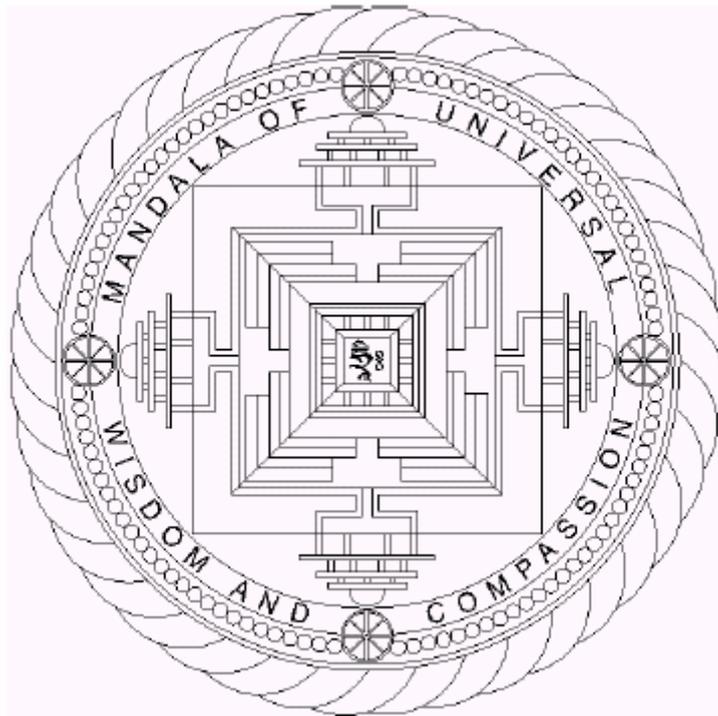


DESCUBRE EL BUDISMO



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

Introducción al tantra
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

Meditación en la compasión.....	5
Meditación en la compasión 2.....	7

Meditación en la compasión

Jon Landau

Preparación

Empieza por colocar el cuerpo y la mente en un estado abierto y receptivo. Siéntate de manera que tu postura sea lo más cómoda posible pero con la espalda recta, tanto si estás en una silla como sobre un cojín. Piensa que todos somos como un roble profundamente arraigado en la tierra pero erguido hacia el sol. Permanece relajado y, al mismo tiempo, alerta.

Después, haz una serie de respiraciones purificadoras. Respira hondo pero sin forzar. A continuación, retén el aire por un momento (sin que te llegue a resultar incómodo), y después expúlsalo poco a poco. Mientras inspiras lenta y profundamente por los orificios nasales, siente que el aire que inhalas es vibrante, impregnado de una energía de luz blanca y radiante cuya esencia es claridad y amor compasivo, y posee todas las cualidades de la iluminación. Esta energía penetra en ti, impregna todo tu ser y comienza a aflojar o a disolver los bloqueos que se encuentre. Va disolviendo poco a poco cualquier sensación de tensión, bloqueo, somnolencia o confusión; cualquier vestigio de enfado, apego u otros engaños que puedan interferir la circulación fluida de esta energía por tu interior. Imaginamos dichos impedimentos como una nube de humo densa y oscura y, al exhalar, los expulsamos juntamente con el aire; se ven arrastrados por la corriente y se alejan de ti, como el humo que al salir de una chimenea se desvanece en el espacio. Sin forzar la respiración en ningún momento, continúa inhalando la energía de luz blanca purificadora y exhalando la energía oscura, como el humo.

De esta forma es posible disolver y expulsar poco a poco no sólo los engaños y sus residuos kármicos, sino también la sensación de pesadez y solidez del cuerpo. A medida que vayas ejercitando esta respiración irás obteniendo una sensación de levedad, como si tu cuerpo pasara de ser un objeto físico burdo a ser un cuerpo de luz ligero con el cual es posible expandir la conciencia y experimentar la claridad innata de la mente.

Pasado un rato relaja el control consciente sobre la respiración y respira de manera natural. Entonces, centra tu atención en cualquier sensación de claridad, levedad, libertad, luz, alegría o incluso de gozo que puedas haber experimentado como resultado de las respiraciones purificadoras que has estado haciendo. Por muy ligero que haya sido el cambio, centra tu atención en esa experiencia, de forma suave pero con firmeza. De este modo, tu mente y la experiencia de apertura, relajación, alegría y gozo, se unifican, impregnándose la una de la otra totalmente.

