr mayor calma y concentración, que pueda generar rápidamente todas las cualidades positivas y eliminar todas las negatividades y oscurecimientos. Que pueda despertar rápidamente al estado de la iluminación suprema y conducir a todos los seres a ese estado.

Meditación en la respiración para purificar

Lama Zopa Rimpoché

Preparación

Nos sentamos en la postura apropiada. Respiramos profundamente varias veces, sintiendo el peso del cuerpo sobre el cojín.

Motivación

Establecemos la motivación para la práctica pensando: “Sería maravilloso que todos los seres y yo estuviéramos libres de sufrimiento y lográramos el estado de la iluminación plena. Que podamos estar libres de sufrimiento y lograr la iluminación. ¡Yo mismo haré que sea posible! Para conseguirlo, voy a hacer esta meditación especial de purificación.”

Parte principal de la meditación

Visualizamos al Buda de la compasión, a Tara, al Buda de la medicina o a cualquier otra deidad.

Cuando inhalamos, la luz que surge del corazón de la deidad, que es de la naturaleza de la gran compasión, bendice a todos los seres. Desde su corazón colma por completo nuestro cuerpo y nuestra mente de gran compasión. Mantenemos la mente en este estado por un tiempo, albergando este sentimiento de gran compasión hacia todos los seres, sin discriminación, sintiendo su sufrimiento y generando el pensamiento de querer liberarlos uno mismo de todos sus problemas y sufrimientos.

A continuación exhalamos todas las manchas, los engaños, el karma negativo, las impresiones negativas y, en particular, el ego. Todo ello es expelido, en forma de humo y contaminación, lejos de este mundo. Así es como se aplica la meditación en la respiración para obtener purificación.

De nuevo, mientras inhalamos lentamente, viene luz del corazón del Buda de la compasión. Pensamos que es la esencia de la sabiduría, la mente totalmente despierta, la mente omnisciente que, en forma de luz blanca, colma por entero nuestro cuerpo y nuestra mente. Mantenemos la mente en ese estado.

Entonces, exhalamos todas las manchas, el karma negativo y las impresiones negativas (en particular, la ignorancia) que salen en forma de humo o polución, como si se tratara de una chimenea, yéndose lejos de este mundo. Pensamos que nos purificamos totalmente.

Inhalamos y de nuevo viene luz del corazón del Buda de la compasión. Pensamos que es la esencia del poder para ayudar a todos, para liberarlos inmediatamente, para ser capaces de liberarlos de todos los problemas, los sufrimientos y sus causas. Se trata de un pensamiento supremo: liberarlos de las impresiones negativas y que consigan la felicidad perfecta inmediatamente; liberarlos del sufrimiento y de las causas del sufrimiento. Pensamos que la luz es el poder perfecto para proporcionarles toda la felicidad temporal y última incluyendo la iluminación, y recibimos este poder en forma de luz blanca. Tanto el cuerpo como la mente quedan colmados de esta luz que es de la naturaleza del poder perfecto para trabajar por todos los seres, como Buda.

Dedicación

Debido a los méritos de los tres tiempos acumulados por todos los budas y bodhisattvas, por todos los seres y por mí, que todos los seres y yo logremos el estado de la iluminación plena. Que pueda obtener rápidamente los logros de la compasión, sabiduría y poder perfectos y ser una fuente de beneficio perfecto para todos.

Meditación en Buda Shakyamuni

Claire Isitt

Preparación

Iniciamos la sesión meditando unos cinco minutos en la respiración; prestamos atención a la sensación del aire que entra y sale por las fosas nasales. Dejamos que todos los pensamientos pasen, como las nubes en el cielo. Si surgen distracciones, somos conscientes de ellas sin involucrarnos ni enjuiciar y, suavemente, volvemos a la respiración.

Motivación

Cuando consigamos tranquilizar la mente y nos sintamos relajados y centrados, podemos generar una motivación altruista para la sesión de meditación. Pensamos que estamos meditando no sólo para nuestro propio beneficio intelectual o emocional, sino que también queremos dedicar este tiempo a desarrollar la mente para lograr un estado en el que podamos beneficiar a todos los seres.

