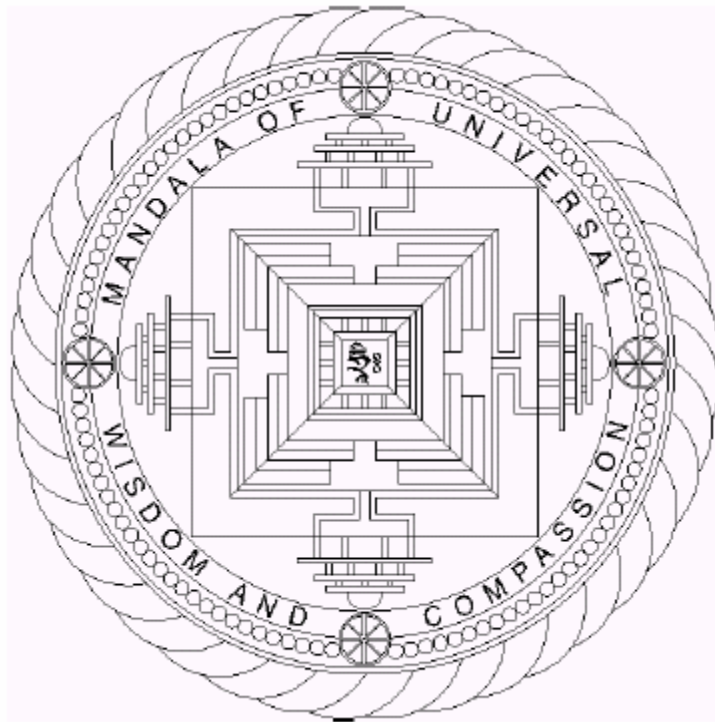


DESCUBRE EL BUDISMO



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

Todo sobre el karma
Meditaciones

Traducido al español por el equipo del Servicio de Traducciones de la FPMT Hispana.
Noviembre 2009.

© 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 las cuatro características del karma.....	5
Meditación en las Diez no virtudes.....	7
Meditación en el regocijo.....	11
Meditación en las desventajas del enfado.....	13
Práctica breve de Vajrasattva.....	17

Meditación en las cuatro características del karma

V. Yeshe Khadro

Hacemos una meditación en la respiración con el objeto de calmar la mente. Nos fijamos en el fluir natural de la respiración, en la sensación del aire entrando y saliendo por las fosas nasales. Al espirar, abandonamos la tensión física, la pereza mental y los pensamientos perturbadores. Si nos acude cualquier otro objeto a la mente, lo dejamos ir y volvemos a fijarnos en el fluir de la respiración. Al inspirar, visualizamos que, junto con el aire, una luz blanca penetra en nuestro interior. Así tranquilizamos la mente, la clarificamos y la preparamos para establecer la motivación.

En el espacio frente a nosotros visualizamos a Buda Shakyamuni rodeado de infinitos budas, bodisatvas y todos los maestros sagrados del linaje directo e indirecto de las enseñanzas. Imaginamos el espacio en torno a nosotros repleto de todos los seres y recordamos lo bondadosos que han sido innumerables veces, igual que nuestra madre, y también de otras maneras. Visualizamos rayos de luz que, provenientes de los seres sagrados, nos abarcan a nosotros y a todos los seres.

La luz se absorbe en nosotros y en los seres, purifica todas las negatividades y oscurecimientos y nos aporta todos los logros. Pedimos de corazón que lleguemos a ser capaces de comprender el punto esencial de la meditación con el propósito de conseguir beneficiar a la perfección a todos los seres que han sido nuestras madres.

A continuación, empezamos la meditación acerca de las cuatro características del karma. Su objetivo consiste en desarrollar en nosotros la comprensión sobre el karma, reconocer su poder y despertar el entusiasmo para crear virtudes, por pequeñas que sean, y evitar la más mínima no virtud.

1) *El karma es definitivo:*

Reflexionamos en que el resultado de las acciones no virtuosas es siempre la desdicha y, en que el de las acciones virtuosas es la felicidad.

Es decir, las acciones motivadas por estados mentales virtuosos, como el amor bondadoso, la generosidad, la fe y la sabiduría son virtuosas por naturaleza y sólo pueden cosechar experiencias de felicidad.

En cambio, las acciones motivadas por estados mentales no virtuosos, como el enfado, el apego, el orgullo y la ignorancia son por naturaleza no virtuosas y sólo pueden cosechar sufrimiento y desdicha.

Recordamos algunas de las acciones virtuosas y algunas de las no virtuosas que hayamos cometido en el pasado y pensamos en ellas relacionándolas con la característica de que el karma es definitivo.

2) *El karma se expande o crece:*

Una vez que el karma se ha creado y ha dejado una huella en la consciencia, su fuerza va en aumento. Ahora bien, esto es cierto tanto para las acciones kármicas virtuosas como para las no virtuosas. De modo que, aunque en el momento en que se realiza la acción, ésta pueda parecernos pequeña e insignificante, debido a la característica de aumento del karma, podrá aportarnos en el futuro un resultado enorme. Por lo tanto, resulta importante tener despierta la conciencia a fin de realizar acciones virtuosas por minúsculas que sean y de evitar la más mínima de las no virtuosas. Por otro lado, es

posible debilitar el poder de las acciones no virtuosas mediante la purificación. Sin ella su fuerza iría en aumento.

