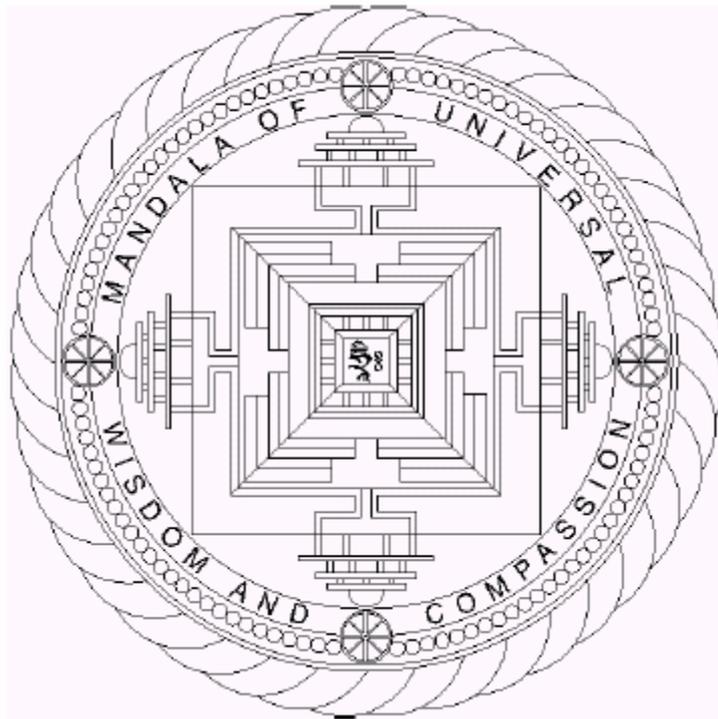


DESCUBRE EL BUDISMO



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

Despertar la bodichita

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

Recordar la bondad de todos los seres	5
Meditación en la ecuanimidad.....	7
Meditación en la compasión.....	9
Trascripción de la meditación en el amor bondadoso.....	13
Meditación en Tong len	17
Generar la bodichita: (1) Igualarnos a los demás e intercambiarnos por ellos	19
Generar la bodichita: (2) La técnica mahayana de los siete puntos de causas y efecto.....	23
Generar la bodichita: (3) Cómo practicar el método de los once puntos.....	27

Recordar la bondad de todos los seres

V. Kaye Miner

Preparación

Adoptamos una postura cómoda y nos fijamos en el ritmo natural de la respiración a fin de serenar y centrar la mente.

Después, establecemos una motivación positiva pensando en el deseo de experimentar la iluminación en beneficio de todos los seres, para lo cual necesitamos comprender su bondad intrínseca.

Parte principal de la meditación

Reflexionamos sobre el hecho de que si somos conscientes de la respiración es porque somos seres humanos, porque tenemos la inteligencia característica de los seres humanos: esa capacidad de la mente de concentrarse en cualquier objeto que quiera. Además, pensemos también en que sólo podemos ser conscientes de la respiración precisamente porque seguimos vivos. Y estar vivo depende de muchas causas y condiciones, de entre ellas por ejemplo, de nuestros padres, que nos cuidaron desde el mismo momento en que nacimos, cuando estábamos completamente indefensos (en especial de nuestra madre o la persona que se hizo cargo de nosotros). Así que pensamos en que, de no haber sido por aquellos que nos atendieron, limpiándonos, alimentándonos, vistiéndonos y demás, no estaríamos vivos en estos momentos. Pensemos en ello.

Si consideramos nuestra vida desde el nacimiento hasta ahora, ¿cuántos seres nos han ayudado durante ese tiempo?

Para empezar, están las personas de las que recibimos educación y guía. También, al pensar en todo aquello de lo que disfrutamos –vivienda, comodidades, ropa o incluso alimentos– nos hemos de dar cuenta de que todo ello proviene de los demás, de sus esfuerzos, como por ejemplo, de cultivar la tierra o preparar comida; todo proviene de la energía que le dedican, de sus vidas. Reflexionamos pues en nuestra vida y en la forma en que los demás nos ayudan.

Por consiguiente, pensamos en la relación de dependencia con los demás, en todas las buenas cosas de las que disfrutamos. Incluso la vida humana es consecuencia de las acciones positivas realizadas en el pasado; acciones basadas en no hacer daño o en intentar ayudar a los demás. Así que pensamos en que, de no haber sido por ellos, no hubiéramos podido crear las causas para ser felices. Sin los demás, hoy en día, no podríamos conseguir ni un vaso de agua.

Todas estas personas, igual que nosotros, quieren ser felices, quieren verse libres de padecimientos; en este sentido todos somos exactamente iguales. La única diferencia, si es que se la puede llamar así, estriba en los medios aplicados, en el método que conduce a la felicidad y a la liberación del sufrimiento. Así que intentamos captar la idea y sentirla con ecuanimidad; el hecho de que todos somos iguales porque deseamos ser felices y vernos libres del sufrimiento. Pensemos también en el hecho de que estamos interconectados.

Intentamos generar un sentimiento de amor, preocupación y compasión, reconociendo que todos los seres necesitan afecto a fin de desarrollarse, y que eso también es igual para todos. De este modo, sabiendo que todos somos iguales, que estamos interconectados y que todo lo que tenemos procede de los demás, decidimos dejar de causarles daño y, en la medida de lo posible, intentar beneficiarlos.

Dedicación

Dedicamos la energía positiva producida al meditar de este modo para poder desarrollar las cualidades que nos permitan beneficiar a todos los seres, en especial, las cualidades del Buda completamente iluminado. Cuando estemos preparados empezamos a respirar más intensamente.

