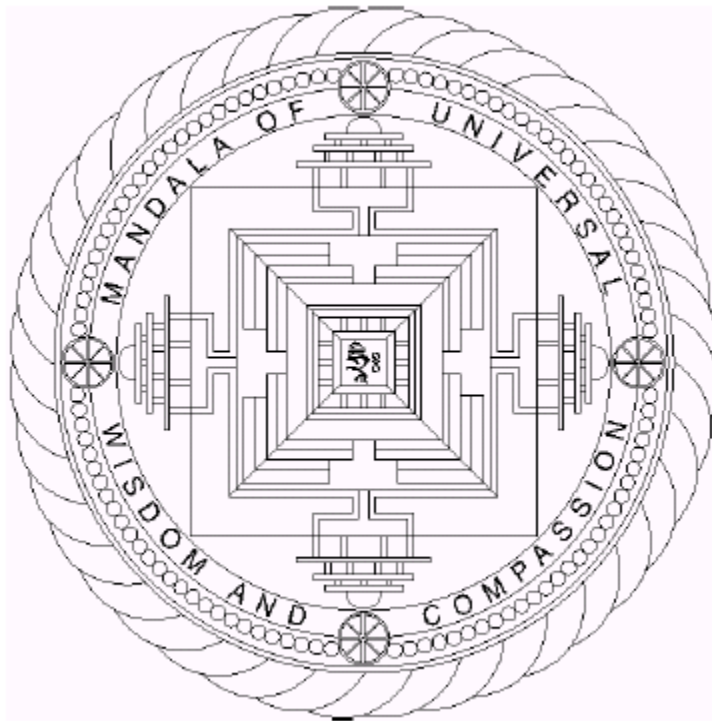


La Fundación para la Preservación de la Tradición Mahayana presenta

DESCUBRE EL BUDISMO



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

Transformar problemas
Meditaciones

Traducido al español por el equipo del Servicio de Traducciones de la FPMT Hispana. Febrero 2010.

© 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

Transformar los problemas en felicidad	4
Tomar y dar.....	9
Ocho versos para la transformación del pensamiento.....	14
El néctar de la bodhichita que fluye sin cesar.....	16

Transformar los problemas en felicidad

Kendall Magnussen

Introducción

Es muy importante pensar detenidamente en el beneficio que los problemas pueden reportarnos, porque es la forma de conseguir generar con mayor fuerza y determinación afinidad hacia aquello que normalmente consideramos doloroso. Reconocer que las situaciones indeseadas son deseables es una de las prácticas mentales más poderosas que podemos llevar a cabo, además de ser la manera de transformar el sufrimiento en felicidad. En la meditación que sigue a continuación se presentan diversas técnicas para transformar los problemas en felicidad. Es posible utilizar todas de forma abreviada en una sola sesión o bien concentrarnos en una sola técnica y dedicarle más tiempo.

Preparación

Comprobamos nuestra postura y nos aseguramos de tener la espalda recta, los hombros hacia atrás, relajados, y la boca y la mandíbula destensadas. Respiramos profundamente varias veces y sentimos el peso del cuerpo sobre el cojín de meditación. Nos fijamos exclusivamente en la respiración. Si nos ayuda a concentrarnos mejor, contamos diez o veintiuna inspiraciones.

Motivación

Establecemos durante unos minutos la motivación para esta sesión. Sentimos en lo más hondo del corazón el deseo de felicidad, el deseo de librarnos del sufrimiento, el deseo de librarnos del continuo malestar corporal y mental que sentimos. (Pausa)

Por un instante, pensamos en otras personas: en las conocidas, en los compañeros del trabajo, en aquellas sobre las que leemos o de las que oímos hablar en las noticias. Pensamos en los animales, en los espíritus y en los que están atrapados en existencias infernales. También en la gente abrumada por las desventajas de la fama, el dinero y la belleza, y atormentada por el dolor de tener que separarse de todo eso. Reconocemos que todos los seres son exactamente

igual a nosotros, porque lo único que quieren es ser felices y no sufrir.

Qué maravilloso sería que todos los seres obtuvieran la felicidad y sus causas. Qué maravilloso sería que todos los seres estuvieran libres del sufrimiento y de sus causas. Qué maravilloso sería que ningún ser estuviera separado de la felicidad que está libre de sufrimiento. Qué maravilloso sería que todos los seres permanecieran en ecuanimidad perfecta y gozosa, libres del apego y la aversión. Que pueda hacer que todos los seres permanezcan en este camino y que pueda yo mismo permanecer en él.