3) No se puede experimentar un resultado del que no se haya creado la causa:

Es decir, sin causa, no hay efecto. Recordamos situaciones de felicidad que hayamos experimentado en el pasado. Aunque a priori nos parezca que las condiciones externas fueron las que aportaron esa dicha, en realidad, no habría sido posible experimentar la felicidad sin haber creado primero la causa. De la misma manera, recordamos experiencias de sufrimiento o desdicha que hayamos vivido en el pasado. Podría parecernos que las condiciones externas u otras personas fueron la causa de esas experiencias pero hay que considerar que no hubiera sido posible experimentarlas sin haber creado la causa.

Esta tercera característica significa que podemos gobernar nuestro futuro. Reflexionemos entonces en la felicidad y las condiciones positivas que esperamos experimentar en el futuro y en que es imposible vivirlas sin haber creado la causa.

4) Las acciones, una vez creadas, nunca desaparecen:

La semilla kármica no se pierde nunca por muy grande que sea el intervalo entre el momento de la acción y la experiencia del resultado: cuando coincidan las condiciones apropiadas, los resultados se experimentarán, ya sea en esta vida o en una futura.

En consecuencia, a menos que se purifique, toda acción no virtuosa que hayamos creado permanecerá en el continuo mental hasta que en un momento dado emerja su resultado. Pero de igual forma, toda acción virtuosa que hayamos creado o que vayamos a crear permanecerá en el continuo mental hasta que germine el resultado.

Si recapitamos en estas cuatro características, podemos aclarar la comprensión respecto del poder del karma (tanto del virtuoso como del no virtuoso). Con la mente centrada en un punto, nos mantenemos tanto tiempo como podamos en la comprensión generada a partir de esta reflexión.

Concluimos la meditación recordando a los budas que están en frente de nosotros. Visualizamos cómo se absorben en el buda central, Shakyamuni. Éste se disuelve en luz, y la luz, a su vez, se absorbe en nosotros entrando por la coronilla. Sentimos que somos uno con Buda en el aspecto del espacio que todo lo abarca. Nos concentramos en esto tanto tiempo como sea posible.

Dedicamos el mérito de esta meditación. Que esta acción se convierta en causa de la iluminación de manera que seamos capaces de guiar de forma perfecta a todos los seres a ese mismo estado lo más rápidamente posible.

Meditación en las Diez no virtudes

V. Yeshe Khadro

Hacemos una meditación en la respiración con el objeto de calmar la mente. Nos fijamos en el fluir natural de la respiración, en la sensación del aire entrando y saliendo por las fosas nasales. Al espirar, abandonamos la tensión física, la pereza mental y los pensamientos perturbadores. Si nos acude cualquier otro objeto a la mente, lo dejamos ir y volvemos a fijarnos en el fluir de la respiración. Al inspirar, visualizamos que, junto con el aire, una luz blanca penetra en nuestro interior. Así tranquilizamos la mente, la clarificamos y la preparamos para establecer la motivación.

En el espacio frente a nosotros visualizamos a Buda Shakyamuni rodeado de infinitos budas, bodisatvas y todos los maestros sagrados del linaje directo e indirecto de las enseñanzas. Imaginamos el espacio en torno a nosotros repleto de todos los seres y recordamos lo bondadosos que han sido innumerables veces, igual que nuestra madre, y también de otras maneras. Visualizamos rayos de luz que, provenientes de los seres sagrados, nos alcanzan a nosotros y a todos los seres.

La luz se absorbe en nosotros y en los seres, purifica todas las negatividades y oscurecimientos y nos aporta todos los logros. Pedimos de corazón que lleguemos a ser capaces de comprender el punto esencial de la meditación con el propósito de conseguir beneficiar a la perfección a todos los seres que han sido nuestras madres.

A continuación, empezamos la meditación en las diez no virtudes. Su propósito principal es el de reconocer las diez acciones no virtuosas cometidas en esta vida y en vidas anteriores, de tal manera que se desarrolle en nosotros el deseo urgente de purificarlas.

Revisamos las acciones cometidas por nosotros teniendo como referencia la lista de las diez acciones no virtuosas detallada a continuación. Nos acordamos de acciones específicas y reflexionamos en los resultados de sufrimiento que éstas cosechan. Seguidamente aplicamos los cuatro remedios cuyo poder decisivo permite purificar de inmediato dichas acciones.

Acciones no virtuosas del cuerpo:

1) *Rememoramos las ocasiones en las que hemos matado*, bien a algún animal o bien a algún insecto, o incluso a un ser humano, a la vez que recordamos la motivación que nos llevó a cometer semejantes acciones: el odio, el apego o la ignorancia.

- Pensamos en que esas acciones pueden hacernos renacer en los reinos de los infiernos, experimentar numerosas enfermedades, tener una vida breve o vivir en un país sumido en la guerra.