Meditación en la ecuanimidad

Claire Issit

El objetivo de esta meditación es el de dotarnos de una base a partir de la cual poder extender el amor y compasión a todos los seres, sin discriminación alguna. Por supuesto, en nuestra vida existen personas por las que sentimos más proximidad —y esta meditación no pretende en modo alguno que rompamos con ellas—, pero por medio de esta práctica podemos desarrollar un interés y respeto ecuanime por todos.

Preparación

Empezamos enfocándonos en la respiración durante cinco minutos, en la sensación del aire que fluye entrando y saliendo por las fosas nasales. Dejamos que todos los pensamientos pasen como nubes en el cielo. Si surgen distracciones, tomamos consciencia de ellas sin involucrarnos ni juzgar, y volvemos a llevar suavemente nuestra atención a la respiración.

Motivación

Es imposible ayudar a los demás sin haber entendido la mente y haber ganado después control sobre ella. Es imposible entender la mente de otra persona y ayudarla, sin haber entendido y controlado la propia primero. Por lo tanto, vamos a hacer esta meditación en la naturaleza discriminatoria de la mente para convertirnos en expertos de nuestra propia mente, ya que si alcanzamos el estado de la iluminación podremos ser del mayor beneficio para todos los seres.

Parte principal de la meditación

Empezamos visualizando a tres personas sentadas enfrente, de cara a nosotros. Una de ellas es un amigo cercano, otra, un desconocido y la tercera es alguien que nos cae mal, alguien a quien podríamos etiquetar como enemigo.

Al visualizar a cada una de estas personas, nos fijamos en las diferentes reacciones que suscitan en nosotros. Recapitamos sobre ello: ¿Por qué reaccionamos de diferente manera según de quién se trate? ¿Nuestras reacciones se basan tan sólo en lo que cada una hace o deja de hacer por nosotros en este momento?

Examinamos las experiencias que hemos tenido con amigos: ¿nos ha ocurrido alguna vez que alguien etiquetado como amigo, quizá incluso como el mejor amigo, haya pasado a ser un completo desconocido para nosotros o incluso adversario? ¿Consideramos posible que aquél que estamos visualizando enfrente como amigo pudiera hacer o decir algo que le hiciera perder la designación de amigo nuestro?

A continuación observamos a la persona etiquetada de enemigo. ¿Por qué nos parece que la etiqueta le corresponde? ¿Siempre nos ha perjudicado? ¿Nos es posible imaginar que esa persona pudiese cambiar, que pudiese convertirse en nuestro amigo? ¿Nos ha ocurrido alguna vez eso con alguien?

Después observamos al desconocido. ¿Sería sencillo que esta persona se transforme en amigo o enemigo? ¿No es cierto que todos los amigos y enemigos actuales empezaron siendo desconocidos, y que todos ellos podrían volver a serlo?

Así pues, ¿existe alguna base real sobre la cual aferrarnos a semejantes distinciones?, ¿basándonos exclusivamente en el hecho de albergar sentimientos de agrado por los amigos, sentimientos de rencor hacia los enemigos, e indiferencia por aquellos que denominamos desconocidos? ¿No es verdad que, según fuéramos cambiando las etiquetas que ponemos sobre las personas, podríamos sentir lo mismo por todos?

Como todos los seres del mundo entran en estas tres categorías –amigo, enemigo, desconocido–, en realidad, no hay nadie con quien no se pueda aplicar esta meditación.

A continuación seguimos con el análisis: ¿No es verdad que todos los seres quieren ser felices y evitar el sufrimiento, igual que nosotros? Además, si todos los seres tienen la capacidad de ser nuestros amigos, entonces ¿no es posible desear la felicidad a todos los que nos rodean, en vez de desear sólo la de nuestros amigos? ¿No podemos albergar sentimientos de aprecio por todos? ¿No es cierto que cada individuo está luchando de la misma forma contra los engaños, y que tiene la capacidad de iluminarse?

¿Qué actitud nos aporta más felicidad: sentir aprecio y preocupación por todos, o sólo por un número reducido de personas?

Dedicación

Que al haber hecho el esfuerzo de conocer mejor nuestra mente, podamos convertirnos pronto en expertos en ella para considerar a todos los seres con ecuanimidad y sin prejuicios, generar todas las cualidades posibles y eliminar todas las negatividades y oscurecimientos. Que podamos percibir a todos los seres como amigos. Que podamos despertarnos rápidamente al estado de la iluminación suprema y conducir a todos los seres a ese estado supremo.

Meditación en la compasión

V. Connie Miller

Preparación

Empezamos concentrándonos durante un minuto o dos en el cuerpo. Buscamos la postura que nos resulte más cómoda, con la espalda erguida, una postura en la que podamos permanecer atentos y despiertos sin por ello notar rigidez o tensión. Sentimos el peso de nuestro cuerpo, su carácter sustancial y terrenal. Nos sentimos en el presente, en el momento y lugar en el que nos encontramos.

A continuación meditamos cinco minutos en la respiración. Nos fijamos en ella, en la sensación de que el aire fluye, entrando y saliendo por las fosas nasales. Dejamos que todos los pensamientos pasen como nubes en el cielo. Si surgen distracciones, tomamos consciencia de ellas sin involucrarnos ni juzgar, y suavemente volvemos a llevar la atención a la respiración.

Motivación

Generamos una motivación altruista para toda la sesión. Pensamos en que estamos meditando no sólo por nuestro propio bienestar o serenidad mental o buena reputación, sino que pretendemos desarrollar una mente compasiva para alcanzar el estado de iluminación, a partir del cual poder ayudar a los demás de la manera más hábil.

Parte principal de la meditación

Empezamos imaginando que estamos rodeados por todos los seres, que aparecen bajo la forma de seres humanos. Nuestro padre está sentado a nuestra derecha; nuestra madre, a la izquierda. Detrás están todos los familiares y amigos, las personas queridas. En frente se encuentran todos aquellos seres con los que tenemos algún problema o que nos caen mal, nuestros enemigos. Rodeándonos en todas las direcciones, tan lejos como alcanza la vista, se encuentran los demás seres. Todos están sentados y de cara a nosotros.