Parte principal de la meditación

Cuando generamos la motivación de bodhichitta, imaginamos que a nuestro alrededor están sentados los amigos y la familia y, rodeándolos, se encuentran todos los seres que, como nosotros, desean obtener felicidad y evitar todo tipo de sufrimientos. Pensamos que, al igual que nosotros, todos estos seres sufren de distintas maneras y sentimos que vamos a hacer esta meditación para nosotros y también de parte de todos ellos.

Visualizamos (imaginamos) que, a la altura de nuestra frente y a unos dos metros de distancia, se encuentra Buda Shakyamuni, todo Él luz, muy brillante, claro y transparente.

Comenzamos visualizando un gran trono dorado y refulgente. Sobre el trono hay un loto blanco y sobre él un cojín de sol y otro de luna, que representan los tres aspectos principales del camino: el loto representa la renuncia; el cojín de sol, la sabiduría que conoce la vacuidad; y el cojín de luna, la bodhichitta.

Sentado sobre el trono y mirándonos está Buda Shakyamuni. Su cuerpo sagrado es dorado y resplandeciente, hecho de luz. Viste los hábitos azafranados de un monje y está sentado en la postura vajra o del loto completo. La palma de su mano derecha descansa sobre su rodilla derecha y sus dedos tocan el cojín de luna, simbolizando su gran control sobre todos los engaños. Su mano izquierda está en el regazo en la postura de concentración meditativa y sostiene un cuenco de mendicante lleno de néctar, el cual representa la medicina que puede curar todos los engaños.

Su rostro es muy bello y apacible y nos sonrío con ojos llenos de amor y compasión. Su cabello es negro azulado y, en la coronilla, tiene una *ushnisha* (una protuberancia).

Sentimos intensamente que estamos en presencia de un ser iluminado que nos entiende y acepta tal como somos y que, además, tiene un gran deseo de ayudarnos a lograr su estado iluminado.

Visualizamos que, de cada poro del cuerpo sagrado de Buda, emanan rayos de luz que cubren todos los rincones del universo. Los rayos están compuestos de incontables budas

en miniatura, unos van a ayudar a los seres vivos y otros vuelven disolviéndose en su propio cuerpo una vez completado el trabajo.

Desarrollamos la actitud de buscar refugio en las cualidades iluminadas de Buda y reconocemos que, aplicando la medicina de sus enseñanzas, podemos iluminarnos. Pedimos de corazón a Buda que nos conceda bendiciones para poder liberarnos de toda la energía negativa y los conceptos erróneos y así desarrollar todos los logros del camino a la iluminación.

Sentimos que nos concede la petición y un raudal de luz blanca y purificadora fluye del corazón de Buda y penetra en nuestro cuerpo a través de la coronilla. Sentimos que todas las negatividades han sido eliminadas y que una luz blanca y gozosa nos inunda.

Recitamos el mantra de Buda Shakyamuni:

TAYATA OM MUNI MUNI MAHA MUNIYE SVAHA

Pedimos intensamente a Buda que nos conceda sus bendiciones para poder desarrollar todas sus cualidades iluminadas con el fin de beneficiar a todos los seres (nosotros incluidos). Sentimos que nos concede la petición y visualizamos que un raudal de luz dorada fluye del corazón de Buda y penetra por nuestro chakra de la coronilla aportándonos todas las cualidades del cuerpo, la palabra y la mente iluminada. Imaginamos que el cuerpo se nos inunda de luz y que sentimos un gran gozo.

Recitamos el mantra de Buda.

A continuación visualizamos que Buda Shakyamuni se sitúa en nuestra coronilla mirando en la misma dirección que nosotros. Pensamos en todos los seres que antes hemos visualizado sentados a nuestro alrededor y generamos amor y compasión hacia ellos. Mientras tanto, recitamos el mantra de Buda e imaginamos que rayos de luz, de la naturaleza del amor y la compasión, irradian del corazón de Buda hacia todos los seres llevándoles todas las cualidades del cuerpo, la palabra y la mente iluminados. Sentimos intensamente que todas sus negatividades son purificadas y que también se convierten en seres plenamente iluminados y experimentan gran gozo y sabiduría.