Generamos el pensamiento de refugio en las Tres Joyas y el deseo de conducir a todos los seres a la iluminación suprema. Después generamos arrepentimiento con la firme determinación de no repetir este tipo de acción por un periodo de tiempo que nos parezca razonable, ya sea un mes o el resto de vida.

2) *Recordamos acciones relacionadas con robar*, es decir, apropiarnos de cosas de los demás sin su permiso, o tomarlas prestadas y guardarlas hasta sentir que ya nos pertenecen. Rememoramos la motivación que tuvimos en ese momento.

- Pensamos en que estas acciones pueden hacernos renacer en el reino de los espíritus hambrientos, perder las posesiones o carecer de ellas, o vivir en un país en el que nuestras pertenencias se destruyan, como por ejemplo, a causa del granizo.

Generamos el pensamiento de refugio en las Tres Joyas y el deseo de conducir a todos los seres a la iluminación suprema. Luego manifestamos arrepentimiento con la firme determinación de no volver a repetir esa acción durante un periodo de tiempo establecido razonable, ya sea un mes o el resto de la vida.

3) *Traemos a la memoria aquellas acciones de conducta sexual incorrecta* por medio de las cuales hemos dañado a otras personas.

- Pensamos en que estas acciones pueden hacernos renacer en el reino de los espíritus hambrientos, tener una familia o una pareja cuyas posturas son irreconciliables con las nuestras, o vivir en un lugar mugriento o turbio.

Generamos los cuatro poderosos remedios. Si hemos experimentado alguno de estos resultados en esta vida, podemos reflexionar sobre las acciones que debemos haber creado en el pasado, y practicar los cuatro remedios.

Recordamos acciones virtuosas del cuerpo: evitar matar, evitar robar y evitar mantener conductas sexuales incorrectas. El resultado de estas acciones será el opuesto del resultado de las acciones no virtuosas. Nos alegramos por esas acciones y dedicamos el mérito.

Acciones no virtuosas de la palabra:

4) *Recordamos acciones relacionadas con la mentira*, es decir, con engañar a los demás mediante la palabra.

- Pensamos en que estas acciones pueden hacernos renacer en el reino de los animales, que nadie crea en nuestra palabra o que nos toque vivir en un lugar inmundo.

5) *Recordamos las acciones relacionadas con la calumnia*, es decir, con causar divisiones entre las personas por falsas acusaciones.

- Pensamos en que estas acciones pueden hacer que renazcamos en el reino de los infiernos, que nos veamos separados de los seres queridos o que vivamos en lugares sumamente elevados o en tierras bajas.

6) *Recordamos las palabras severas emitidas para causar daño*, tanto por el contenido como por el tono de voz empleado.

- Pensamos en que estas acciones pueden hacernos renacer en el reino de los infiernos, escuchar palabras punzantes o vivir en un desierto.

7) *Recordamos las conversaciones que sólo son chismorreos y sinsentidos* y que echan a perder nuestro previo renacimiento y además distraen a los demás.

- Pensamos en que estas acciones pueden hacernos renacer en el reino de los animales, con el habla aviesa o vivir en un lugar donde el suministro de agua se agote.

Generamos los cuatro remedios poderosos con el objeto de purificar cualquiera de estas acciones no virtuosas de la palabra.

Generamos el pensamiento de refugio en las Tres Joyas y el deseo de conducir a todos los seres a la iluminación suprema. Después mostramos arrepentimiento con la firme determinación de no volver a repetir este tipo de acción.

Recordamos las acciones virtuosas de la palabra: evitar mentir, evitar calumniar, evitar pronunciar palabras duras y evitar mantener conversaciones sin sentido. El resultado de estas acciones es el contrario del resultado de las acciones no virtuosas. Nos alegramos por estas acciones y dedicamos el mérito.

Acciones no virtuosas de la mente:

8) Recordamos acciones relacionadas con la codicia, definida como el deseo intenso de poseer las pertenencias ajenas.

- Pensamos que estas acciones pueden hacernos renacer en el reino de los espíritus hambrientos, estar siempre insatisfechos, fracasar en los negocios o vivir en un sitio muy aislado.

9) Recordamos las acciones de la malicia, de albergar malos pensamientos hacia los demás, de querer causarles daño o sentirnos mal por sus éxitos.

- Pensamos que estas acciones pueden hacernos renacer en el reino de los infiernos, hacer que nos volvamos cada vez más odiosos o que sólo encontremos comida con mal sabor.

10) Recordamos acciones relacionadas con las visiones erróneas, como aferrarnos con fuerza a visiones propias que no se corresponden con la verdad como puede ser la de la existencia de la ley de causa y efecto.

- Pensamos que estas acciones pueden hacernos renacer en el reino de los animales, que cada vez seamos más ignorantes o vivir en un lugar donde las plantas no produzcan frutos.

Generamos los cuatro remedios poderosos a fin de purificar estas acciones no virtuosas de la mente.

Generamos los pensamientos de refugio en las Tres Joyas y el deseo de conducir a todos los seres a la iluminación suprema. Después mostramos arrepentimiento con la firme determinación de no volver a repetir este tipo de acciones.