Estamos intentando involucrarnos en el camino espiritual y hemos encontrado las enseñanzas perfectas que nos llevarán a la iluminación pero, a pesar de que aspiramos a cultivar la virtud, no hacemos más que encontrarnos con obstáculos, problemas y dificultades, procedentes del exterior o del interior. En esta era degenerada, si no somos capaces de transformar los problemas en el camino a la iluminación, no tendremos ninguna posibilidad, porque a la mínima contrariedad nos sentiremos abrumados. Así que, a fin de alcanzar la iluminación lo antes posible y de no sentir desánimo ante las dificultades, vamos a meditar en cómo transformar los problemas en felicidad, y lo vamos a hacer en beneficio de todos los seres.

Parte principal de la meditación

Traemos a la memoria el problema más grave que padezcamos en estos momentos, ya sea una relación complicada, el estrés en el trabajo, la situación familiar, ya sea algún problema de salud, falta de energía o depresión. Intentamos ser específicos al escogerlo; pero si no logramos decidirnos por ninguno en concreto, pensamos en las diversas contrariedades que suelen causarnos fastidio. Forzamos el sentimiento vívido de que la mente califica la situación de problema. Nos fijamos en que la mente quiere apartarlo y hacerlo desaparecer de nuestra vida. Sentimos la incomodidad de la mente infeliz y disgustada.

Utilizar la devoción al maestro

¿Y si el problema no se tratase más que de una prueba a la que nos somete nuestro maestro? Quizás esté poniendo a prueba nuestra paciencia o la perseverancia en el Dharma o, tal vez, nuestra capacidad de compasión. ¿Y si esa

persona o situación fuese en realidad una manifestación de nuestro maestro con el objeto de enseñarnos y ayudarnos a purificar karma negativo? Podría ser que se tratase de una oportunidad más que de un problema. En efecto, cuanto más sinceramente nos dediquemos al camino del despertar espiritual, más probable será que las tribulaciones sean en realidad atribuibles a nuestro maestro, que de esta forma nos guía. Somos afortunados de que así sea.

Utilizar la renuncia

Mientras estemos en el samsara, bajo la influencia del karma y los engaños, ¿qué podemos esperar? ¿Creemos acaso que no deberían de haber problemas? Sin embargo, precisamente, vivir en el samsara significa padecer problemas y sufrir. ¿Por qué seguimos aguantándolo? ¿Por qué no hacemos un esfuerzo y salimos de una vez del samsara? ¿Por qué seguimos pensando que vamos a ser felices en el samsara? Nos estamos engañando. El problema en el que nos estamos fijando sirve para recordarnos que es un sinsentido permanecer en el samsara: por mucha felicidad que experimentemos, ésta siempre termina degenerando en sufrimiento. Si no padeciéramos este problema, quizás nos engañaríamos pensando que la felicidad en el samsara, la felicidad de esta vida, es posible, y perdiéramos la oportunidad de alcanzar el estado seguro de la liberación. Ahora bien, resulta que el problema en cuestión nos recuerda nuestros defectos y la incapacidad de ser felices frente a las contrariedades de la vida; nos ayuda a reducir el orgullo y a generar la verdadera mente de renuncia, sin la cual nunca podremos ser libres. Somos muy afortunados.

Utilizar la bodichita

Podemos pensar también que no somos los únicos: incontables seres vivos están experimentando ahora mismo el mismo problema, sienten la misma frustración, el mismo dolor, la depresión, igual incomodidad física, etcétera. (Hacemos una pausa para reflexionar en los demás seres que están sufriendo)

Además, nosotros conocemos el Dharma: sabemos por qué sufrimos y conocemos el remedio que nos libraré para siempre de los problemas. Todo lo que tenemos que hacer es no cejar en el empeño. La mayoría de seres no tienen ni idea de por qué sufren,

desconocen las causas del sufrimiento y por eso no saben cómo eliminarlo. Sufren y sufren sin saber por qué, hundidos en la más absoluta desesperación. (Pausa)

Cualquier ser del reino animal o del de los espíritus hambrientos cambiaría su vida al instante por toda una vida sufriendo un problema como el nuestro. Lo que consideramos como problema, para ellos supone felicidad gozosa en comparación con los sufrimientos que soportan constantemente. ¿Cómo podemos estar tan ensimismados pensando sólo en nosotros y nuestro nimio problema, sabiendo que existen seres que se enfrentan a verdaderos problemas, en su mayoría sin salida? Esa sí que es una situación espantosa. (Pausa)