Visualizamos que Buda se disuelve en luz dorada y pura que se absorbe en nosotros. Imaginamos que el concepto ordinario de nosotros mismos se disuelve y nos volvemos uno con el cuerpo, la palabra y la mente iluminada; uno con la mente omnisciente y gozosa de Buda en el aspecto del vasto espacio vacío. Descansamos en ese espacio gozoso tanto como podamos antes de perder la atención.

Finalmente, sentimos alegría de haber hecho esta meditación y haber creado las causas para ser capaces de iluminarnos a nosotros mismos y a los demás.

Dedicación

Dedicamos cualquier beneficio obtenido en esta meditación para lograr un estado mental perfecto con el que poder beneficiar a los incontables seres.

Naturaleza de luz clara de la mente convencional

Ven. George Churinoff

Introducción

La meditación que me ha resultado más útil a lo largo de los años es una que me enseñó mi bondadoso guru, Lama Yeshe. La llamo meditación en la naturaleza de luz clara de la mente convencional y siempre me sirve de gran inspiración. Hace que me acuerde de nuestro potencial para eliminar todos los estados dañinos de la mente y reemplazarlos, en la claridad de la mente, por estados sanos como la compasión y la sabiduría. Algunos grandes maestros, como Su Santidad el Dalai Lama, se refieren a esta claridad de la mente como el potencial de buda convencional (se dice que el potencial de buda verdadero es la naturaleza última de la mente, su vacuidad).

Esta meditación ayuda a mejorar la depresión, a tranquilizarnos cuando la mente está agitada y a concentrarnos. También nos prepara para meditar en la vacuidad y para la visualización tántrica. Esta meditación está sacada de las experiencias de los grandes yoguis del pasado, especialmente los de la tradición del Mahamudra.

Todas nuestras experiencias están condicionadas por nuestro estado mental. Estamos constantemente ocupados en una conversación mental de la que no somos conscientes y respondemos a lo que nos sucede con juicios subjetivos que a menudo son erróneos y dañinos. Me gusta decir que esta meditación nos ayuda a familiarizarnos con el laboratorio de la mente. En este laboratorio podemos observar estos factores perturbadores y realizar los experimentos espirituales que hicieron grandes maestros del pasado.

Preparación

La meditación requiere un buen grado de concentración y sutileza de la mente y, por tanto, resulta útil comenzar con una meditación en la respiración como ayuda para conducir la mente a ese estado. Nos sentamos cómodamente con la espalda erguida y prestamos atención a la respiración como si nos pidieran que la escucháramos, es decir, sin intentar controlarla o juzgarla: “¡Ah, esta ha ido bien!”.

Observamos la respiración: el aire entra, hay una pausa, sale, otra pausa, entra y, así, sucesivamente. Nos concentramos, principalmente, al final de cada paso que es donde la mente tiene la tendencia de volverse perezosa y ocuparse de fantasías u otros pensamientos. Ponemos toda la energía mental en la concentración y simplemente ignoramos los demás pensamientos que puedan tentarnos, los dejamos ir.

A los principiantes, puede que les ayude a estar atentos y a dejar los pensamientos que distraen el contar mentalmente los ciclos de respiración, es decir, pensar: “Ésta es la primera inhalación, ahora cambia de dirección, ésta es la primera exhalación...” Es como tener las dos manos llenas y que te ofrezcan una taza de té; no hay manera de agarrarla sin soltar alguno de los objetos.

Parte principal de la meditación

Cuando la mente ya está algo centrada, seguimos el recorrido de una inhalación mientras entra por las fosas nasales, desciende al área del chakra del corazón y sale por la cabeza, la zona más asociada con el pensamiento conceptual. Ponemos la atención en la mente misma en vez de en la respiración. Recordamos que no estamos prestando atención

a los otros cinco sentidos sino al sexto, a la consciencia mental. Al principio, dedicamos un tiempo a observar los pensamientos y las imágenes que fluyen constantemente en la mente. Solamente observamos los pensamientos sin involucrarnos en ellos. Es como estar sentado en un café mirando a la gente pasar; los ves pero no te levantas y persigues a cada uno de ellos. Intentamos familiarizarnos con el laboratorio de la mente.