Recordamos acciones virtuosas de la mente: evitar la codicia, evitar la malicia y evitar mantener visiones erróneas. Los resultados de estas acciones serán lo opuesto de los resultados de las acciones no virtuosas. Nos alegramos por estas acciones y dedicamos el mérito.

Conclusión

Una vez que hemos pensado acerca de todas aquellas acciones cometidas con anterioridad utilizando como guía las diez no virtudes, generamos la firme determinación de evitar cometer dichas no virtudes en el futuro y de purificar lo antes posible las que ya hayamos creado. Con la mente centrada en un punto, nos mantenemos en este pensamiento tanto tiempo como sea posible.

Concluimos la meditación recordando que Buda que está en frente de nosotros. Visualizamos que se absorbe en luz y que ésta, a su vez, se absorbe en nosotros por coronilla. Sentimos que somos uno con Buda en el aspecto del espacio que todo lo abarca. Nos concentramos en esto tanto tiempo como sea posible.

Dedicamos el mérito de esta meditación. Que esta acción se convierta en causa de la iluminación de manera que seamos capaces de guiar de forma perfecta a todos los seres a ese mismo estado lo más rápidamente posible.

Meditación en el regocijo

Kendall Magnussen

Preparación

Comprobamos la postura y nos aseguramos de que la espalda esté recta.

Observamos cómo se encuentran nuestro cuerpo y nuestra mente. Sentimos el peso del cuerpo sobre el cojín de meditación. Respiramos de forma profunda varias veces y nos situamos en la meditación. A continuación nos fijamos en la respiración, en la sensación del aire que entra y sale por las fosas nasales. Podemos contar hasta veintiuna respiraciones como ayuda para centrar la mente. Si surgiera alguna distracción, simplemente tomamos consciencia de ella sin involucrarnos ni juzgar, y volvemos a llevar suavemente nuestra atención a la respiración. Hacemos esto durante unos minutos.

Motivación

La razón por la cual estamos aquí es porque queremos ser felices y no queremos sufrir. No sólo eso, sino que además queremos ser fuente de felicidad para los demás. Pretendemos detener el sufrimiento de este mundo y de más allá, pero, en realidad, ahora mismo la idea no pasa de ser una broma. Ni siquiera podemos garantizar nuestra propia tranquilidad por un segundo, mucho menos ayudar a los demás a lograrla. Por lo tanto, necesitamos generar logros en el camino a la iluminación y rápido. Para ello necesitamos acumular energía positiva (mérito). Una de las formas mejores, y más fáciles, de generar mérito es alegrarse por las buenas cualidades y acciones de los demás y por las nuestras. Por lo tanto, vamos a realizar esta meditación en el regocijo a fin de conseguir rápidamente las cualidades de la iluminación en nuestra mente para el beneficio de todos.

Parte principal de la meditación

Empezamos alegrándonos por todas las cosas buenas que hemos hecho en el pasado; por todas aquellas acciones de las vidas pasadas que nos han dado ahora esta preciosa vida humana, como practicar generosidad, moralidad y paciencia, y recitar oraciones puras. Si somos fuertes es porque antes hemos ayudado a otros, si gozamos de buena salud es porque antes hemos protegido la vida, etcétera. Cada una de las cosas buenas que experimentamos ahora es el resultado de acciones positivas llevadas a cabo anteriormente.

A medida que vamos reflexionando en las cosas buenas que debemos haber hecho en el pasado, nos regocijamos recitando para nosotros, como si de un mantra se tratara: “Qué maravilloso es, qué maravilloso es”. (Pausa. Para ayudarnos a mantener la mente centrada en la alegría podemos utilizar un mala.)

Nos alegramos por todas las cosas buenas (prácticas, oraciones, ayuda prestada a otras personas, haber seguido los consejos del maestro y otras) que hayamos realizado en el pasado y estemos realizando en esta vida, pensando: “Qué maravilloso es”. (Pausa)

También nos regocijamos en todas las actividades virtuosas que llevaremos a cabo en el futuro, en todos los logros que desarrollaremos en el camino y en las distintas formas en que ayudaremos a los demás (como enseñar dharma) desde ahora hasta la

iluminación, e incluso después de haber alcanzado la iluminación: “Qué maravilloso es”. (Pausa)

Pensamos también en todas las cosas maravillosas que otros han hecho, en todas sus cualidades y en la forma en que las personas se han ayudado mutuamente en el pasado, se están ayudando ahora y se ayudarán en el futuro, en especial nuestros compañeros de la vida espiritual: “Qué maravilloso es”. Pensamos también en las cualidades específicas que otros poseen, como generosidad, inteligencia, belleza, fama, riqueza, devoción, etcétera: “Qué maravilloso es, qué maravilloso es”. (Pausa)

Pensamos en las vidas ejemplares de los santos de las diferentes tradiciones religiosas y en cómo han beneficiado a los demás al dedicarse por entero a la práctica y el servicio espiritual. Nos alegramos de sus cualidades y actos: “Qué maravilloso es”. (Pausa)