Entonces, pensamos un momento en los sufrimientos de los seres. Contemplamos a un nivel burdo los sufrimientos de los seres en el reino humano y en los demás reinos de la existencia cíclica. Los sufrimientos corporales: enfermedades, lesiones, tortura, muerte, dolor y otros; los sufrimientos mentales: ansiedad, depresión, dolor, angustia y los sufrimientos de los engaños de la mente: enfado, orgullo, apego, envidia, rabia, odio, obsesión, etcétera; los sufrimientos por nacer en cada uno de los reinos del samsara, en especial los de los inferiores: seres de los infiernos, espíritus ávidos, animales; los sufrimientos generales del samsara, como encontrarse con circunstancias o personas desagradables, no encontrarse con personas y circunstancias deseadas, que nos quiten las cosas que deseamos o recibir aquello que no queremos. También recordamos el sufrimiento sutil producido por el simple hecho de nacer en la existencia cíclica, es decir, con un cuerpo y una mente dominados por las causas del sufrimiento, lo que hace que el sufrimiento sea inevitable.

Mientras contemplamos los sufrimientos de los demás, recordamos al mismo tiempo la bondad de los seres, es decir, que no hay ni una cosa buena o deseable de la

que disfrutemos que no proceda de la bondad de los seres. La comida, la ropa, la vivienda, todas las cosas físicas de las que disponemos nos han llegado gracias a los demás. El hecho de que estemos vivos es gracias a la bondad de nuestra madre y la familia. La educación que recibimos, los logros que conseguimos en la vida gracias a la educación y cada una de las habilidades que poseemos, todo es gracias a la bondad de los demás, gracias a que nos enseñaron, nos ayudaron, nos proporcionaron los medios para ir a la escuela y un montón de cosas más. La amabilidad que procede de los demás seres es algo que hemos ido recibiendo a lo largo de infinitas vidas y de innumerables seres. No hay ni un sólo ser que no haya sido bondadoso con nosotros en muchísimas vidas.

Pero, resulta que todos los seres, incluidos nosotros, estamos padeciendo un sufrimiento tremendo. Buscamos siempre ser felices pero, debido a la ignorancia, creamos continuamente causas para sufrir y hacer sufrir a los demás. Y, sin embargo, cada uno de los seres ha sido indeciblemente bondadoso con nosotros en todas nuestras vidas pasadas.

Ahora bien, para empezar, generamos compasión por nosotros mismos:

Qué maravilloso sería librarnos de todo sufrimiento ahora y para siempre. Ojalá logremos librarnos de todo sufrimiento. Consideremos con atención este deseo.

Concentramos la atención en el núcleo de nuestro corazón, pero no como si lo miráramos de arriba abajo (como si lo observáramos con los ojos), sino que en realidad nos transformamos en su centro. Estamos en el corazón. A continuación, imaginamos que el pensamiento compasivo, que hemos estado contemplando antes, se manifiesta bajo la forma de una radiante luz dorada en el centro del corazón. Al contemplar el pensamiento de compasión en nosotros mismos, la compasión bajo el aspecto de la radiante luz dorada colma el corazón y todo nuestro cuerpo. La compasión nos embarga, estamos colmados y purificados por ella.

De igual manera generamos compasión por todos los demás seres:

Qué maravilloso sería que todos los seres estuvieran libres de todo sufrimiento, ahora y para siempre. Ojalá podamos liberarlos de todo su sufrimiento. Consideremos con atención este pensamiento.

Nos volvemos a fijar en el centro del corazón. Somos su núcleo. Imaginamos que ese pensamiento compasivo, que se manifiesta bajo la forma de radiante luz dorada en su mismo centro, lo irradiamos hacia fuera y que abarca a todos los seres.

Lo hacemos de forma gradual. Imaginamos primero que, poco a poco, la luz impregna a aquellos que están justo en torno a nosotros. Luego se expande y pasa a impregnar a toda nuestra comunidad, luego, a nuestro país, a nuestro hemisferio, al planeta entero, a todo el universo. Todos los seres en todos los reinos de existencia se hallan completamente rodeados de la radiante luz dorada de nuestra compasión.

Contemplemos esto tanto tiempo como podamos, con la mente centrada.

Cuando nuestra concentración empiece a debilitarse, reabsorbemos progresivamente la luz dorada de la compasión en nuestro corazón. Allí permanecerá como una pequeña semilla dorada, siempre activada, siempre viva en nosotros.

Tomamos la determinación de que todos los seres se liberen del sufrimiento, tanto burdo como sutil, y de que podamos hacer que se libren de todo sufrimiento de hoy en adelante. Una vez que hayamos generado de forma auténtica este pensamiento en nuestro interior, detenemos todo proceso de pensamiento y, simplemente, focalizamos la

concentración en esta determinación como punto de meditación, permitiendo así que los niveles más profundos de nuestra mente queden impregnados por él.

Dedicación

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

Trascripción de la meditación en el amor bondadoso

V. Kaye Miner

Introducción

Vamos a hacer una meditación en el amor bondadoso, en la cual utilizaremos técnicas de visualización. Es posible que a algunas personas les resulte demasiado emotiva, pero no hay que olvidar que lo esencial a la hora de meditar es entender que sirve para familiarizarse con técnicas específicas y maneras de pensar concretas. En esta meditación en particular, vamos a generar en nuestro interior energía amorosa, que la visualizaremos luminosa y cálida. A continuación, imaginaremos que esta energía fluye hacia los demás. Resulta fácil de hacer cuando estamos en el cojín de meditación y utilizamos la imaginación, y quizás nos parezca un juego agradable y entretenido y nos sintamos bien tras haberlo hecho, pero no subestimemos sus efectos. A un nivel sutil, esta meditación nos enseña a empezar a abrir el corazón, a pensar en compartir nuestra energía amorosa y bondadosa con otras personas, pero sin el inconveniente que supondría que alguien estuviera esperando recibirla o queriendo comprobar cuánta somos capaces de transmitir. Todas las pruebas las haremos interiormente.