Nadie ha creado el problema para nosotros, lo hemos creado nosotros mismos, somos los causantes del karma que ahora madura de esta manera. Además, los seres que consideramos que nos están perjudicando, en realidad sólo están generando el daño que sufrirán en el futuro. Sin embargo, nosotros, gracias a esta experiencia, estamos consumiendo parte de nuestro karma negativo; nos estamos liberando de sufrimientos posteriores. Ellos, en cambio, van a tener que sufrir en el futuro, cosa que resulta muy triste.

Que seamos capaces de tomar este sufrimiento en beneficio de todos los demás seres. Que al experimentar yo contratiempos, estados de sufrimiento físico o mental, puedan todos los demás seres liberarse de este mismo sufrimiento. Que seamos capaces de alcanzar con rapidez el estado de iluminación y eliminar definitivamente todo sufrimiento.

Utilizar la vacuidad

Ahora nos preguntamos: ¿Por qué lo consideramos un problema? ¿Era un problema hace una hora, un mes, un año? ¿Cuándo empezamos a percibir mentalmente el problema? (Pausa)

¿Cabe pensar que alguien pueda tener una perspectiva diferente del asunto y no percibirlo en absoluto como problema? (Pausa)

¿Es este problema real? ¿Duradero? ¿Permanente? ¿Dónde está localizado exactamente el problema? ¿Cabe la posibilidad de que en realidad no sea un problema?

Examinamos durante un rato todos los componentes que constituyen el problema – percepciones, sonidos, olores, sabores, sensaciones, conciencias– incluida la mente que lo etiqueta “problema”. ¿Existía el problema antes de que la mente lo etiquetara como tal? Intentamos determinar la verdadera identidad del problema. Pensamos en la palabra problema una y otra vez y la repetimos como si de un mantra se tratara hasta darnos cuenta de que es sólo un sonido que no significa nada, igual que el problema en sí. En cuanto no seamos capaces de encontrar el problema al buscarlo, dejamos que la mente descanse en la ausencia del problema sólido, real y localizable.

Determinación

De ahora en adelante no dejaremos que la mente de autocompasión nos domine y nos englobe en el sufrimiento de creer en la apariencia de los problemas como problemas. Los problemas son felicidad y sus causas disfrazadas. Al recordar a nuestro maestro, las desventajas del samsara, la bodichita y la vacuidad, transformamos la apariencia de los problemas en felicidad.

Dedicación

Que por la virtud de haber realizado este esfuerzo podamos transformar fácilmente todas las dificultades de la vida en el camino del despertar. Que podamos convertirnos rápidamente en lo que haga falta para beneficiar a todos los seres. Que los problemas y sufrimientos de los seres maduren en nosotros y que nuestra felicidad y sus causas maduren en ellos.

Colofón: Recopilado por Kendall Magnussen de las enseñanzas de Lama Zopa Rimpoché Transformar los problemas en felicidad, Wisdom Publications. Junio de 2003.

Tomar y dar

Lama Zopa Rimpoché

En esta meditación, generamos compasión al tomar el sufrimiento y las causas del sufrimiento que padecen innumerables seres y lo utilizamos para destruir nuestro propio pensamiento egoísta, origen de todos los problemas; en cambio, al generar amor, les damos a los seres todo lo que tenemos (cuerpo, familiares, amigos, pertenencias, mérito y felicidad). Esta práctica de intercambiarse por los demás es mejor hacerla después de haber meditado en las desventajas del egoísmo, en la bondad de los seres y en los beneficios que comporta amarlos. Siempre que padezcamos algún problema, como una enfermedad física o mental, como una ruptura de relación, el fracaso en los negocios o tener dificultades en la práctica espiritual, deberíamos realizar la práctica de tomar y dar.

Esta es una práctica de gran intensidad en la cual se utiliza el propio dolor para desarrollar compasión hacia los demás. A través de ella, experimentamos las enfermedades y los problemas de los que adolecemos con el propósito de beneficiar a los demás. Si se practica de forma correcta, permite eliminar el dolor e incluso curar enfermedades. Sin embargo, su principal aspecto es que purifica las causas de la enfermedad, que residen en nuestra mente.