Intentamos darnos cuenta de los silencios que hay entre pensamiento y pensamiento, y nos concentramos en ellos como antes nos habíamos concentrado en la respiración. Cuando surge un pensamiento que nos distrae de la concentración en la naturaleza tranquila y clara de la mente, dejamos de prestar atención a ese pensamiento objetivo y volvemos a enfocarnos en la mente subjetiva de la que surge el pensamiento, la naturaleza serena y clara de la mente misma. Buda y los grandes practicantes tras él han dicho que la naturaleza de la mente es de luz clara: inmaterial, ni obstruida por los pensamientos ni obstaculizándolos. Intentamos enfocar la atención en esta naturaleza de luz clara de la mente en la cual se dan todos los acontecimientos mentales.

La mente es similar a un océano y los pensamientos y demás acontecimientos mentales son como los peces que nadan en ese medio claro. Normalmente no somos conscientes de la naturaleza de la mente y sólo observamos los pensamientos que, en la analogía, estarían representados por los peces: Sería como si observáramos un acuario a través de un gran cristal y sólo viéramos los peces. Si alguien nos dijera que miráramos al agua clara en la que nadan los peces, en un principio quizás tendríamos problemas para advertirla debido a su transparencia, pero simplemente percatándonos de que los peces no podrían moverse a menos que hubiera una sustancia en la que hacerlo, podríamos trasladar nuestra atención de los peces al agua.

De modo similar, intentamos una y otra vez no prestar atención a los pensamientos, los peces, e intentamos reconocer la naturaleza de luz clara de la mente, en la que los hechos mentales ocurren. En el caso del acuario, el pez permanecerá ante nosotros cuando nos centremos en el agua, sin embargo, cuando enfocamos nuestra atención en la naturaleza de luz clara de la mente los pensamientos empiezan a disminuir en intensidad y frecuencia, de modo que la mente se calma y aumenta nuestra habilidad para concentrarnos.

Dedicación

Por esta virtud, que pueda lograr rápidamente el estado del pleno despertar y convertirme exactamente en lo que haga falta para beneficiar a todos.

Colofón: Reimpreso con permiso de *Spiritual Friends: Meditations by Monks and Nuns of the International Mahayana Institute*, Wisdom Publications. En español: *18 Meditaciones*, Publicaciones Dharma.

Meditación en la compasión

V. C. Miller

Preparación

Comenzamos fijándonos en la posición del cuerpo, buscamos la postura más adecuada con la espina dorsal recta y erguida, una postura en la que poder permanecer atentos y despiertos pero sin rigidez. Sentimos el peso del cuerpo, su carácter sustancial y terrestre. Dirigimos la atención al presente, al momento y lugar en que estamos.

Continuamos con una meditación en la respiración de unos cinco minutos: enfocamos nuestra atención en el aire que entra y sale en la entrada de los orificios nasales. Dejamos que todos los pensamientos pasen como nubes en el cielo. Si surgen distracciones somos conscientes de ellas sin involucrarnos ni juzgar y, suavemente, llevamos de nuevo la atención a la respiración.

Motivación

Creamos una motivación altruista para esta sesión. Pensamos que no estamos meditando sólo para nuestro propio bienestar, paz mental o buena reputación, sino también para desarrollar una mente compasiva con el fin de lograr el estado de la iluminación y tener mayor capacidad de beneficiar a todos los seres.

Parte principal de la meditación

Comenzamos imaginando que estamos rodeados por todos los seres, en la forma de seres humanos y sentados como nosotros, con nuestro padre situado a la derecha y nuestra madre a la izquierda. Detrás nuestro se encuentran los amigos y familiares con los que tenemos buena relación y delante los seres con los que tenemos dificultades o que nos resultan desagradables, los “enemigos”. Rodeándonos y en todas las direcciones hasta donde alcanza la vista están sentados los demás seres. Todos estamos mirando en la misma dirección.