Parte principal de la meditación

Centramos la atención en el chakra del corazón, que es el punto medio del interior del pecho, la zona donde se localizan las emociones. Pero para ello no hace falta dirigir la mirada desde la cabeza hacia el corazón, sino simplemente intentar sentir la zona, ese punto medio, y sentir que la mente anida justo ahí.

A continuación pensamos en alguien muy cercano, alguien que realmente nos importe, e imaginamos que es gozosamente feliz y está alegre, que dispone de todo lo que desea.

Intentamos generar o sentir amor bondadoso. Sentimos que su felicidad es pura e incondicional, una luz, pura alegría. Sentimos en el corazón esta increíble alegría. La persona que nos importa es gozosamente feliz.

Intentamos notar la sensación física que desencadena el amor, esta alegría. La sensación envolvente que surge del corazón, como agua cálida que fluyera por aguas frías. Imaginamos que esa calidez, ese amor, se vierte sin cesar, cada vez con más fuerza.

Tiene un efecto muy reparador. Es verdadera energía curativa que se extiende por todo el cuerpo y la mente. También se puede percibir como un néctar blanco y brillante que fluye transformando en gozo todo lo que toca, curando todos los problemas físicos, mentales y emocionales, y remediando también sus causas.

Imaginamos todo el cuerpo rebosante de dicha calidez, del néctar blanco, de esa energía sanadora de amor bondadoso. Nos centramos en esta sensación.

Imaginamos que el néctar va adquiriendo más y más brillo y sentimos que lo enviamos hacia afuera a través de cada uno de los poros de nuestro cuerpo. Lo enviamos en todas direcciones, para que llegue a todos los seres y les colme de felicidad y gozo. Imaginamos que lo enviamos primero a nuestra madre de esta vida, que está sentada silenciosamente a nuestra izquierda, y que la colma de felicidad y salud. Después lo enviamos a nuestro padre de esta vida, que está sentado a nuestra derecha. Luego a los

familiares y amigos, que están sentados detrás de nosotros. Y por último a las personas que nos han disgustado o han hecho que nos enfadáramos, sea recientemente o sea en el pasado, y que están sentados frente a nosotros.

Imaginamos que el néctar brillante y blanco de amor bondadoso se extiende hacia ellos. Les perdonamos cualquier perjuicio que nos hayan ocasionado y sentimos compasión por el daño que se hacen a sí mismos. *Pausa.*

Después imaginamos que el néctar luminoso y blanco se va extendiendo hacia todos los seres. Pensamos que hemos puesto fin al sufrimiento del universo, que todo el mundo ha logrado desarrollar por completo su potencial del despertar y que el entorno entero es puro.

Estamos muy contentos de haber podido devolver a todos los seres, nuestras madres, la bondad que nos brindaron.

Habiendo terminado nuestra tarea, la gozosa energía del amor bondadoso revierte a nosotros.

Imaginamos que todos los seres y el entorno que hemos visualizado se disuelven en el espacio vacío de la sabiduría, y que permanecemos como una burbuja de luz flotando en ese espacio vacío de consciencia.

Luego, poco a poco, nuestro cuerpo también se disuelve desde afuera hacia adentro, en nuestro corazón. Y después incluso eso se desvanece también, de forma que todo lo que queda es nuestra mente gozosa centrada en la naturaleza última, la vacuidad, como si del primer despunte de luz en la oscuridad antes del amanecer se tratase.

Después generamos de nuevo la energía gozosa y sanadora del amor bondadoso, una luz blanca que toma la forma de nuestro cuerpo, con nuestra mente en su interior.

Sentimos que el cuerpo y la mente, producto del karma y de los engaños, han desaparecido para siempre. En su lugar, sentimos que, ahora, nuestro cuerpo y mente nuevos son producto de la sabiduría y la compasión.

Y pensamos que el propósito de esta vida nacida de la sabiduría y la compasión es colmar de felicidad a todos los seres, calmar su sufrimiento tanto como podamos.

Pensamos que de ahora en adelante disiparemos incluso el más mínimo indicio de arrogancia o egoísmo, y haremos todo lo que podamos para beneficiar a los demás; con cada acto que realicemos, con cada palabra que pronunciamos, con cada pensamiento que alberguemos.

Finalizamos la meditación dedicando la energía positiva para conseguir ser verdaderamente capaces de lograr eso.

Cuando estemos preparados, empezamos a respirar de nuevo más profundamente, a mover el cuerpo y a abrir los ojos.

¿Que pensáis de esta meditación? Esta pregunta no pretende ser del estilo “¿habéis sentido la Tierra desplazarse?”.

Con esta práctica, me di cuenta de que, como siempre estamos centrados en el yo y en nuestros deseos, hay una especie de tensión, una especie de limitación respecto a lo que somos capaces de hacer. Siento que, en cierto modo, nos limitamos, nos frenamos. Pero si empezamos a imaginar esa energía cálida y amorosa y, sobre todo, curativa, y si pensamos hasta qué punto nuestra manera de existir está basada en la compasión y la sabiduría... quizás descubramos que hay una manera de ser mucho más ligera, sencilla y alegre.

Aunque se trate tan solo de una meditación, se puede llegar a sentirlo así. Así que imaginemos si fuera real. Imaginemos que fuera una forma de ser, una manera de existir que estuviera con nosotros veinticuatro horas al día, trescientos sesenta y cinco días al año y año tras año.

Imaginemos que fuera estable, que no volviéramos a caer de nuevo en aquello del “¿y yo qué?”.