Intercambiarse por los demás comporta una gran valentía, es una práctica muy importante, más incluso que aquellas en las que se visualiza luz procedente de deidades sanadoras y, de hecho, más que cualquier otra meditación. Al tomar en nosotros el sufrimiento de los demás y darles nuestra felicidad, utilizamos la enfermedad para generar el corazón bondadoso y fundamental de la bodichita. Esta es la esencia de la curación.

Parte principal de la meditación

Tomar

Empezamos por generar compasión pensando en que el sufrimiento continuo que, a su pesar, experimentan los seres es debido a que ignoran sus causas o a que, cuando las conocen, no quieren hacer el esfuerzo de abandonarlas.

Pensamos:

Qué maravilloso sería que todos los seres pudieran librarse del sufrimiento y de sus causas, el karma y los engaños.

Generamos la gran compasión pensando:

Yo mismo los liberaré de todo el sufrimiento y de sus causas.

Al inspirar, imaginamos que absorbemos todo el sufrimiento de los seres, y sus causas, bajo el aspecto de un humo negro. Si estamos enfermos o sufrimos algún otro problema, nos centramos primero en los innumerables seres que cuentan con el mismo problema, y luego pensamos en todas las demás dificultades que experimentan, así como en sus causas. Al inspirar lentamente el humo negro, tomamos todo ese sufrimiento y sus causas, como si les sacáramos una espina clavada, y así liberamos de inmediato a los innumerables seres de su sufrimiento.

A continuación, tomamos los oscurecimientos sutiles de los arhats y los bodisatvas superiores (de los maestros y los budas no hay nada que tomar en este sentido; todo lo que podemos hacer es presentarles ofrendas). Inspiramos humo negro por la nariz y dejamos que éste se disuelva en el egoísmo que domina nuestro corazón, así lo destruimos por completo, de esta forma, el creador de todos los problemas, deja de existir. Como si dirigiéramos un misil hacia su objetivo, de la misma forma apuntamos al pensamiento egoísta, que es el blanco de esta meditación.

Tomamos todas las situaciones desagradables por las que pasan los demás inspirando por la nariz un humo negro que equivale a los lugares indeseados en los que moran. Imaginamos, por ejemplo, que inspiramos las superficies candentes de los infiernos calientes, el hielo de los infiernos fríos, los ambientes inhóspitos de los espíritus hambrientos y los animales, y los lugares inmundos en los que viven algunos seres humanos. Inspiramos humo negro por la nariz y lo hacemos descender hasta el corazón, donde se absorbe en el pensamiento egoísta, destruyéndolo por completo. Nuestro egoísmo deja de existir.

El egoísmo se fundamenta en la ignorancia que mantiene el concepto de un yo verdaderamente existente. Aunque ese yo no exista verdaderamente, estimamos ese falso yo y lo consideramos como lo máspreciado e importante de todo.

Al tiempo que nuestro egoísmo se extingue por completo, el falso yo que la ignorancia mantiene como verdaderamente existente también se vuelve totalmente vacío (tal y como es en realidad).

Meditamos por un tiempo en esta vacuidad, la naturaleza fundamental del yo.

Meditar de esta manera en la vacuidad es una purificación muy poderosa que extirpa la verdadera causa de los padecimientos, resulta, de hecho, la mejor manera de curar cualquier enfermedad.

Dar

A continuación, generamos amor pensando que si bien todos los seres desean ser felices, no lo logran porque ignoran las causas de la felicidad o porque no quieren molestarse en generarlas. Además, aunque consigan ser felices por un tiempo, siguen careciendo de la felicidad fundamental de la iluminación.

Pensamos: Qué maravilloso sería que todos los seres vivos alcanzaran la felicidad y sus causas.

Generamos mucho amor pensando:

Yo mismo les voy a proporcionar la felicidad y sus causas.

Visualizamos nuestro cuerpo como si se tratara de una joya capaz de conceder a los seres todos sus deseos. Les damos todo lo que tenemos: todo el karma positivo de los tres tiempos y toda la felicidad resultante hasta llegar a la iluminación, nuestras pertenencias, familia y amigos, también nuestro cuerpo visualizado como una joya que concede los deseos.

Presentamos ofrendas a todos los seres iluminados.