A continuación, pensamos específicamente en todas las cosas extraordinarias que han llevado a cabo en el pasado, en las que están realizando ahora y en las que harán en el futuro todos los budas y bodisatvas, incluidos nuestros propios maestros y los lamas del linaje. Recordamos sus cualidades, la historia de sus vidas, los trances a los que se enfrentaron para generar logros en su mente y preservar el dharma, y en cómo han ayudado a innumerables seres: “Qué maravilloso es, qué maravilloso es”. (Pausa)

Dejamos que nuestra mente se vuelva consciente de todo ello y nos regocijamos en todas las cosas maravillosas que nosotros, los demás y todos los budas y bodisatvas hemos realizado, estamos realizando y realizaremos desde ahora hasta que todos los seres alcancen la iluminación. Nos sentimos efusivos y felices, por los demás y por nosotros mismos: “Qué maravilloso es, qué maravilloso es”. (Pausa)

Determinación

Ahora que nos hemos dado cuenta de los beneficios de la alegría, vamos a intentar generarla tanto como sea posible. Cuando percibamos buenas cualidades en los demás, en vez de sentir envidia o pesar, nos alegraremos y generaremos energía positiva. Cuando escuchemos algo acerca de las cualidades o actitudes de los demás, nos demos cuenta de ellas, las recordemos o las leamos, nos vamos a acordar de alegrarnos y sentirnos felices. También lo haremos respecto de nuestras acciones.

Dedicación

Gracias al mérito de los tres tiempos acumulado por los demás y por nosotros y por todos los budas y bodisatvas, que podamos nosotros y todos los seres vivos alcanzar el estado de la iluminación. Que podamos generar pronto todos los logros del camino y ser capaces de beneficiar a los demás igual que los grandes santos lo hicieron en el pasado. Que pueda transformarme en un buda para el beneficio de todos.

***Nota:** Lama Thubten Yeshe explicó que esta meditación es muy adecuada para aquellos cuyo trabajo les mantiene muy ocupados, ya que sólo tienen que llegar a casa, prepararse un té o un café, sentarse en el sofá y regocijarse. Venerable Ribur Rimpoché también opinaba que es una meditación muy buena para hacer ya en la cama.*

Meditación en las desventajas del enfado

Kendall Magnussen

Preparación

Comprobamos nuestra postura y nos aseguramos de tener la espalda recta. Inspiramos y espiramos varias veces sintiendo el peso de nuestro cuerpo sobre el cojín de meditación. A continuación nos fijamos en la respiración, en la sensación del aire que entra y sale por las fosas nasales. Dejamos que todos los pensamientos pasen como si fueran nubes flotando en el cielo. Si surgen distracciones, tomamos consciencia de ellas sin involucrarnos ni juzgarlas, y volvemos a llevar suavemente nuestra atención a la respiración. Hacemos esto durante unos minutos.

Motivación

La razón por la cual estamos aquí es porque queremos ser felices y no queremos sufrir; no queremos experimentar el más mínimo dolor corporal ni mental. Sin embargo, mientras nuestra mente se deje vencer fácilmente por actitudes perturbadoras como el enfado, no habrá forma de lograr una felicidad duradera. No sólo eso, sino que todos los seres son exactamente como nosotros: sólo quieren felicidad y verse libres del sufrimiento. Al igual que nos sucede a nosotros, su mente se ve fácilmente abrumada por emociones aflitivas y por eso aparecen problemas sentimentales, enfermedades, guerras y tantos otros problemas de este mundo. Sin embargo, qué maravilloso sería si todos los seres pudiéramos estar libres de las emociones perturbadoras y tener la mente feliz y tranquila. Si consiguiéramos superar al menos el enfado y enseñar a los demás a hacer lo mismo, sería todo un cambio. Ahora bien, al familiarizarnos con las desventajas del enfado, podemos aplicar el antídoto en el mismo instante en que empieza a surgir y así cortarlo de raíz. Por lo tanto, con el deseo de convertirnos en fuente de paz y felicidad para los demás y para nosotros mismos, meditaremos en las desventajas del enfado.

Parte principal de la meditación

Traemos a nuestra memoria alguna ocasión específica en la que la influencia del enfado nos ha arrastrado por completo. Intentamos repasar los detalles de la experiencia, tanto los mentales como los físicos. Rememoramos la incomodidad que sentíamos en el cuerpo mientras se encendía con el fuego del enfado, la locura de la mente en ese instante, el deseo de hacer daño. (Pausa)

Recordamos cosas que dijimos o hicimos mientras estábamos ciegos de ira. (Pausa)

A continuación, recordamos otras ocasiones en las que o bien otros estaban enfadados o bien nosotros lo estábamos y el tipo de situaciones en que desembocó todo. (Pausa)

Sentimos arrepentimiento por la manera en que actuamos cuando estábamos enfadados. Vemos si es posible que nos demos cuenta de cómo el enfado quemó al instante la felicidad y las semillas de felicidad futura, y que nos dejó con menos energía positiva. (Pausa)

A continuación, comprobamos las desventajas del enfado y contemplamos la posibilidad de que sean ciertas. (Después de cada punto hacemos una pausa para reflexionar o escogemos varios puntos y reflexionamos en ellos a fondo).