Que no tuviéramos esa sensación de sentirnos dañados, de no conseguir lo que queremos, sino hallarnos en una manera completamente pura de existir. Y que quisiéramos intentar ayudar a los demás a no estar tan cerrados, tan tensos, tan asustados, con tanto padecimiento. Sería increíble. Quizás sea un poco difícil de imaginar, pero, como mencioné antes de empezar, creo que la idea de esta meditación es implantar una semiente que nos permita empezar a familiarizarnos con formas de pensar diferentes, formas de comportarnos distintas, empezar a tener unos principios distintos y diferente tipo de razones para existir. Pienso que, de alguna manera, después de hacer una meditación como ésta es casi como si brilláramos, como si irradiáramos energía blanca, la energía del amor bondadoso que sigue brotando de nuestros poros.

Dedicación

Dedicamos la energía positiva de haber meditado de esta manera al desarrollo de las cualidades que nos permitan beneficiar a todos los seres, sobre todo las cualidades del completamente iluminado, el Buda.

Cuando lo creamos oportuno, empezamos a respirar más profundamente.

Meditación en Tong len

V. Kaye Miner

Preparación

Adoptamos una postura que nos resulte cómoda y nos fijamos en el ritmo natural de la respiración al tiempo que nos centramos y serenamos la mente.

A continuación establecemos la motivación positiva deseando que esta meditación se convierta en causa de iluminación para beneficio de todos los seres.

Parte principal de la meditación

Vamos a empezar la meditación de *tomar y dar* incidiendo en el aspecto abstracto de la práctica.

Imaginamos que el sufrimiento, el dolor y las dificultades son como una luz negra, densa, incluso caliente; y que, en cambio, el placer y la felicidad son como una luz blanca y refrescante. Siguiendo el ritmo natural de nuestra respiración, imaginamos que al inspirar absorbemos el dolor y sufrimiento negro y denso, y que al espirar expulsamos todo lo bueno bajo el aspecto de una felicidad luminosa, brillante y blanca. Inspiramos lo negro y espiramos lo blanco, siempre siguiendo el ritmo natural de la respiración.

Imaginemos que nos abrimos a la realidad de la existencia del sufrimiento, la nuestra y la de todos los demás seres. Reconocemos que el dolor existe, que el sufrimiento existe y que no estamos solos. Pero también reconocemos que la felicidad, la libertad y la bondad existen.

Mantenemos la atención en la inhalación del dolor negro y la exhalación de la bondad blanca, combinada con la percepción de la realidad de la situación. Imaginamos que al inhalar lo negro se destruye la muralla protectora del egoísmo, lo cual nos provoca la apertura del corazón y el acceso a nuestra verdadera naturaleza de amor y compasión, y nos lleva a compartir la bondad, a que fluya hacia los demás con cada exhalación. Bondad, felicidad, amor, luz blanca. Tomamos al inspirar, damos al espirar, tomamos y damos.

Cuando nos sintamos adaptados a la técnica, podemos imaginar una situación concreta y aplicarla a ella. Por ejemplo, podemos imaginar que tomamos el sufrimiento y el dolor de gente que hoy en día vive en algún país en guerra, y que en contrapartida les damos felicidad y bienestar. O podemos pensar en alguna enfermedad o dolor que estemos padeciendo ahora mismo.

También nos podemos imaginar el dolor y la enfermedad de muchas otras personas o el sufrimiento de los seres en la existencia cíclica. Imaginamos su sufrimiento. Imaginamos que lo eliminamos. Imaginamos que les damos felicidad. Tomamos y damos siguiendo el ritmo acompasado de la respiración.

Dedicación

Para finalizar la meditación, dedicamos toda la energía positiva que hayamos creado para desarrollar la capacidad de destruir el egoísmo y practicar el *tong len* a la perfección.

Que logremos desarrollar la cualidad de la bodichita a fin de acceder a nuestro máximo potencial para la iluminación, para liberar a todos los seres del sufrimiento y ayudarles a encontrar la felicidad y paz perfectas.

Cuando lo creamos oportuno, empezamos a respirar más profundamente, empezamos a mover lentamente el cuerpo y luego abrimos los ojos.

Esta meditación es muy poderosa. Intentad pensar en la bodichita y en el *tong len* en vuestra vida cotidiana

Generar la bodichita: (1) Igualarnos a los demás e intercambiarnos por ellos

V. Connie Miller

Preparación

Empezamos con cinco minutos de meditación en la respiración. Centramos la atención en ella, en la sensación del aire que fluye, que entra y sale por las fosas nasales. Dejamos que los pensamientos pasen como nubes en el cielo. Si surgen distracciones, tomamos conciencia de ellas sin involucrarnos ni juzgar, y con suavidad volvemos a llevar la atención a la respiración.

Motivación

Cuando tengamos la mente acallada y serena, cuando nos sintamos relajados y centrados, generamos una motivación altruista para la sesión. Pensamos que vamos a meditar no sólo para nuestro beneficio intelectual o emocional, sino que pretendemos desarrollar la mente a fin de alcanzar el estado de iluminación que nos permitirá beneficiar a todos los seres de la manera más hábil posible. (Mantenemos este pensamiento un tiempo, hasta sentir la motivación de corazón.)

Parte principal de la meditación

Primer preliminar: la ecuanimidad

Meditamos en la ecuanimidad, es decir, en que todos los seres, ya sean amigos, enemigos o desconocidos, son iguales puesto que desean ser felices y evitar el sufrimiento. Podemos visualizar frente a nosotros a tres personas en concreto: un amigo, un enemigo (alguien que nos molesta o que nos da problemas) y alguien que nos es indiferente. Observamos que las diferencias que percibimos entre los tres son meramente producto de nuestra actitud, no se trata de algo que resida de manera inherente en ellos. Contemplamos también la infinidad de relaciones que hemos tejido con cada uno.