Entonces, los seres reciben lo que desean, incluidos los logros del camino a la iluminación. Quien deseaba un amigo, lo encuentra; quien buscaba maestro, encuentra uno perfecto; quien quería un trabajo, lo encuentra; quien necesitaba un médico, encuentra un experto; quien buscaba medicinas, las encuentra. Para los que padecen enfermedades incurables, nos convertimos en la medicina que los alivia.

Como el problema principal de los seres humanos suele ser la dificultad de conseguir medios suficientes para vivir, imaginamos que todos y cada uno de ellos reciben un manantial de millones de euros procedente de nuestro cuerpo, la joya que concede los deseos. También podemos imaginar que el entorno se transforma en una tierra pura, como la de Amitabha o la del Buda de la Compasión, por ejemplo. Brindamos a los seres humanos todo lo que desean, incluso una tierra pura con gozos perfectos que permitan generar en su mente el camino a la iluminación. Y todos se iluminan.

De manera similar, les damos a los dioses terrenales, asuras y suras todo lo que necesitan, como por ejemplo una armadura protectora. Así también ellos se iluminan.

Cuando practicamos el dar con los seres de los infiernos, transformamos por completo su entorno en una tierra pura y gozosa, plena de deleites perfectos y sin el más mínimo sufrimiento. Visualizamos los infiernos como reinos puros, lo más bellos que seamos capaces de imaginar. Las casas de hierro al rojo vivo de los seres de los infiernos se transforman en mandalas y palacios de joyas. Los seres de los infiernos reciben todo lo que desean y alcanzan también la iluminación.

Procedemos de igual forma con los espíritus hambrientos: transformamos su entorno en un reino puro y les ofrecemos comida en abundancia, toda con sabor a néctar. Reciben todo lo que necesitan, pero lo más importante es que todos ellos se iluminan. Los animales necesitan principalmente protección, así que nos manifestamos como Vajrapani u otra deidad airada a fin de protegerlos de los ataques de otros animales. Reciben todo lo que desean, y todo ello se transforma en causas para desarrollar el camino y alcanzar la iluminación.

También les damos a los arhats y a los bodisatvas todos los logros que precisen para completar el camino a la iluminación.

Regocijarse

Una vez que todo el mundo se ha iluminado, nos alegramos pensando: “Qué maravilloso es haber podido iluminar a cada uno de los seres.”

Dedicación

Dedicamos el mérito creado a la rápida iluminación de todos los seres. Que podamos transformarnos en Buda para beneficiar a todos. Que la suprema joya de la bodichita que aún no ha nacido, surja y crezca, y que la que ya ha nacido no disminuya nunca, sino que aumente más y más.

Colofón: basado en el libro *Curación definitiva, el poder de la compasión*, de Lama Zopa Rimpoché. Reimpreso aquí con el permiso de Wisdom Publications. Editado por Kendall Magnussen, FPMT Education Services, junio de 2003.

Ocho estrofas de la transformación del pensamiento

Con la determinación de obtener el mayor beneficio posible
de todos los seres,
que son más preciosos que una joya que concede los deseos,
los valoraré en todo momento como lo máspreciado.

En compañía de otros,
me veré siempre inferior a ellos,
y desde lo más profundo de mi corazón
los consideraré queridos y supremos.

Vigilante, en el momento en que surja un engaño en mi mente
que me ponga en peligro a mí o a los demás,
le haré frente y lo evitaré
sin demora.

Cuando vea a seres malvados por naturaleza
o abrumados por acciones negativas violentas y por el sufrimiento,
los consideraré queridos y difíciles de hallar,
como si hubiera encontrado un valioso tesoro.

Cuando, por envidia, otros me maltraten
con injurias, insultos o algo similar,
aceptaré la derrota
y ofreceré la victoria a los demás.

Cuando alguien a quien beneficiado
y en quien he depositado grandes esperanzas
me cause un daño terrible,

consideraré a esa persona como a mi sagrado maestro.

En resumen, tanto directa como indirectamente,

Ofrezco todo beneficio y felicidad a todas mis madres.

Tomaré en secreto sobre mí

todas sus acciones dañinas y su sufrimiento.

Sin verme afectado por las manchas de las supersticiones

de las ocho preocupaciones mundanas,

que me vea liberado de las ataduras del apego

al percibir todos los fenómenos como ilusorios.