- El enfado afea incluso a la persona más hermosa. Pensamos en alguna persona en concreto a la que hayamos visto enfadada. ¿Se podría considerar atractiva en ese momento? Nos visualizamos a nosotros enfadados. ¿Queremos tener ese aspecto?

- El enfado destruye nuestra salud y tranquilidad mental: sube la tensión, provoca ataques al corazón y, en el momento de máximo apogeo, produce un intenso estrés físico.

- El enfado nos hace perder el buen criterio, nos fuerza a actuar de manera perjudicial y más tarde lo podemos lamentar.

- El enfado hace que perdamos amigos, pues nadie quiere permanecer junto a una persona irritada.

- El enfado crea enemigos: cuando se perjudica a alguien, este alguien querrá tomar represalias o, como mínimo, seguro que no querrá ayudarnos.

- Es imposible ser feliz cuando el enfado está presente.

- El enfado destruye las causas para la felicidad futura, quema al instante eones de energía positiva acumulada.

- El enfado es por naturaleza destructivo. Cuando el enfado nos domina queremos dañar a las personas y a los objetos. Crea una atmósfera muy tensa e incómoda, y provoca que la gente desconfíe de nosotros. El enfado destruye relaciones, hace que la gente pierda su trabajo y ocasiona batallas. Los enfrentamientos arrasan ciudades enteras, devastan el entorno natural y acaban con personas inocentes.

- Además, imaginamos los resultados kármicos que experimentaremos a raíz del enfado. Para empezar, renaceremos en los reinos inferiores, en un entorno aterrador con seres terroríficos. Si renacemos como humanos, lo haremos en lugares espeluznantes, con gente furibunda a nuestro alrededor y enzarzados en peleas continuas. Nuestro cuerpo será desagradable a la vista y la gente sentirá de forma espontánea aversión hacia nosotros. Estaremos condenados a experimentar el daño que otros nos inflijan, se comportarán con nosotros como nosotros lo hemos hecho, o peor, porque el karma se expande. Debido a que las huellas del enfado permanecen en el continuo mental, no podremos evitar continuar enfadándonos una y otra vez y seguir generando sufrimiento para los demás y nosotros mismos.

Pensamos

Con tantas desventajas, ¿merece la pena enojarse? No sólo necesitamos detener el enfado para impedir que surja de nuevo, sino que necesitamos purificar todas las ocasiones en las que actuamos bajo su influjo y liberarnos de todas las tendencias kármicas.

Determinación

Cuando sintamos que surge el fuego del enfado, incluso la más mínima irritación que pudiera desembocar en un pensamiento, palabra o acto de enfado, lo evitaremos como si de una serpiente en medio del camino se tratara. Debemos aplicar los cuatro

poderes oponentes para purificar todos los errores cometidos en el pasado bajo la influencia del enfado. Debemos familiarizarnos con sus antídotos para así poder evitarlo en el instante en que surja, y debemos volvernos expertos en su aplicación. Debemos liberarnos del enfado y liberar también a los demás. (Mantenemos esta convicción tanto tiempo como sea posible. Cuando su firmeza disminuya, o bien volvemos a repasar una o dos de las desventajas del enfado para reforzarla o bien pasamos a dedicar el mérito.)

Dedicación

Por la virtud del esfuerzo realizado al meditar en las desventajas del enfado, que podamos todos los seres estar completamente libres de él y de todos sus resultados kármicos. Que podamos alcanzar rápidamente el estado del pleno despertar y ayudar a todos los seres de este mundo a liberarse del enfado para siempre. Que podamos alcanzar pronto la iluminación y guiar a todos los seres a la perfecta felicidad suprema.

Práctica breve de Vajrasattva

Kendall Magnussen

(Esta práctica está disponible en inglés en forma de un librito de práctica individual en el Departamento de Educación de la FPMT)

Motivación

Para empezar repasamos la postura corporal. Nos cercioramos de que mantenemos la espalda recta, los brazos relajados y arqueados, las manos en el regazo, con la derecha sobre la izquierda y los pulgares unidos formando un triángulo. Relajamos los hombros. Inclinaos ligeramente la cabeza hacia adelante, con la mirada dirigida al suelo, y relajamos la boca y la mandíbula.

Inspiramos y espiramos varias veces y sentimos que el cuerpo y la mente están completamente presentes. A continuación, establecemos la motivación para la práctica reflexionando en nuestra preciosa vida humana, la oportunidad que tenemos al haber encontrado las enseñanzas y el deseo de aprovecharla al máximo antes de morir.

Pensamos en las personas que conocemos directa o indirectamente y a las cuales queremos ayudar de alguna manera. Sondeamos el corazón y averiguamos qué parte de él deseamos desarrollar a fin de despertar nuestras cualidades de sabiduría, compasión y habilidad para ayudar a los demás.

Qué maravilloso sería librarse de creer en el concepto de la identidad, librarse de la cárcel de la identidad establecida. Reconocemos que, aunque con todo nuestro entusiasmo deseamos desarrollar logros, la mente se siente desanimada, bloqueada, incapaz de ver o comprender.