Segundo preliminar: la bondad de todos los seres y devolverles su bondad

Todo lo bueno que tenemos en la vida, cada una de nuestras pertenencias -comida, ropa y abrigo-, así como las buenas experiencias, nos llegan gracias a los demás. Sin ellos no tendríamos nada de eso, y además trabajan muy duro para que podamos disfrutar de todo ello.

Asimismo, todas las cualidades interiores y las buenas características que hay en nosotros se han desarrollado en función de los demás, ya que gracias a ellos hemos podido practicar la moralidad y la generosidad. Gracias a nuestros enemigos hemos podido practicar la paciencia, y gracias a la práctica de tales virtudes hemos recibido buenos resultados: el renacimiento humano y las propias cualidades de ética, generosidad y paciencia. Gracias a los demás tenemos todo lo bueno de nuestra vida.

Pensamos en profundidad en las maneras en que los seres son bondadosos con nosotros. A continuación, contemplamos la importancia de su inmensa bondad y de

devolvérsela de la mejor manera posible, para aportarles felicidad duradera y aliviar sus sufrimientos.

Primer paso: igualarnos a los demás

El pensamiento de “yo, mi”, tiene mucha importancia en nuestra mente, sin embargo, el de “los demás” parece que tenga mucho menos peso, menos importancia. Así es como el egoísmo se relaciona con el mundo. Por eso, con el objeto de corregir esta visión tan desproporcionada, vamos a meditar como sigue. Pensamos hasta qué punto todos los seres son justo igual que nosotros en el hecho de querer ser felices y evitar el sufrimiento. En este sentido todos y cada uno de los seres somos exactamente iguales. Contemplamos esto una y otra vez.

Segundo paso: desventajas del pensamiento egoísta

Todo el sufrimiento del mundo proviene de querer obtener únicamente la propia felicidad, es decir, que todos los problemas y sufrimientos proceden del pensamiento egoísta. Tanto el renacer en algún reino inferior como el que alguien nos atribuya acciones que no hemos cometido: todo el dolor y sufrimiento que experimentamos ahora y que hemos experimentado desde una serie sin principio de vidas es consecuencia del egoísmo. Contemplamos en profundidad las desventajas de seguir al pensamiento egoísta una y otra vez.

Tercer paso: ventajas de amar a los demás

Toda la felicidad del mundo proviene de estimar a los demás. Amar a los demás conduce a la felicidad, elimina los problemas. En efecto, la riqueza, las experiencias maravillosas, la bondad, la liberación, la iluminación, todo esto, proviene de la práctica altruista de estimar a los demás. Pensamos una y otra vez sobre los beneficios de estimar a los demás.

Cuarto paso: intercambiarse por los demás

Recordamos cuando, siendo pequeños, acudíamos a una fiesta de cumpleaños. A la hora en que cortaban el pastel, el primer pensamiento que se nos ocurría era el de conseguir el pedazo más grande. Esta es la típica actitud propiciada por el egoísmo, pensar primero en nosotros y después en los demás. Sin embargo, al intercambiamos por los demás, los situamos en el lugar que antes era ocupado por nosotros, es decir, ponemos primero a los demás y luego a nosotros. Contemplamos a fondo este pensamiento. Pensamos diversas maneras en las que podemos anteponer a los demás en nuestra vida, tanto en el día a día como en el pensamiento.

Quinto paso: práctica del Tong len

a) Tomar (la gran compasión)

Contemplamos los sufrimientos de los seres bondadosos hasta que aparezca en nosotros una insoportable sensación de tristeza y el urgente deseo de eliminar todos sus sufrimientos. A continuación, pensamos en que despojamos a todos los seres de sufrimiento y que lo tomamos en nosotros. Por ejemplo, pensamos: “Que todos sus sufrimientos de calor y frío maduren en mí; que todos sus sufrimientos de hambre y sed maduren en mí; que todos sus sufrimientos de dolor e ignorancia maduren en mí; que todas sus enfermedades, depresiones, dificultades y problemas, sufrimientos de todo tipo, maduren en mí”.

Vamos repasando uno por uno los seis reinos, empezando por los de los infiernos y siguiendo por el de los espíritus hambrientos, el de los animales y los tres reinos superiores. Contemplamos la acción de tomar los sufrimientos de todos los seres que se encuentran en cada uno de los reinos del samsara.

**Esta meditación puede resultar muy difícil, sobre todo al principio. Si se no podemos empezar así, entonces, podemos empezar tomando nuestros propios sufrimientos del día de hoy, de mañana, de esta vida, y así sucesivamente. Esto nos ayudará a preparar la mente y poder llegar a pensar en tomar el sufrimiento de los demás; también ayuda a que nos volvamos realistas además de responsables de nuestros propios sufrimientos y de haber creado las causas para experimentar los resultados de dolor.*

b) Dar (el gran amor)

Generamos una acusada sensación de amor hacia los seres y el deseo de que reciban toda la felicidad. A continuación, pensamos en proporcionarles todo lo que necesiten para ser felices. Contemplamos la idea de transformar nuestro cuerpo en lo que los seres de los seis reinos desean o necesitan, empezando por el de los infiernos. Imaginamos, por ejemplo, que nuestro cuerpo se transforma en un entorno maravilloso y fresco para los seres de los infiernos calientes; en un entorno maravilloso y cálido para los seres de los infiernos fríos; en un entorno precioso, repleto de comida y bebida exquisitas para los espíritus hambrientos; en un entorno amoroso, seguro y perfecto para los animales; en un reino puro sin guerras ni enfermedades ni sufrimientos físicos, sin depresión ni crueldad ni sufrimiento mental para los seres del reino de los humanos; en un entorno no de mero placer sino de verdadero gozo para los seres de los reinos de los dioses, y continuar así.

c) Combinar el dar y tomar con la respiración

Podemos combinar los dos pasos descritos más arriba con la respiración. Al inspirar, imaginamos que tomamos los sufrimientos de los seres, con cada inhalación tomamos un sufrimiento diferente de un ser distinto. Y mientras lo hacemos, imaginamos que los sufrimientos se solidifican en forma de un meteorito gigantesco, éste se estrella contra la montaña negra y dura del pensamiento egoísta que anida en nuestro corazón, lo destroza y pulveriza por completo. Entonces, en el corazón sólo queda la apertura, la luz y el espacio de la mente que ama a los demás.

