El Yoga que aúna Compasión y Sabiduría

Visualización

[*En el espacio frente a ti, visualiza a tu maestro delante de Buda Shakyamuni, más pequeño que Buda. Están rodeados por todos los Budas y Bodhisattvas, y tú estás sentado con tus dos padres a cada lado y acompañado por todos los seres.]*

Calma Mental

[Medita durante cinco minutos]

Desencanto (Renuncia)

[*Medita sobre los cuatro sellos de las enseñanzas del Buda]*
Todas las cosas compuestas son impermanentes.
Todas las cosas contaminadas son sufrimiento.
Todos los fenómenos son vacíos y carecen de identidad propia.
El nirvana es la verdadera paz.

Compasión Extraordinaria (Bodhichitta)

[Medita sobre la bodhichitta.
Al final de la meditación, permanece en la experiencia del amor incondicional y el compromiso de llegar a ser en un Buda para el beneficio de todos los seres sintientes, que son madres].

Sabiduría de la Realidad (Vacuidad y Originación Dependiente)

Medita en la vacuidad. Puedes usar la estrofa de Nagarjuna:

> **Nāgārjuna** *(MMK 22.1):*
> *Ni [uno con] los agregados, ni diferente de los agregados;*
> *los agregados no [están] en él, ni él [está] en ellos.*
> *El Tathāgata no posee los agregados.*
> *¿Qué Tathāgata hay entonces?*

Por consejo de Su Santidad el XIV Dalai Lama, en esta etapa se deben reflexionar algunos versos de la **Guía del modo de vida del bodhisattva***, de Shantideva, capítulo 9* Sabiduría:

150.
Los seres errantes, por lo tanto, se asemejan a los sueños,

y también al banano, si los examinas bien.
En la realidad última no hay distinción
Entre los estados de pesar y de más allá de todo pesar.
151.
Con las cosas que de esta manera están vacías
¿Qué hay que ganar y qué hay que perder?
¿Quién hay ahí para cortejarme y honrarme,
y quién hay ahí para despreciarme y vilipendiarme?
152.
Placer, dolor: ¿de dónde surgen?
¿Qué hay que me dé alegría y dolor?
Y si busco su verdadera naturaleza,
¿Quién ansía? ¿Qué se ansía?
153.
Examina ahora este mundo de seres vivos:
¿Quién hay en él que vaya a fallecer?
¿Qué hay que vaya a venir y qué haya sido?
¿Y quiénes son, en realidad, los parientes y amigos?
154.
Que los seres iguales a mí disciernan y comprendan
Que todas las cosas tienen el carácter del espacio!
Pero aquellos que buscan su felicidad y comodidad,
A través de disputas o placeres,
155.
Todos están profundamente turbados, o si no rebosantes de alegría.
Sufren, luchan, contienden entre sí,
se cortan, se apuñalan, se hieren unos a otros:
Viven sus vidas sumidos en el mal y la aflicción.
156.
De vez en cuando emergen en estados de felicidad,
Se abandonan a muchos placeres.
Pero al morir, caen para sufrir tormentos,
largos e insoportables, en reinos de dolor.
157.
Muchos son los abismos y simas de la existencia,
Donde no se encuentra la verdad de la realidad tal-cual-es.
Todo es contradicción, todo es negación;
La realidad tal-cual-es en este mundo no es así.
158.
Aquí, superando toda descripción,
está el mar sin orillas del dolor insoportable.
Aquí es donde la fuerza es débil,
y las vidas son fugaces y breves.
159.
Todas las actividades en pro de la vida y la salud,
el alivio del hambre y el cansancio,
El tiempo dedicado al sueño, todos los accidentes y lesiones,
y las amistades estériles con los infantiles...
160.
Así pasa la vida rápidamente, sin sentido.
¡Qué difícil es tener verdadero discernimiento!
¿Cómo, pues, encontraremos los medios
Para frenar los vanos desvaríos de la mente?
161.
Además, las fuerzas del mal trabajan y se esfuerzan

Para sumirnos en estados de aflicción;
Son múltiples los caminos falsos y engañosos,
y es difícil disipar nuestras dudas.
162.
Es difícil volver a encontrar este estado de libertad,
Más difícil aún encontrar maestros iluminados,
¡Difícil, en verdad, apartar el torrente de la impureza!
¡Ay, nuestras penas caen en corrientes interminables!
163.
¡Ay, en verdad, que los seres vivos,
arrastrados por el torrente de amargo dolor,
por terrible que sea su situación,
no perciben que sufran tanto!
164.
Son como aquellos que se bañan repetidamente
Y luego proceden a quemarse con fuego.
Sufren enormemente de esta manera,
pero ahí están, proclamando en alto su felicidad.
165.
Del mismo modo, hay quienes viven y actúan
como si la vejez y la muerte nunca fueran a llegarles.
Pero primero son muertos y luego llega
la terrible caída en los estados de pérdida.
166.
¿Cuándo podré calmar y apagar
El terrible calor de los ardientes fuegos del sufrimiento
Con lluvias abundantes de mi propia felicidad
Que se derramen torrencialmente de mis nubes de mérito?
167.
Acumulada mi riqueza de mérito,
Con reverencia pero sin objetivo conceptual,
¿Cuándo revelaré esta verdad de la vacuidad
A aquellos que se arruinan por creer en la existencia real?

Ceremonia para generar la mente del yoga que aúna compasión y sabiduría

[***Afianza la bodhichitta*** *que has generado a través de la meditación anterior. Visualiza esta bodhichitta transformándose en un* disco lunar blanco *inmaculado yaciente en tu corazón.*
Afianza la sabiduría del vacío *que se transforma en un* vajra blanco *inmaculado erguido sobre el disco lunar.*

Multiplica el conjunto de vajra y luna que has generado en tu corazón, un número infinito de veces, y compártelos con todos los seres sintientes. Visualiza a todos los seres sintientes uniéndose a ti en todos los pasos de esta práctica.