Sentimos la carga abrumadora que supone la gran acumulación de las negatividades generadas al malinterpretar la realidad y actuar con ignorancia. Negatividades que están fijadas al continuo mental y que comprimen la sabiduría, contrarrestando de este modo nuestra compasión y bloqueando nuestras habilidades. Por eso queremos vernos libres de todos estos bloqueos, de todos estos velos mentales, de todos estos modelos de hábitos negativos, y obtener la libertad de actuar de manera beneficiosa para los demás y para nosotros.

Con este deseo, empezamos la práctica de Vajrasattva.

Visualización preliminar

Visualizamos en el espacio frente a nosotros a Vajrasattva padre y madre, la unión de la sabiduría y el método, o compasión, que representa la unión perfecta de nuestra mente con la iluminación.

Pureza perfecta, luz blanca radiante.

Nos visualizamos rodeados de todos los seres vivos: con nuestro padre a la derecha y nuestra madre a la izquierda; los enemigos y aquellos seres que nos alteran se encuentran en el espacio frente a nosotros, y los amigos, detrás. Con el deseo de que todos podamos encontrar rápidamente la felicidad perfecta, adoptando la responsabilidad

de conseguirlo, y el profundo deseo de liberar la mente de todo lo que nos impide desarrollar el camino con presteza, recitamos los versos de la toma de refugio:

El poder de la dependencia: tomar refugio

Tomo refugio para siempre en Buda, Dharma y Sangha,
tomo refugio en los tres vehículos,
en las dakínis del yoga del mantra secreto, en los héroes y heroínas,
en las diosas que confieren poder y en los bodisatvas.
Pero sobre todo, tomo refugio para siempre en mi maestro sagrado. (x3)

A continuación meditamos en el poder del arrepentimiento, recordamos en especial aquellas acciones específicas de cuerpo, palabra y mente que no generan más que sufrimiento para nosotros y los demás. Pensamos en la definición de karma negativo que es toda acción que resulta en sufrimiento, toda acción motivada por la ignorancia, la atracción o la repulsión ignorante hacia las cosas y la falta de comprensión de las verdaderas causas de nuestra experiencia.

“Casi todas las acciones que realizo, veinticuatro horas al día, están motivadas por la preocupación mundana, por el apego a la comodidad. Es así desde el nacimiento hasta la muerte en esta vida, y ha sido así durante toda una serie sin principio de renacimientos. Prácticamente cada una de las acciones que he llevado a cabo ha sido no virtuosa, causa de sufrimiento. No sólo eso, continuamente rompo los votos pratimoksha, los del bodisatva y los tántricos. Lo peor de todo es que he creado el karma negativo de mayor peso en relación con mis amigos virtuosos: al enfadarme con ellos, al generar visiones erróneas, al albergar pensamientos no devotos hacia ellos, al dañar su cuerpo sagrado y al desobedecer sus consejos. Guardar semejantes impresiones negativas en mi continuo mental lo encuentro insoportable, es como haber ingerido un veneno mortal. Debo practicar en seguida el antídoto y purificar de inmediato todo este karma negativo, sin perder ni un segundo.”

Con este pensamiento, se recordarán acciones específicas que sabemos que no están en línea con el espíritu de iluminación. Generamos mucho arrepentimiento y el sentido de urgencia por limpiar todo esto de nuestro continuo mental sin dejar ni el mínimo resto de huella.

Recordar la impermanencia y la muerte

Numerosas personas, tanto de mi edad como más jóvenes, han muerto. Es casi un milagro que todavía permanezca vivo y cuente con la increíble oportunidad de purificar el karma negativo. La muerte es segura, pero su hora es muy incierta. Si falleciera ahora mismo, renacería sin duda en los reinos inferiores, y, como allí no es posible practicar Dharma, permanecería en ellos durante incontables eones. Por lo tanto, tengo la suerte de disfrutar ahora de esta oportunidad de purificar el karma negativo, sin retrasarme ni un segundo, practicando la meditación y recitación de Vajrasattva.

Generación de la bodichita

Pero no practico la purificación de Vajrasattva sólo para mí: el propósito de mi vida es liberar a todos los seres de los infiernos, a los pretas, animales, humanos, asuras, suras

y seres en el estado intermedio, de liberarlos de todo sufrimiento y de sus causas y conducirlos a la iluminación insuperable. Para ello, primero debo alcanzar la iluminación. Por lo tanto, debo purificar de inmediato todo mi karma negativo practicando la meditación y recitación de Vajrasattva.

Así que, con mucha firmeza, generamos en el continuo mental el deseo de liberarnos de toda la negatividad, de todo el karma, de todos los hábitos negativos que hemos creado, en esta vida y en la serie de vidas sin principio, al desconocer por completo qué tipo de oscurecimientos nublan nuestra mente.

Visualización

Por encima de nuestra coronilla, sentados sobre un loto y una luna, se encuentran Vajrasattva padre y madre. El cuerpo de ambos es blanco y cada uno presenta una cara y dos brazos. Él sujeta un dorje y una campana, ella, un cuchillo curvado y una *capala*. Están abrazándose. El padre está adornado con seis *mudras*, la madre, con cinco. Él está sentado en la postura de vajra, ella, en la de loto.