A partir de ese maravilloso espacio abierto del corazón, expelemos el aire e imaginamos que damos a los seres vivos todo lo que desean para ser felices. Con cada respiración, observamos cómo damos diferentes beneficios y felicidad a un ser distinto cada vez.

Sexto paso: el pensamiento extraordinario

Reflexionamos en que resulta insoportable que los seres estén tan abrumados por el sufrimiento y que no puedan ser todo lo felices que desean y merecen. No podemos depender de nadie para ayudarlos a superar su sufrimiento y lograr la felicidad, debemos hacerlo nosotros mismos. Es la única forma. Pensamos en esto una y otra vez hasta que el corazón se impregne por completo.

Séptimo paso: generar la bodichita

Reflexionamos en que el único beneficio real y verdadero que podemos dar a otros seres es el de eliminar por completo su sufrimiento y el de brindarles la felicidad perfecta y duradera, lo que significa conducirles a la iluminación. Pero actualmente, seguimos controlados por los engaños y el karma; por ahora no podemos ni liberarnos nosotros

mismos, cuánto menos a los demás. La única manera de adquirir la capacidad de iluminar a los demás es la de iluminarnos nosotros primero. De modo que, con el único propósito de liberar a todos los seres del sufrimiento y conducirlos a la iluminación perfecta y completa, debemos alcanzar lo antes posible el estado de la iluminación suprema.

Generar la bodichita: (2) La técnica mahayana de los siete puntos de causas y efecto

Preparación

Empezamos con cinco minutos de meditación en la respiración. Centramos la atención en ella, en la sensación del aire que fluye, que entra y sale por las fosas nasales. Dejamos que los pensamientos pasen como nubes en el cielo. Si surgen distracciones, tomamos conciencia de ellas sin involucrarnos ni juzgar, y con suavidad volvemos a llevar la atención a la respiración.

Motivación

Cuando tengamos la mente acallada y serena, cuando nos sintamos relajados y centrados, generamos una motivación altruista para la sesión. Pensamos que vamos a meditar no sólo para nuestro beneficio intelectual o emocional, sino que pretendemos desarrollar la mente a fin de alcanzar el estado de iluminación que nos permitirá beneficiar a todos los seres de la manera más hábil posible. (Mantenemos este pensamiento un tiempo, hasta sentir la motivación de corazón.)

Parte principal de la meditación

Primer preliminar: la ecuanimidad

Meditamos en la ecuanimidad, es decir, en que todos los seres, ya sean amigos, enemigos o desconocidos, son iguales puesto que desean ser felices y evitar el sufrimiento. Podemos visualizar frente a nosotros a tres personas en concreto: un amigo, un enemigo (alguien que nos molesta o que nos da problemas) y alguien que nos es indiferente. Observamos que las diferencias que percibimos entre los tres son meramente producto de nuestra actitud, no se trata de algo que resida de manera inherente en ellos. Contemplamos también la infinidad de relaciones que hemos tejido con cada uno.

Primer paso: reconocer que todos los seres han sido nuestra madre

Meditamos por un instante en la continuidad de la mente, retrocediendo a lo largo de las infinitas vidas pasadas y avanzando por las vidas futuras. Pensamos en las incontables vidas pasadas: en cada una de esas vidas, igual que en ésta, hemos tenido una madre que nos dio a luz y, como hemos pasado por incontables vidas, resulta que hemos tenido incontables madres. No entra dentro de la lógica pensar que en todas las vidas pasadas el mismo ser fuera siempre nuestra madre. Así pues, a lo largo de infinitas vidas hemos tenido un sinnúmero de madres, de modo que resulta imposible señalar a un ser y afirmar que no fue nunca nuestra madre. Todos los seres han sido nuestra madre en un momento u otro. Contemplamos esta realidad en profundidad hasta que sintamos de forma intensa en el corazón que no hay ni un sólo ser que no haya sido nuestra madre en el pasado.

Segundo paso: reconocer la bondad de todos los seres que han sido nuestra madre

La absoluta bondad encarnada por nuestra madre no tiene parangón. No estaríamos vivos si no fuera porque ella nos llevó en su vientre durante nueve largos meses, además, nos cuidó siendo niños, cuando no éramos capaces de valernos por nosotros mismos. De hecho, no tendríamos muchas de las condiciones favorables de las que disfrutamos en la vida si no hubiera sido porque nuestra madre nos atendió cuando estábamos enfermos, estuvo pendiente de nuestras necesidades durante toda la infancia y se aseguró de que recibiéramos la educación que nos permitiera ser seres humanos decentes y disfrutar de las oportunidades de la vida.

Igualmente, todas nuestras condiciones interiores, nuestras buenas cualidades, han podido desarrollarse gracias a la bondad de nuestra madre. Y todo esto es verdad no sólo respecto a nuestra madre de esta vida, sino a las madres de todas nuestras vidas. De modo que todos los seres, al haber sido nuestras madres en vidas pasadas, han sido indecible e infinitamente bondadosos con nosotros. Pensamos en las muchas maneras en que todos los seres, que han sido nuestra madre, han sido bondadosos con nosotros, hasta que lo sentimos con fuerza en el corazón.