El néctar de la bodichita que fluye sin cesar

Para aniquilar el demonio de la mente egocéntrica

A continuación se presenta la enseñanza en ocho estrofas que contiene la técnica completa para transformar la mente en la bodichita relativa y absoluta. Fue compuesta por Langri Tangpa Dorje Senghe, discípulo del amigo virtuoso, perfecto en todo conocimiento, Kadampa Potowa Rinchen Sal, que a su vez era discípulo de la sagrada lámpara de las enseñanzas, Atisha. De los ocho hijos predilectos de su maestro Potowa, Langri Tangpa era el único que recibió estas instrucciones especiales sobre intercambiarse uno mismo con los demás.

La práctica de estas enseñanzas tiene tres divisiones: preparación, parte principal y parte final.

Preparación

Sentado cómodamente, genera una motivación especialmente virtuosa. Después haz una meditación breve en las enseñanzas del lam rim, desde el comienzo (la devoción al maestro) hasta el final, o con sinceridad contempla como sigue:

Desde vidas sámsaricas sin principio hasta ahora he experimentado los sufrimientos generales del samsara en incontables ocasiones, especialmente los de los tres reinos inferiores. No hay sufrimiento que no haya experimentado nunca. Cuando pienso de verdad en esto, me sobrecoge el terror y lloro a lágrima viva. Por eso, no debo permitirme caer bajo el control de una mente confundida y descontrolada, que es la causa (la verdad que hace surgir todo) que me obliga a experimentar el resultado, el verdadero sufrimiento. Mientras me siga sintiendo feliz siguiendo a esa mente per- turbadora, maligna y sin subyugar, sin temor ni duda, no seré diferente de un loco o de un tonto. Si continúo con estos conceptos erróneos, no hago otra cosa que asegurarme el sufrimiento durante el resto de mis incontables vidas. Cuando pienso así, desde lo más hondo de mi corazón, más allá de las meras palabras, me siento incapaz de comer de día, de dormir de noche, y no dejo de vomitar. Pensar en lo estúpido que soy me destroza el corazón.

Sin embargo, ahora he recibido la condición interna (un cuerpo humano precioso dotado con ocho libertades y diez dones, que me da la capacidad de alcanzar toda felicidad y perfección) y también tengo la condición externa (el sagrado amigo virtuoso mahayana, muy difícil de encontrar, pero que puede, en un solo segundo,

conceder el estado más elevado, la mente omnisciente). Y además de las condiciones internas y externas, he conocido la enseñanza de Buda, la medicina suprema que disipa todos los sufrimientos sin excepción de los seres errantes.

Dada esta buena fortuna increíble, si continúo buscando sólo la felicidad temporal o mi propia liberación personal de la esclavitud de tener una mente negativa y descontrolada y del karma, ¿qué me diferencia de un animal estúpido? Esta actitud sería muy vejatoria desde muchos puntos de vista: por mi parte, ¡qué desvergonzado!, y por lo que respecta a los demás, ¡qué poco generoso!, ¡qué egoísta y cruel! ¡Cómo me atrevo a pensar sólo en mí y abandonar a los demás! ¿No son valiosos para mí los demás seres porque he recibido de ellos todo tipo de felicidad y perfección? Debo comprender que es inadecuado asegurarme sólo de no renacer en los reinos inferiores de sufrimiento y que no es suficiente buscar simplemente mi propia liberación del samsara.

Todos los seres han sido mi madre, no hay ni uno solo que no lo haya sido, y, más aun; todos han sido mi madre incontables veces, y en cada una de ellas han sido tan bondadosos conmigo como mi madre actual. En este momento, estos seres, que han sido mis madres bondadosas, no sólo están experimentando un gran sufrimiento sino que de forma continuada se apresuran a crear la causa de más y no hay ni un momento en el que experimenten un segundo de felicidad. Si el hijo no alivia el sufrimiento de su propia madre, ¿quién lo hará?

Aunque dependa sólo de mí llevar la carga de erradicar el sufrimiento de todos los seres madres, en este momento no soy capaz de aliviar el sufrimiento ni siquiera de uno solo de ellos, pero si recibo el cuerpo sagrado iluminado, un solo rayo de su luz podría madurar la mente de incontables seres y llevarlos al estado de la mayor paz.

Por lo tanto, para aliviar a todos los seres madres del sufrimiento y llevarlos a la felicidad sublime de la iluminación, debo alcanzar el estado supremo de la budeidad. Pero este logro depende de causas y condiciones, siendo la principal causa las dos bodichitas. Por eso, voy a practicar la profunda enseñanza oral de transformar la mente en la bodichita.