Vajrasattva es mi maestro raíz, la mente sagrada de todos los budas (el dharmakaya) y por su inquebrantable compasión, dirigida a mí y a todos los seres, aparece bajo este aspecto a fin de purificarnos.

De esta manera, la mente se transforma en devoción al maestro: la raíz de todas las bendiciones y logros del camino a la iluminación.

Sobre un disco de luna en el corazón de Vajrasattva se encuentra la sílaba HUM rodeada por una guirnalda formada por el mantra de las cien sílabas. Un potente flujo de néctar blanco mana desde la HUM y la guirnalda del mantra y me limpia de toda enfermedad, del mal de espíritus, del karma negativo y los oscurecimientos.

OM VAJRASATTVA SAMAYA MANUPALAYA / VAJRASATTVA

TVENOPATISHTHA / DRIDHO ME BHAVA / SUTOSHYO ME BHAVA /

SUPOSHYO ME BHAVA / ANURAKTO ME BHAVA / SARVA SIDDHIM

ME PRAYACCHA / SARVA KARMA SU CHAME / CHITTAM SHRIYAM

KURU HUM / HA HA HA HA HO / BHAGAVAN SARVA TATHAGATA /

VAJRA MAME MUNCHA / VAJRA BHAVA MAHA SAMAYA SATTVA AH

HUM PHAT (X7) O (X21)

Visualizamos una corriente de néctar y luz blancos que se vierte desde el cuerpo y mente sagrados de Vajrasattva y que, como si de una lluvia vigorosa se tratara, limpia y suprime por completo de nuestro cuerpo y mente todas y cada una de las negatividades, todos y cada uno de los velos mentales. Es más, éstas se ven arrastradas a través de las plantas de nuestros pies, se introducen en una grieta de la tierra y son devoradas, en medio de un fuego abrasador, por el Señor de la Muerte, que se siente saciado.

Éste, con la boca sellada por un doble dorje, se da la vuelta y se aleja. La grieta se cierra, y nuestro cuerpo y mente se encuentran en absoluta tranquilidad, tan claros como el cristal.

Desde nuestra coronilla, Gurú Vajrasattva proclama: “Hijo de excelente linaje, las negatividades, oscurecimientos y votos rotos o dañados se han purificado por completo”.

Generamos la sólida convicción de que todo está purificado tal y como Gurú Vajrasattva ha indicado.

El poder de dominarse; abstenerse de volver a crear negatividades

En presencia de Gurú Vajrasattva prometo no volver a cometer nunca aquellas acciones negativas de las cuales soy capaz de abstenerme fácilmente, y no cometer durante un día, una hora o al menos unos segundos aquellas acciones negativas de las cuales me cuesta abstenerme.

Absorción

Gurú Vajrasattva se siente complacido en grado sumo por la promesa. Vajrasattva padre y madre se funden en luz y se disuelven en nosotros. Nuestro cuerpo, palabra y mente se unen inseparablemente con el cuerpo, palabra y mente sagrados de Gurú Vajrasattva.

En la vacuidad no hay un yo que cree karma negativo; no hay acción de crear karma negativo; no hay karma negativo creado.

Mantenemos la mente en la vacuidad durante un rato, y observamos así todos los fenómenos como vacíos: no existen por su propia parte.

A continuación, con la conciencia de que no hay acción negativa –porque con el sujeto solo no hay acción negativa, con el objeto solo tampoco hay acción negativa, y es imposible involucrarse en una acción sin sujeto ni objeto-, dedicamos los méritos.

Dedicación

Debido a todos los méritos de los tres tiempos acumulados por todos los budas, bodisatvas, todos los seres y todos nosotros (que parecen ser reales por su lado, pero que están vacíos), podamos nosotros (que parecemos reales, pero que estamos vacíos), lograr la iluminación de Gurú Vajrasattava (que parece real, pero que está vacío) y conducir a todos los seres (que parecen ser reales, pero que están totalmente vacíos) a esa iluminación (que parece real, pero que está vacía) por nosotros solos (que parecemos reales, pero que estamos también totalmente vacíos de existir por nuestro propio lado).

Que la valiosa bodichita, fuente de toda felicidad y éxito para todos los seres y nosotros, pueda generarse en la mente de todos los seres y en la nuestra, sin un segundo de demora; y que la que ya ha sido generada, pueda aumentar.

Que podamos nosotros y todos los seres tener a Lama Tsong Khapa como maestro directo en todas nuestras vidas; que no nos separemos ni por un segundo del camino puro tan alabado por los budas conquistadores, y que desarrollemos el camino completo (los tres caminos principales y los dos estadios del tantra del yoga supremo, cuya raíz es la devoción al maestro) en nuestras mentes lo más rápidamente posible.

Así como el valeroso Manjushri y también Samantabhadra comprendieron las cosas tal como son, yo también dedico estos méritos de la mejor manera, para poder seguir su perfecto ejemplo.

Dedico todas estas raíces de virtud con la dedicación alabada como la mejor por los victoriosos idos al gozo, para que pueda realizar buenas obras.