Tercer paso: restituir la bondad de todos los seres que han sido nuestra madre

Una vez comprendida la bondad de todos los seres que han sido nuestra madre, consideramos lo importante que es no sólo darse cuenta de su inmensa bondad, sino también poder devolvérsela de la mejor manera posible. Reflexionamos en las circunstancias particularmente afortunadas en las que nos encontramos, en gran medida gracias a ella, y que dichas circunstancias nos permiten ser capaces de revertir en ella su bondad: hemos encontrado el Dharma, hemos recibido enseñanzas de maestros cualificados y extraordinarios y disponemos de las circunstancias más adecuadas para practicar las enseñanzas del Dharma. Por lo tanto, establecemos la determinación de hacer todo lo que podamos para devolver a los seres la bondad que nos brindaron, liberándolos de sus sufrimientos y colmándolos de la felicidad que desean. Contemplamos esto una y otra vez.

Cuarto paso: gran amor

Reflexionamos sobre la situación en que se encuentran los seres: aunque sólo desean ser felices, carecen por completo de la felicidad verdadera y pura. Generamos un sentimiento intenso de amor hacia todos los seres, como el de una madre por sus hijos. Generamos la firme actitud amorosa que desea que todos los seres, que han sido nuestra madre, reciban plena felicidad. A continuación, decidimos mentalmente que nosotros mismos les brindaremos a todos los seres la felicidad que desean. (Este deseo, dirigido a todos los seres, hace que ese amor sea un amor infinito; aceptar la responsabilidad de ser uno mismo el que lo haga realidad es lo que lo convierte en gran amor). Contemplamos esto de forma intensa desde lo más profundo de nuestro corazón.

Quinto paso: gran compasión

Contemplamos los sufrimientos de los seres bondadosos. Resulta particularmente adecuado reflexionar, al principio de esta meditación, en la matanza de animales. Pensamos no solamente en el sufrimiento del animal que va a morir sino también en el de la persona que lo sacrifica. Contemplamos el sufrimiento insoportable que todos los seres experimentan constantemente. Pensamos que, aunque no quieren otra cosa más que ser felices, están creando las causas de futuros sufrimientos infinitos. Pensamos en

los sufrimientos de cada uno de los reinos del samsara, en especial de los reinos inferiores. Reflexionamos en estas realidades hasta que surja en nosotros un sentimiento insoportable de tristeza y un deseo abrumador de que todos los seres se liberen por completo de sus sufrimientos. Después, decidimos firmemente que seremos nosotros los que eliminaremos todos sus sufrimientos. (Este deseo, dirigido a todos los seres, hace que la compasión sea infinita; aceptar la responsabilidad de ser uno mismo el que lo haga realidad, es lo que lo convierte en la gran compasión). Contemplamos esto con fuerza desde lo más profundo de nuestro corazón.

Sexto paso: el pensamiento extraordinario

Reflexionamos en que resulta insoportable que los seres estén tan abrumados por el sufrimiento y que no puedan ser todo lo felices que desean y merecen. No podemos depender de nadie para ayudarlos a superar su sufrimiento y lograr la felicidad, debemos hacerlo nosotros mismos. De la misma manera que es responsabilidad de los hijos salvar a sus padres cuando se encuentran en peligro, es responsabilidad nuestra liberar a todos los seres, que han sido nuestra madre, de sus sufrimientos y brindarles la felicidad perfecta y pura. Es la única forma. Pensamos en esto una y otra vez hasta que el corazón se impregne por completo.

Séptimo paso: generar la bodichita

Reflexionamos en que el único beneficio real y verdadero que podemos dar a otros seres es el de eliminar por completo su sufrimiento y el de brindarles la felicidad perfecta y duradera, lo que significa conducirlos a la iluminación. Pero actualmente, seguimos controlados por los engaños y el karma; por ahora no podemos ni liberarnos nosotros mismos, cuánto menos a los demás. La única manera de adquirir la capacidad de iluminar a los demás es la de iluminarnos nosotros primero. De modo que, con el único propósito de liberar a todos los seres del sufrimiento y conducirlos a la iluminación perfecta y completa, debemos alcanzar lo antes posible el estado de la iluminación suprema, el estado de un buda perfecto y completo.

Generar la bodichita: (3) Cómo practicar el método de los once puntos

(Combinación de “igualarse a los demás e intercambiarse por ellos” con “la técnica mahayana de los siete puntos de causa y efecto”)

V. Connie Miller

Preparación

Empezamos con cinco minutos de meditación en la respiración. Centramos la atención en ella, en la sensación del aire que fluye, que entra y sale por las fosas nasales. Dejamos que los pensamientos pasen como nubes en el cielo. Si surgen distracciones, tomamos conciencia de ellas sin involucrarnos ni juzgar, y con suavidad volvemos a llevar la atención a la respiración.

Motivación

Cuando tengamos la mente acallada y serena, cuando nos sintamos relajados y centrados, generamos una motivación altruista para la sesión. Pensamos que vamos a meditar no sólo para nuestro beneficio intelectual o emocional, sino que pretendemos desarrollar la mente a fin de alcanzar el estado de iluminación que nos permitirá beneficiar a todos los seres de la manera más hábil posible. (Mantenemos este pensamiento un tiempo, hasta sentir la motivación de corazón.)

Parte principal de la meditación

Utilizamos las otras dos meditaciones de esta unidad denominadas *Generar la bodichita* y las combinamos de la siguiente manera:

1. Meditación en la ecuanimidad.
2. Reconocer que todos los seres han sido nuestra madre.
3. Reconocer la bondad de los seres que han sido nuestra madre.
4. Reconocer la bondad de los seres en todo momento.
5. Igualarnos a los demás.
6. Desventajas del pensamiento egoísta.
7. Ventajas de amar a los demás.
8. Tomar (gran compasión).
9. Dar (gran amor).
10. El pensamiento extraordinario.
11. Generar la bodichita.

Dedicamos los méritos a la iluminación con la comprensión de la vacuidad.