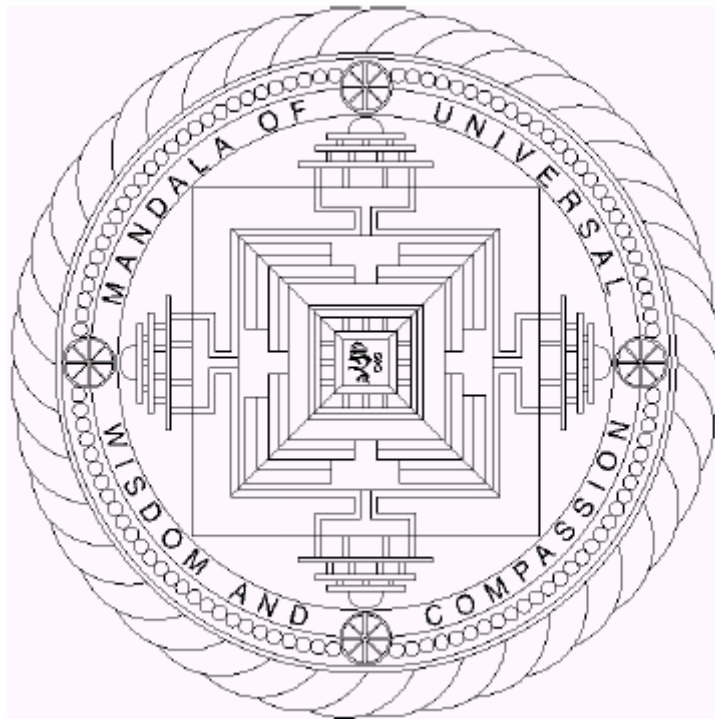


# DESCUBRE EL BUDISMO



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

**Refugio en las Tres Joyas**  
*Meditaciones*

Traducido al español por el equipo del Servicio de Traducciones de la FPMT Hispana.  
Septiembre 2007.

© 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

Meditación en el refugio en las Tres Joyas .....	4
Meditación en el refugio .....	7
Meditación en Buda Shakyamuni .....	9

# Meditación en el refugio en las Tres Joyas

*preparada por V. C. Miller*

## Introducción

Los budistas nos refugiamos en las Tres Joyas (Buda, Dharma y Sangha). “Buda” se refiere a Buda Shakyamuni, el que nos ha enseñado el camino para poner fin a todo el sufrimiento, el camino a la iluminación. “Dharma” es ese camino y sus logros en nuestra mente. “Sangha” son los demás seres santos con logros espirituales que nos pueden ayudar a progresar en el camino.

## Preparación

Comenzamos fijándonos en la posición del cuerpo, buscamos la postura más beneficiosa con la espina dorsal recta y erguida, una postura en la que podemos estar atentos y despiertos sin estar rígidos. Traemos la atención al presente, al momento y lugar en que estamos.

A continuación, meditamos en la respiración durante unos cinco minutos: enfocamos la 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 tomamos conciencia de ellas sin involucrarnos ni juzgar y, suavemente, llevamos de nuevo la atención a la respiración hasta que la mente esté apacible y clara.

## Motivación

Generamos una motivación altruista para esta sesión. Pensamos que estamos meditando no sólo para nuestro propio bienestar, paz mental o buena reputación, sino para acumular gran cantidad de mérito con el fin de alcanzar la iluminación y así poder beneficiar del modo más hábil a todos los seres.

## Parte principal de la meditación

*(Hacemos una pausa después de cada párrafo para meditar en cada punto.)*

Comenzamos considerando los miedos y peligros del samsara. Pensamos en la gran fortuna de haber obtenido un perfecto renacimiento humano en esta vida.

Esta oportunidad increíble puede llegar a su fin en cualquier momento y cuando llega la muerte no hay ninguna garantía de que vayamos a renacer en circunstancias afortunadas parecidas en nuestro siguiente renacimiento. Debido a las poderosas semillas kármicas negativas en nuestra corriente mental es muy posible que tomemos renacimiento en uno de los tres reinos inferiores. Durante unos minutos pensamos en todos los sufrimientos de los tres reinos inferiores.

Generamos un miedo intenso a los sufrimientos de los reinos inferiores. (Éste es la primera causa y la más básica para el refugio según el enfoque inferior.)

Consideramos los miedos y peligros de todo el samsara, no sólo los tres reinos inferiores sino también los tres superiores. Consideramos los sufrimientos de girar continuamente en los seis reinos sin ningún control.

Generamos una gran renuncia y un miedo intenso a quedarnos en cualquier parte de todo el samsara. (Ésta es la primera causa del refugio según el enfoque medio.)