Imagina que ante ti, a la altura de tu frente y a una distancia de la longitud de un cuerpo, está tu maestro raíz, que se manifiesta como inseparable de Avalokiteshvara de mil brazos, de pie sobre un disco lunar que descansa sobre un loto. Ahora realiza la práctica de las siete ramas:

Oración de las siete ramas

Reverentemente me postro ante el Maestro Avalokiteshvara con cuerpo, palabra y mente; presento nubes de todo tipo de ofrendas, reales e imaginadas; declaro todas mis acciones negativas acumuladas desde tiempos sin principio y me regocijo del mérito de los seres santos y de los seres comunes.

Te ruego que permanezcas hasta el fin de la existencia cíclica y que hagas girar la rueda del dharma para todos los seres. Debido a los méritos míos y de los demás, que maduren las dos bodichitas y que reciba la gran iluminación para el beneficio de todos los seres.

Ahora haz un ofrecimiento de mandala largo o corto, e incluye las siguientes oraciones:

Ofrecimiento del mandala

Esta base, ungida con perfume, cubierta de ores, adornada con el monte Meru, los cuatro continentes, el sol y la luna, la imagino como un campo de buda y la ofrezco. ¡Que todos los seres disfruten de esta tierra pura!

Que la vida del maestro sea larga, que todos los seres que igualan el espacio reciban felicidad y consuelo, Que todos los seres, sin excepción, acumulemos mérito, purifiquemos los oscurecimientos y recibamos rápidamente la iluminación.

Súplica

Precioso maestro, te ruego que me concedas todos los logros del camino, desde la devoción al maestro hasta la conclusión del adiestramiento, el estado vajra unificado. Te ruego que me concedas las bendiciones para que mi mente se convierta en el dharma, el dharma en el camino, que no encuentre obstáculos en él, que abandone todos los conceptos erróneos y reciba inmediatamente las dos preciosas bodichitas.

IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRYATAYAMI

El Maestro Avalokiteshvara está muy complacido con tu súplica y junto con el disco lunar y el loto desciende hacia tu coronilla.

Parte principal (junto con el texto raíz)

Imagina con cada estrofa que desde la sílaba semilla HRIH en el corazón de Avalokiteshvara fluye un néctar muy gozoso a través de tu coronilla que te llena el cuerpo, te purifica todos los oscurecimientos y te concede todos los logros del camino al despertar, desde la devoción al maestro hasta la budeidad. También te purifica los oscurecimientos y te concede los logros específicos relativos a la estrofa en particular que estés contemplando.

1. Con la determinación de obtener el mayor beneficio posible para todos los seres, que son más preciosos que una joya que concede los deseos, los consideraré en todo momento como lo más preciado.

Visualización: El néctar blanco te llena de gozo y purifica todos tus oscurecimientos, especialmente los que te impiden amar a los demás, y te concede todos los logros, en especial la bodichita amorosa y compasiva, que estima mucho a los demás.

2. En compañía de otros, me veré siempre inferior a ellos, y desde lo más hondo de mi corazón, los consideraré lo más querido y supremo.

El néctar blanco te llena de gozo y purifica todos tus oscurecimientos, especialmente los que te impiden verte como inferior a todos los demás y considerarlos como lo más querido y supremo, y te concede todos los logros, en especial la bodichita amorosa y compasiva, que hace que te veas como inferior a todos y considera a los demás como lo más querido y supremo.

3. Vigilante, en el momento en que surja una aflicción en mi mente que me ponga en peligro a mí o a los demás, le haré frente y la evitaré sin demora.

El néctar blanco te llena de gozo y purifica todos tus oscurecimientos, especialmente los que te impiden hacer frente a la aflicciones y evitarlas en cuanto aparecen, y te concede todos los logros, en especial la bodichita amorosa y compasiva y la sabiduría de la vacuidad, que extingue todos los engaños de manera automática.

4. Cuando vea a seres malvados por naturaleza y abrumados por acciones negativas violentas y por el sufrimiento, los consideraré como algo querido y difícil de hallar, como si hubiera encontrado un tesoro precioso.

El néctar blanco te llena de gozo y purifica todos tus oscurecimientos, especialmente los que te impiden amar a los seres malvados, y te concede todos los logros, en especial la bodichita amorosa y compasiva, que considera a los seres malvados como si fueran un

tesoro precioso.