Dedicamos un rato a pensar en los sufrimientos de los seres: contemplamos el nivel burdo de los sufrimientos en el reino de los humanos y en los otros reinos de la existencia cíclica, en los cuales se incluyen los diferentes sufrimientos del cuerpo como la enfermedad, las lesiones, la tortura, la muerte y el dolor; los sufrimientos de la mente: la ansiedad, la depresión, la pena, la angustia; los sufrimientos de los engaños de la mente: el enfado, orgullo, apego, envidia, rabia, odio, obsesión, etcétera; los sufrimientos de nacer en cada reino del samsara, especialmente en los reinos inferiores: renacer en los infiernos, como espíritu hambriento o como animal; los sufrimientos generales del samsara, como encontrarse con circunstancias y personas desagradables o no encontrarse con las deseadas, que nos quiten lo que deseamos y nos den lo que no deseamos. También recordamos el sufrimiento sutil que implica el simple hecho de nacer en la existencia cíclica, es decir, con un cuerpo y una mente impregnados de las causas del sufrimiento. Parece que, realmente, el sufrimiento es inevitable.

Mientras contemplamos estos sufrimientos en los demás, recordamos también la bondad de los seres. No hay nada bueno o deseable de lo que tenemos que no provenga de su bondad: la comida, la ropa, el cobijo, todas las cosas materiales que tenemos sólo nos

llegan dependiendo de los demás; el hecho de estar vivos es gracias a la bondad de nuestra madre y nuestra familia; la educación y, por lo tanto, los logros en esta vida debidos a estudios y capacidades, sólo los tenemos debido a la bondad de otros seres que nos enseñaron, nos ayudaron y nos permitieron ir a la escuela y demás. Y más aún, la bondad de los demás seres la hemos recibido durante infinitas vidas y de incontables seres. No existe ningún ser que no haya sido bondadoso con nosotros en muchas, muchas vidas.

Podemos pensar: Todos los seres (yo incluido) estamos sufriendo muchísimo y, debido a la ignorancia, continuamente creamos causas de sufrimiento para nosotros y los demás, aun estando siempre buscando la felicidad en la vida. Cada ser ha sido increíblemente bondadoso conmigo en todas las vidas pasadas.

Podemos empezar generando compasión por nosotros mismos pensando: “Qué maravilloso sería que estuviera libre del sufrimiento ahora y siempre. Que pueda crear las causas para estar libre de todo el sufrimiento”. Contemplamos este pensamiento con intensidad.

Llevamos la atención al centro del corazón: no lo miramos desde arriba (como si fuéramos los ojos), sino que nos “convertimos” en el centro del corazón, estamos “en” él. Imaginamos que el pensamiento compasivo generado se manifiesta en forma de luz dorada y radiante. Mientras contemplamos el pensamiento de compasión hacia nosotros mismos, ésta, en forma de luz dorada y radiante, llena el corazón y todo nuestro cuerpo. Estamos totalmente envueltos, colmados y purificados por esta compasión.

Generamos compasión para todos los demás seres del mismo modo: “Qué maravilloso sería si todos los seres estuvieran libre del sufrimiento ahora y siempre. Que pueda crear las causas para liberarlos de todo el sufrimiento”. Contemplamos este pensamiento vivamente.

De nuevo enfocamos la atención en el centro del corazón: somos el centro mismo del corazón. Entonces, imaginamos que el pensamiento compasivo, que se ha manifestado como luz dorada y radiante en él, se irradia y abarca a todos los seres. Lo imaginamos gradualmente: primero la luz llega a los que están a nuestro alrededor y después se amplía hasta incluir a toda la comunidad, al país, al hemisferio, a todo el planeta, a todo el universo; todos los seres en todos los reinos de la existencia quedan totalmente cubiertos de esta luz dorada y radiante de compasión.

Meditamos en ello tanto como podamos mantener la concentración.

Cuando la concentración empieza a disminuir, gradualmente reabsorbemos la luz dorada en el corazón y allí se queda, como una pequeña semilla dorada, siempre activa, siempre viva dentro de nosotros.

A continuación tomamos la siguiente determinación: Que todos los seres puedan estar libres de todos los sufrimientos, tanto burdos como sutiles, y que yo sea capaz de liberarlos de todo el sufrimiento de hoy en adelante.