Meditación

Visualiza que ahora mismo te encuentras rodeado por millones o billones de seres, tanto humanos como no humanos. Date cuenta también de que la mayoría de estos seres se encuentran prisioneros de su identidad ególatra e insignificante, y de que a pesar de estar constantemente buscando placer y felicidad, no encuentran más que frustración, decepción, insatisfacción, dolor y sufrimiento, una y otra vez. A pesar de que estos seres no conocen la existencia verdadera de los fenómenos y, por consiguiente, se encuentran bajo el dominio de emociones poderosas y destructivas como, entre otras, el odio, el apego y los celos, todos sin excepción poseen el potencial de experimentar una conciencia completamente liberada, pura y gozosa. Cada uno de ellos guarda este tesoro infinito en su interior, el

potencial para la iluminación completa, para la felicidad y el gozo imperecederos. Sin embargo, semejante tesoro está oculto y enterrado por los engaños, la ignorancia y los efectos del karma. Por eso todos se sienten atrapados, fragmentados, alienados y solos.

En realidad, **eres muy afortunado** por tener la oportunidad de practicar este poderoso método que despierta la conciencia espaciosa, gozosa, sin trabas y potencialmente iluminada de tu interior, tal y como se explica en las preciosas enseñanzas de tantra reveladas por Buda Sakyamuni. Así pues, al escuchar estas enseñanzas, estudiarlas y reflexionar en ellas, amplifica la motivación para que tu práctica no se base en razones egoístas y busque solamente la propia satisfacción. Por el contrario, **debes cultivar la motivación pura y sin límites de la bodichita** con el deseo de utilizar el conocimiento que adquieras del camino del tantra para que todos los seres sin excepción sean capaces de descubrir el tesoro que habita en su conciencia más sutil, que es patrimonio de todos, y de este modo puedan experimentar la felicidad infinita e imperecedera. Así es posible compartir con todos los seres del universo cualquier práctica en la que te impliqués. Aun si sólo piensas en una única línea de las enseñanzas de Buda, se convertirá en una causa poderosa para tu experiencia de iluminación.

Intenta que esta meditación abarque a todos los seres y sea lo más amplia posible. Para finalizar, recita el mantra de seis sílabas del buda de la compasión, Chenrezig: OM MANI PADME HUM. Al recitar este mantra, siente que compartes con todos los seres del universo tu motivación en la compasión; ese deseo de que todos los seres sin excepción conozcan la felicidad y la satisfacción sin límites.

Primero piensa en todos aquellos que actualmente están experimentando un sufrimiento o dolor muy intenso, como las personas que se encuentran atrapadas en conflictos bélicos, hambrunas y demás tipos de padecimientos mentales y físicos. Desde tu corazón, irradia el sonido del mantra junto con la energía de luz blanca plena de amor y compasión. Deja que el conjunto de luz y sonido del mantra alcance a todos los seres y les inunde de paz, que les apacigüe la mente y les produzca una satisfacción espiritual completa. A medida que recites el mantra, despliega el deseo de felicidad, bienestar, paz y plenitud hacia todos los seres hasta que todos se unan en una compasión universal.

Recitación del mantra

OM MANI PADME HUM

Finalización

Concluye esta meditación imaginando que la energía de amor y compasión que has transmitido desde el corazón hasta los confines del universo vuelve y se disuelve en ti, igual que los copos de nieve se funden en las aguas de un lago en calma, produciéndote una experiencia gozosa más allá de las palabras. Deja que esta experiencia impregne todo tu ser.

Meditación en la compasión 2

Jon Landau

Preparación

Esta breve meditación te ayudará a situarte en un contexto adecuado a la hora de escuchar enseñanzas acerca del tantra.

Para empezar es conveniente fijarse en la postura del cuerpo. Cerciórate de que ésta te permitirá meditar tranquilamente, con buena concentración y claridad. De los diferentes puntos a tener en cuenta en la postura de meditación, resulta muy importante el de mantener la columna derecha y recta, pero sin forzarla.

Meditación

Puedes pensar en una imagen que te ayude a cultivar la estabilidad, que sirva de soporte a la concentración y la alerta, que sirva de soporte a la claridad mental. Por ejemplo, a la vez que compruebas la postura, imagina por un momento que tu cuerpo es como un gran árbol profundamente enraizado en la tierra. Sitúa la atención justo en el lugar donde tu cuerpo está en contacto con el cojín o la silla, sigue las raíces en su recorrido a través del cojín, del suelo y de la tierra hasta que sentirte anclado en ella. Deja que la mente tome contacto con la energía estable de la tierra que te sirve de apoyo. (Si tienes alguna experiencia previa en meditar en el canal central que discurre justo por delante de la columna vertebral, puedes extender la parte inferior de este tubo de luz del mismo modo, hacer que penetre en la tierra y que conecte con su energía estable que sirve de sostén). Establecer esta conexión con el elemento tierra te hace sentir estable, anclado, muy arraigado.