5. Cuando, por envidia, otros me maltraten con injurias, insultos o daños similares, aceptaré la derrota y ofreceré la victoria a los demás.

El néctar blanco te llena de gozo y purifica todos tus oscurecimientos, especialmente los que te impiden aceptar la derrota y ofrecer la victoria a los demás, y te concede todos los logros, en especial la bodichita amorosa y compasiva, que acepta la derrota y ofrece la victoria a los demás.

6. Cuando alguien a quien he bene ciado y en el que he depositado grandes esperanzas me cause un daño terrible, lo consideraré como mi sagrado maestro.

El néctar blanco te llena de gozo y purifica todos tus oscurecimientos, especialmente los que te impiden ver a los seres que te dañan como tu sagrado maestro, y te concede todos los logros, en especial la bodichita amorosa y compasiva, que te posibilita ver a los seres dañinos como tu sagrado maestro.

7. En resumen, tanto directa como indirectamente, ofrezco todo beneficio y felicidad a todas mis madres. Tomaré en secreto sobre mí todas sus acciones dañinas y su sufrimiento.

El néctar blanco te llena de gozo y purifica todos tus oscurecimientos, especialmente los que te impiden ofrecer todo bene cio y felicidad a todos los seres madres y tomar sobre ti en secreto todas sus acciones dañinas y su sufrimiento, y te concede todos los logros, en especial la bodichita amorosa y compasiva, que ofrece todo bene cio y felicidad a los demás y acepta sus acciones dañinas y su sufrimiento.

8. Sin verme afectado por los oscurecimientos de las supersticiones de las ocho preocupaciones mundanas, que me libere de las ataduras del apego al percibir todos los fenómenos como ilusorios.

El néctar blanco te llena de gozo y purifica todos tus oscurecimientos, especialmente los que te impiden percibir todos los fenómenos como ilusorios, y te concede todos los logros, en especial la sabiduría de la vacuidad, que percibe todos los fenómenos como ilusorios y te libera de las ataduras de los engaños y del karma.

Parte final

Haz la siguiente súplica:

Oh compasivo, te ruego que nos tiendas tu santa mano y nos conduzcas, a mí y a los demás seres, a tu reino puro y gozoso tras esta vida. Sé nuestro amigo virtuoso para siempre y llévanos rápidamente a la budeidad.

Piensa que el Maestro Avalokiteshvara acepta tu súplica y envía innumerables rayos de néctar que te entran en el cuerpo. Todos los oscurecimientos, karma negativo, enfermedades y daños de espíritus se purifican al instante. Tu cuerpo se vuelve claro como el cristal. Entonces el Maestro Avalokiteshvara se disuelve en luz y se absorbe en ti. Tu cuerpo, palabra y mente se hacen inseparables del cuerpo, palabra y mente sagrados del Maestro Avalokiteshvara.

Recitación del mantra

Tú estás con el aspecto del Maestro Avalokiteshvara. Rayos de luz se irradian desde tu cuerpo, cada uno de los cuales lleva al Maestro Avalokiteshvara en la punta, que a su vez se sienta sobre la coronilla de cada uno de los seres. Desde su corazón fluyen rayos de luz que purifican todos los oscurecimientos y karma negativo de estos seres. Cuando todos han sido purificados completamente, el Maestro Avalokiteshvara se disuelve en cada uno de ellos a través de su coronilla y se convierten en Avalokiteshvara.

Concéntrate en esta visualización mientras recitas el mantra tantas veces como puedas.

OM MANI PÄDME HUM

Dedicación

Que el sufrimiento y las causas del sufrimiento de todos los seres maduren en mí ahora mismo, y que todos los seres reciban toda mi felicidad y virtud.

Que la suprema joya de la bodichita que no ha nacido, surja y crezca, y que la que ya ha nacido no disminuya sino que aumente más y más.

Que no me desanime, ni siquiera un momento, al poner en práctica las acciones de los bodisatvas para el beneficio de los demás, que renuncie completamente a cualquier cosa que haga en mi propio beneficio y que me involucre en las acciones

sagradas del bondadoso fundador, Maestro Buda Shakyamuni.

Por estos méritos, que alcance rápidamente el estado del Gran Compasivo y, sin excepción, lleve a todos los seres madres, que son muy nobles y elevados, a ese estado iluminado.

Es esencial que siempre oremos así para crear mérito constantemente y para encontrarnos con el sagrado amigo virtuoso mahayana en esta vida y en las futuras.