Consideramos los miedos y peligros de todo el samsara para todos los seres vivos. Meditamos en que todos los seres han sido nuestras madres infinitas veces y han sido bondadosos con nosotros de una manera inconcebible e inconmensurable en nuestras vidas pasadas. Pensamos que estos seres, nuestras madres, están atrapados en la red del samsara, ahogándose en el sufrimiento y que en su mayoría están creando continuamente causas para más sufrimiento en vez de causas para liberarse del samsara.

Generamos una gran compasión por su lamentable situación y un gran amor, deseándoles que estén completamente libres del sufrimiento y que tengan felicidad duradera.

Desarrollamos una fuerte determinación de lograr la iluminación tan pronto como sea posible para liberarles de todo el sufrimiento y guiarles a la felicidad duradera de la budeidad. (Esta es la primera causa del refugio según el enfoque superior).

Consideramos, ahora, por qué las Tres Joyas son objetos adecuados de refugio último, capaces de liberarnos de forma completa y permanente de todos los sufrimientos, en vez de ser arreglos o ayudas temporales para nuestros problemas y dificultades. Para asegurarnos de ello, meditamos en las cuatro características principales de la Joya de Buda que testimonian el hecho que las Tres Joyas son objetos adecuados de refugio último:

- o Buda está libre de todos los miedos.
- o Buda tiene los medios hábiles para liberar a los demás de todos los miedos.
- o Buda siente gran compasión hacia todos los seres vivos, sin excepción, sin importar si íntimos o bondadosos con él o no.
- o Buda lleva a cabo los propósitos de todos los seres y actúa para ayudarles a todos, sin excepción, sin importar si le han ayudado o no.

El Buda es como el doctor que diagnostica la enfermedad (la primera noble verdad, la del sufrimiento) y su causa (la segunda noble verdad, la de la causa del sufrimiento) y el que nos enseña el remedio para nuestra enfermedad.

El Dharma es el auténtico remedio, la medicina, (la cuarta noble verdad, la del camino a la cesación del sufrimiento) que nos lleva al estado de salud total, la completa liberación (la tercera noble verdad, la de la cesación del sufrimiento).

La Sangha es como los enfermeros que nos ayudan a aplicar el remedio, a practicar el Dharma, y a progresar en el camino a la liberación.

Pensamos en nosotros como en los pacientes que buscan los consejos del médico omnisciente, el Buda, que siguen sus enseñanzas, que son la medicina, y que reciben ayuda para la práctica de los bondadosos enfermeros, la Sangha.

Sólo ellos son capaces de mantenernos alejados de los tres reinos inferiores. Sólo ellos pueden liberarnos del samsara. Sólo ellos pueden llevarnos a la iluminación y liberar a todos los seres de su sufrimiento.

Sólo alguien libre puede liberar a otro. Sólo alguien perfecto puede conducir a otro a la perfección. Meditamos en las cualidades específicas de Buda, Dharma y Sangha (como se han enseñado en el curso) y generamos tanta fe como podamos. (Esta es la segunda causa

del refugio: generar la convicción de que las Tres Joyas tienen el poder de protegernos y liberarnos.)

Para acabar esta meditación, recordamos que la mejor manifestación del refugio es ser consciente y observar el karma con cuidado; abandonar las acciones no virtuosas de cuerpo, palabra y mente y practicar la virtud tanto como sea posible.

## **Dedicación**

Por favor, bendicidnos a todos los seres y a mí para temer los peligros y sufrimientos de los tres reinos inferiores en especial y de todo el samsara, y para refugiarnos de corazón en las Tres Joyas y esforzarnos de forma entusiasta y continua en la práctica de abandonar todas las negatividades y acumular acciones positivas.

Debido a los méritos generados en esta meditación, que pueda lograr rápidamente la iluminación y conducir también a todos los seres vivos, sin excepción, al estado duradero y gozoso de la iluminación.

# Meditación en el refugio

*preparada por Julie LaValle Jones*

## Introducción

Esta es una meditación breve sobre el refugio. Antes de comenzar la meditación vamos a repasar brevemente lo que significa el refugio desde una perspectiva budista. El refugio es como acudir en busca de la ayuda última. Como si estuviéramos atrapados en un barco en medio de una tormenta en un mar aterrador y viéramos un puerto muy seguro y en calma. Inmediatamente querríamos ir rápida y confiadamente a aquel refugio seguro para protegernos. *(Pausa)*

Los budistas se refugian en las Tres Joyas (Buda, Dharma y Sangha). “Buda” se refiere a Buda Shakyamuni, el que nos ha mostrado el camino para acabar con todos los sufrimientos, el camino a la iluminación. “Dharma” es el camino y los logros del camino en nuestra mente. “Sangha” se refiere a los seres con logros espirituales que pueden ayudarnos a progresar en ese camino.