Al generar genuinamente este pensamiento, detenemos todos los demás procesos de pensamiento y, simplemente, permanecemos concentrados en esta determinación, permitiendo que se absorba en los niveles más profundos de la mente.

Dedicación

Al haber hecho este esfuerzo para lograr una actitud más compasiva, que pueda generar rápidamente todas las cualidades positivas de bondad y compasión y eliminar las negatividades y los oscurecimientos del egoísmo de mi mente. Que pueda despertar rápidamente al estado de la suprema iluminación y conducir a todos los seres a ese mismo estado.

El perfecto renacimiento humano

V. C. Miller

Preparación

Comenzamos fijándonos en la posición del cuerpo, buscamos la postura más adecuada, con la espina dorsal recta y erguida, una postura que nos permita permanecer atentos y despiertos pero sin rigidez.

Enfocamos nuestra atención en la respiración, soltando los pensamientos y dejando que pasen, como nubes en el cielo. Imaginamos que con cada inhalación absorbemos luz blanca gozosa y purificadora, y en cada exhalación expulsamos la energía negativa del cuerpo y la mente, los pensamientos negativos, el dolor y la enfermedad en forma de humo negro. Lo hacemos durante algunos minutos.

Motivación

Recordamos por qué estamos sentados meditando. Pensamos que buscamos entender la mente y la vida más profundamente para poder ser mejores personas y, de modo último, superar las limitaciones que evitan que podamos alcanzar el mayor potencial humano y lograr la existencia totalmente despierta.

Práctica principal

(Es necesaria la lista completa de las ocho libertades y los diez dones.)

Meditación analítica

Meditamos en los puntos del tema del perfecto renacimiento humano siguiendo los pasos a continuación descritos. Aplicamos estos puntos a nuestra vida y a la situación personal buscando razonamientos y ejemplos que sean efectivos para nosotros:

1º Reconocimiento de las ocho libertades y los diez dones.

2º Contemplación del gran valor del perfecto renacimiento humano (en 3 partes):

- a. Su valor temporal: permite lograr un renacimiento superior en el futuro.
- b. Su valor último: permite lograr la iluminación completa.
- c. Su valor momento a momento: lo precioso que es cada instante del precioso renacimiento humano.

3º Lo raro que es el perfecto renacimiento humano (en 3 partes):

- a. La excepcionalidad de las causas para recibir el perfecto renacimiento humano:
 1. Práctica de moralidad.
 2. Práctica de generosidad.
 3. Oraciones puras.
- b. La dificultad de obtener el perfecto renacimiento humano ilustrado con ejemplos:

1. El ejemplo de la tortuga ciega que al salir a la superficie del océano introduce su cabeza en un aro dorado a la deriva.
 2. El ejemplo del puñado de guisantes arrojados contra una pared... ¿cuántos de ellos quedarían adheridos?
 3. El ejemplo de echar semillas de mostaza sobre la punta de un alfiler... ¿cuántas quedarían sobre la punta?
- c. La rareza de obtener el perfecto renacimiento humano en cuanto a su número:
1. El número de seres con perfecto renacimiento humano comparado con el número total de seres es como un puñado de tierra comparado con toda la tierra del mundo.

4º Conclusión: Hemos recibido un perfecto renacimiento humano, con sus grandes oportunidades para lograr un renacimiento superior, la liberación e incluso la iluminación plena. Si no utilizamos esta valiosa y rara oportunidad para alcanzar esos objetivos, habremos desperdiciado nuestra vida. Por lo tanto, DEBEMOS tomar la esencia de esta vida preciosa y practicar el Dharma, debemos emplear esta vida de manera que sea del mayor beneficio, para proporcionar a los demás sólo felicidad y así crear también para nosotros sólo felicidad futura.

Cuando llegemos a esta conclusión, dejamos la contemplación analítica basada en el pensamiento y nos concentramos dejando que la mente descanse y se centre en esta firme determinación.

Dedicación

Dedicamos toda la energía positiva y el mérito para poder proteger y cumplir los objetivos de este renacimiento humano perfecto, para obtenerlo en todas las vidas futuras y así progresar en el camino espiritual y lograr la iluminación rápidamente para traer felicidad última a los demás.