

# Meditación en Tong len

V. Kaye Miner

(De *Descubre el budismo*, módulo 10)

## 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

# **Meditación de Tong len (tomar y dar)**

*V. Sangye Khadro*

(De *Descubre el budismo*, módulo 5)

Práctica sencilla de tong len aplicada a un problema personal

## **Preparación**

Nos sentamos con una postura cómoda, la espalda recta y el cuerpo relajado.

Esperamos un poco para que la mente se sitúe en el momento presente. Dejamos que los pensamientos del pasado o del futuro cesen y tomamos la determinación de mantener la atención en el tema de meditación durante toda la sesión.

## **Motivación**

Cuando tengamos la mente tranquila y en el presente, generamos una motivación positiva para realizar la meditación. Como la motivación más positiva es desear beneficiar a los demás, abrimos nuestro corazón a los demás y entendemos que desean ser felices y estar libres de sufrimiento, igual que nosotros. Pensamos en que vamos a realizar esta meditación para trabajar con nuestra propia mente (reduciendo sus aspectos egoístas y negativos y desarrollando sus aspectos positivos) a fin de aumentar cada vez más la capacidad de beneficiar a otros seres.

## **Parte principal de la meditación**

Se trata de recordar algún problema actual de nuestra vida, de sentir el dolor y el malestar que nos causa. Entonces, nos fijamos en que a nuestra mente no le gusta y quiere apartarlo, quiere deshacerse de él.

A continuación reflexionamos: "No soy la única persona con un problema como este. Hay muchas otras en la misma situación." Pensamos en otra gente que pueda estar experimentando el mismo problema o alguno parecido, quizás conozcamos a alguien en concreto con el mismo problema, si no, podemos lanzarnos a imaginar personas de todo el mundo. También podemos pensar en personas que sufran este mismo problema pero que revista mayor gravedad. (Por ejemplo, si hemos perdido a un ser querido, pensamos en gente que ha perdido muchos seres queridos, como en una guerra o en una hambruna.)

Luego generamos compasión pensando: "Qué maravilloso sería que todas estas personas pudieran verse libres del sufrimiento." Como contamos con nuestra propia experiencia acerca del problema, directa y de primera mano, nos encontramos en una posición adecuada para poder entender y sentir empatía con lo que otros están experimentando. De modo que generamos, con tanta fuerza y pureza como sea posible, el deseo compasivo que quiere verlos libres de su sufrimiento.

Después decidimos aceptar sufrir el problema, para que todas aquellas otras personas puedan librarse de los suyos. La manera más sencilla de hacerlo es invertir la

actitud de rechazo y aceptar el problema voluntariamente, pensando: "Al aceptarlo y experimentarlo, que todas estas personas puedan liberarse de los suyos. Experimentaré este problema por todas ellas." Contemplamos así.

Si nos sentimos cómodos con la idea, también podemos hacer la visualización de tomar el sufrimiento de otros que se explica a continuación. En primer lugar imaginamos nuestra actitud egoísta del corazón (la actitud de estimarse más a uno mismo que a los demás) con el aspecto de un punto negro sólido o de una roca grande y oscura. Después, imaginamos que el sufrimiento de los demás sale de sus cuerpos con el aspecto de niebla o humo oscuro, entra en nuestro corazón, se absorbe en la actitud egoísta y la destruye. Alternativamente, podemos imaginar que el sufrimiento de los demás se transforma en una bomba o un misil que revienta la roca sólida del egoísmo.

A continuación, imaginamos en nuestro corazón toda nuestra bondad (buenas cualidades, energía positiva, felicidad, etcétera) con el aspecto de una esfera radiante de luz o de una joya que concede los deseos. Visualizamos rayos de luz que se emiten desde dicha luz o joya y alcanzan a todas las personas cuyo sufrimiento acabamos de tomar. Los rayos luminosos se transforman en lo que necesitan para ser felices: alimentos para los hambrientos, dinero para los pobres, casas para los mendigos, amigos para los que están solos, ánimo y fuerza para los que están asustados y desamparados, y demás. Sentimos que les damos lo que necesitan, que devienen felices y satisfechos, que todos sus deseos y necesidades se ven cumplidos. También podemos imaginar que les enviamos maestros espirituales que les enseñan el camino y les ayudan a progresar a lo largo de él hasta la iluminación.

Pasamos el tiempo que queramos realizando esta visualización y contemplación. Es muy importante sentirse contento con lo que se está haciendo: tomar el sufrimiento de los demás y darles felicidad. A pesar de tratarse de algo que sólo acontece en la imaginación, resulta sumamente beneficioso tanto para purificar la propia mente como para cultivar el amor, la compasión y otras cualidades positivas. De esta forma, nos ayudamos a nosotros mismos para ser del mayor beneficio para los demás ahora, y nos acercamos a la iluminación que nos permitirá ser de máximo beneficio para todos los seres.

## **Dedicación**

Concluimos la sesión dedicando el mérito o energía positiva creada. Recordamos la motivación que generamos al principio -el deseo de beneficiar a los demás-, y dedicamos la meditación para que sea la causa que libere a todos del sufrimiento, que les permita disfrutar de mucha paz y felicidad y alcanzar su potencial máximo: el perfecto estado de la iluminación.

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

V. Connie Miller

(De *Descubre el budismo*, módulo 10)

## 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 infinitud 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 tomar y dar 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

(De *Descubre el budismo*, módulo 10)

### 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 infinitud 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 sintamos 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*

*(De Descubre el budismo, módulo 10)*

## 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.