Esta meditación es para darnos una idea de lo que significa el refugio y cómo se siente, no se pretende que de hecho tomemos refugio.

La analogía que usaremos es la de una persona con una enfermedad muy grave. En ese caso uno va a un médico experto, busca un remedio efectivo y las personas que proporcionen esa medicina y nos ayuden a tomarla. Nuestra confianza en ellos es nuestro refugio.

## Preparación

Empezamos la meditación adoptando la postura adecuada con la espalda recta, la cabeza erguida y los hombros relajados y ligeramente hacia atrás. Relajamos todos los músculos especialmente los de alrededor de los ojos y la mandíbula. Si notamos alguna tensión simplemente la relajamos. *(Pausa)*

A continuación, llevamos nuestra atención a la respiración. Notamos la sensación en la entrada de las fosas nasales cuando el aire sale (calor) y entra (frescor). Simplemente mantenemos ahí nuestra atención. Podemos contar las respiraciones si es de ayuda, contando cada inspiración y expiración como uno y así hasta veintiuna veces.

## Motivación

Recuerda un problema mental en particular o dificultad que tengas. Puede ser depresión, tristeza, pena o ansiedad. O quizás agitación, querer intensamente algo o alguien que no tenemos. Intentamos concentrarnos en algo específico y real y pensar en ello y el sufrimiento que supone. *(Pausa)*

Imaginamos ahora que estamos rodeados por todos los seres que sufren problemas similares, sean de este mundo o de otros. Los imaginamos realmente aquí y comprobamos si podemos desarrollar la intención de trabajar con la mente para beneficiarnos a nosotros y a todos los demás que sufren de igual manera. Dejamos que el corazón se abra realmente. *(Pausa)*

## Parte principal de la meditación

*(Hacemos una pausa después de cada párrafo para meditar en cada punto.)*

Volvemos al problema emocional o dificultad con que estamos trabajando. Lo imaginamos como una enfermedad física o una gran fuente de sufrimiento.

¿Cuál sería la mejor forma de tratarla? ¿Qué necesitamos?

Probablemente necesitamos un doctor experto que diagnostique la causa y prescriba un remedio.

Imaginamos que hemos encontrado un médico que nos inspira plena confianza. ¿Cómo nos sentimos al haber encontrado un médico así?

Si ese médico nos dijera que los alimentos que solemos ingerir son, de hecho, veneno para nosotros, y nos enseñara qué comer y nos recetara un remedio para curarnos por completo, ¿qué haríamos? ¿Continuaríamos alimentándonos como de costumbre o seguiríamos sus consejos?

Y si encontráramos enfermeros que supieran cómo y cuándo tomar el remedio y nos ofrecieran su ayuda, ¿querríamos esta ayuda?

¿Y qué pasaría si analizáramos la situación y descubriéramos que la combinación de médico, remedio y enfermeros nos podría ayudar no sólo a nosotros, sino a todos los demás con enfermedades parecidas?

¿En quién confiaríamos? ¿Nos sentiríamos aliviados?

El médico es el Buda.

El remedio es el Dharma.

Los enfermeros son la Sangha.

Nuestra confianza en ellos para curar la enfermedad del sufrimiento es el Refugio.

Intentamos experimentar cómo se siente uno al tener esta seguridad, esta confianza.

## Dedicación

Dedicamos todo el potencial positivo generado en la mente por medio de esta práctica para que tengamos la capacidad de desarrollar el refugio verdadero, nuestro compromiso de tomar el remedio tal como se nos ha enseñado para poder ayudar a todos los seres, los que percibimos y los que no, a curarse también de su sufrimiento y experimentar una felicidad duradera. Dedicamos nuestro esfuerzo para que perduren en este mundo el médico, el remedio y los enfermeros. Que disfruten de vidas largas y felices. Que sus deseos se cumplan y que nunca estemos separados de ellos.



# Meditación en Buda Shakyamuni

*preparada por Claire Isitt*

## Preparación

Iniciamos la sesión meditando unos cinco minutos en la respiración; prestamos atención a la sensación del aire al entrar y salir 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 bodichita, 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 bodichita.

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 sonríe 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:

TADYATHA OM MUNI MUNI MAHA MUNIYE SVAHA

(pronunciado frecuentemente: TAYATA OM MUNI MUNI MAHA MUNIYE SOHA)

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 mientras dure nuestra atención.

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

## **Dedicación**

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