Las raíces de los árboles son las encargadas de absorber los nutrientes que se encuentran en la tierra y mandarlos hacia arriba a través de las raicillas, el tronco y las ramas, hasta que alcanzan las hojas más altas. De forma similar, imagina que la energía de la tierra con la que has conectado, empieza a subir lenta y deliberadamente por tu tronco. Poco a poco, la energía se va abriendo camino por la columna vertebral, hacia detrás del cuello, de la cabeza, hasta llegar a la coronilla.

Sigue el movimiento que sube lenta y pausadamente, y siente que la energía va descargando cualquier tensión, mitigando cualquier bloqueo que encuentra a su paso. En este punto, te puede servir de ayuda balancear el cuerpo ligeramente de adelante hacia atrás o hacia los lados, ya que este suave movimiento oscilatorio puede ayudarte a liberar los focos de energía fallida. Poco a poco dejamos de hacer este movimiento.

Ahora imagina que la energía prosigue hacia arriba, sale por la coronilla, atraviesa el techo, el tejado, la atmósfera y continúa hasta llegar a los confines del espacio. (Si estás familiarizado con la meditación en el canal central, se puede visualizar el tubo de luz extendiéndose por el espacio tal y como se acaba de describir). A medida que la mente toma contacto con el espacio infinito, experimenta sin esfuerzo la expansión vasta de la conciencia clara sin obstrucción. Permanece durante un rato en este estado expansivo de conciencia pura.

Poco a poco deja que la atención descienda desde ese espacio infinito y haz que entre por tu coronilla, descienda por detrás de la cabeza y el cuello hasta llegar al centro del corazón, donde permanecerá en descanso. En este punto se encuentra el centro de la

conciencia, aunque ésta mantiene el contacto con la tierra que tienes debajo y la espaciosidad de encima. El elemento tierra le confiere a la mente una sensación de calma estable que permite que la atención se concentre y se mantenga fija en cualquier objeto escogido. Por otra parte, el elemento espacio deja que la mente experimente su propia espaciosidad, claridad y atención. De este modo, la mente adquiere estabilidad y equilibrio.

Si predomina el elemento tierra y empiezas a sentirte pesado, embotado o somnoliento, dirige la atención al elemento espacio y refréscate. Si por el contrario, predomina el elemento espacio y te sientes distraído, ligero o disperso, dirige la atención al elemento tierra.

Ahora imagina que la conciencia clara en su esencia que mora en tu corazón comienza a irradiar suavemente una luz blanca. La esencia de esta luz es el amor compasivo; el deseo genuino de que todos los seres puedan liberarse del sufrimiento y de que estén dotados de felicidad auténtica, de que todos los seres puedan tener mentes estables y claras, de que su propio amor compasivo, su sabiduría y habilidad puedan manifestarse sin esfuerzo alguno y de que ofrezcan la auténtica satisfacción a todos.

Desde el corazón, emites esta luz blanca radiante junto con el deseo de amor compasivo, en todas las direcciones. Esta energía de luz compasiva se funde con la que irradian todos los que nos rodean. Poco a poco se va expandiendo y va impregnando a todos los seres de tu ciudad, estado o país, del mundo, del sistema solar y de todo el universo.

Al mismo tiempo, esta esfera de luz se llena con el sonido del mantra de la compasión, OM MANI PADME HUM, que emana desde tu corazón y desde el de todos los seres. Dondequiera que llegue esta luz y el sonido del mantra y a quienquiera que alcance, aporta una experiencia de paz, bienestar, satisfacción y gozo indescriptibles.

Recitación del mantra

OM MANI PADME HUM

Finalización

Al finalizar la recitación sientes que la energía de la luz y el mantra que has irradiado por todo el universo, culminando todos los deseos de paz, bienestar, satisfacción y gozo de todos los seres, regresa a ti. Como copos de nieve fundiéndose en un lago, esta energía de compasión también se disuelve en tu corazón, y produce una experiencia de gozo indescriptible que impregna todo tu ser. Permanece en esta experiencia durante un rato.

Dedicación

Así como ahora, mediante el poder de mi imaginación, he transmitido energía de luz y del mantra a todos los seres del universo, confiriéndoles paz, bienestar, felicidad y satisfacción, que pueda obtener estos logros verdaderamente en el futuro para así darle un significado auténtico a mi vida.