Votos de Aspiración del Bodhisattva

Este conjunto de las dos bodhichittas —la bodhichitta convencional (luna) y la bodhichitta última (vajra)— también descansa en los corazones de todos los Budas y Bodhisattvas.
Como gesto de invitarlos a la ceremonia de tomar los Votos de Aspiración del Bodhisattva, puedes hacer tres postraciones:

Me amparo en la Triple Joya;

Confieso las negatividades individualmente;
Me regocijo en las virtudes de todos los seres;
Guardo la preciosa Budeidad en mi corazón. (x3)

(Ritual para tomar el compromiso, Shantideva, Cap. 3:)

Maestros, Budas y Bodhisattvas, por favor, prestadme atención.
(23.) Así como los Budas del pasado
generaron la mente despierta,
Y gradualmente mantuvieron y practicaron
los preceptos de los Bodhisattvas,
(24.) Del mismo modo, por el beneficio de todos los seres sintientes,
Generaré la mente despierta,
Y gradualmente también
seguiré y practicaré los preceptos de los Bodhisattvas. (x3)

[*Al final de la tercera repetición, imagina que has recibido el voto aspiracional del bodhisattva. Siente una profunda alegría por ello.*

Tu gesto de tomar el voto aspiracional de bodhisattva complace a los budas y bodhisattvas que has visualizado ante ti. Manifiestan innumerables réplicas del conjunto de luna y vajra.
Como un diluvio de lluvia, estas réplicas descienden y se fusionan con la luna y el vajra que has visualizado en tu corazón y en los corazones de todos los seres sintientes.
Esto estabiliza y bendice las dos bodhichittas dentro de ti y dentro de todos los seres sintientes.

OM SARVA YOGA CHITTA UTPATAYAMI (x3)

Postraciones (x3)

Como gesto de agradecimiento a todos los Budas y Bodhisattvas por hacer posible esta ceremonia, haz tres postraciones ante ellos y luego toma asiento. Comprométete a nunca renunciar a las dos bodhichittas a lo largo de esta vida y de las vidas futuras (piensa que todo los seres también se comprometen): :

A lo largo de mis vidas futuras,
que siempre sea guiado por el compasivo Buda,
y sea capaz de mantener las dos preciosas bodhichittas,
incluso a costa de mi vida.
(x3)

[*Para reforzar tu aspiración y compromiso, y para regocijarte por haber generado la bodhichitta, recita los siguientes versos de Shantideva, cap. 3:]*

25. Aquellos que, con clara inteligencia,
Se apropian de la mente despierta con alegría brillante y lúcida,
Para que ahora puedan aumentar lo que han ganado,
deben elevar sus corazones con alabanzas como estas:
26.
«Hoy mi vida ha dado fruto.
Este estado humano ahora ha sido bien asumido.
Hoy he nacido en la estirpe de Buda,
y me he convertido en hija/o y heredera/o de Buda.
27.
«En todas las formas posibles, entonces, emprenderé

las actividades propias de tal rango.
Y no haré nada que pueda mancillar
o comprometer este linaje elevado e impecable.
28.
«Pues soy como un ciego que ha encontrado
Una gema preciosa en un montón de polvo.
Porque así es, por alguna extraña casualidad,
que la bodhichitta ha nacido en mí.
29.
«Este es el supremo proyecto de inmortalidad
Que mata al Señor de la Muerte, el asesino de seres,
La rica mina de tesoros inagotable
Para sanar la pobreza de los errantes.
30.
«Es el remedio soberano
Que aplaca perfectamente todas las enfermedades.
Es el árbol que da alivio
A quienes vagan cansados por los caminos de la existencia.
31.
«Es el puente universal que salva
A todos los seres errantes de los estados de pérdida,
La luna creciente de la mente iluminada
Que alivia las penas nacidas de las aflicciones.
32.
«Es el poderoso sol que disipa por completo
La brumosa ignorancia de los seres errantes,
La mantequilla cremosa, rica y plena,
Que se bate a partir de la leche de la sagrada enseñanza.
33.
«¡Seres vivos! ¡Viajeros en los caminos de la vida,
Que deseáis saborear las riquezas de la satisfacción,
Aquí ante vosotros está la felicidad suprema!
¡Aquí, oh viajeros incansables, está vuestra plenitud!
34.
«¡Y así, hoy, ante la mirada de todos los protectores, convoco a los seres, llamándolos a la budeidad,
y, hasta que alcancen ese estado, a todas las alegrías terrenales!
¡Que los dioses, los semidioses y todos los demás se regocijen!

Oraciones de dedicación

> Dedico cualquier virtud blanca así creada como causas
para que (todos los seres) podamos sostener el sagrado Dharma de las escrituras y de las realizaciones y
cumplir sin excepción las oraciones y acciones de todos los Tathagatas y bodhisattvas de los tres tiempos.
> Por la fuerza de este mérito, que (ninguno de los seres) en ninguna de nuestras vidas nos separemos de las cuatro esferas del mahayana,
y que podamos llegar al final de nuestro viaje tras recorrer los caminos de la renuncia, la bodhichitta, la visión correcta y los dos estadios.

Las cuatro esferas del vehículo mahayana:
(1) encontrar a un maestro espiritual genuino
(2) encontrar un entorno propicio para la práctica.
(3) tener una abundante acumulación de méritos; y

(4) tener aspiraciones adecuadas.

Por mis dos colecciones, vastas como el espacio, que haya acumulado al trabajar con esfuerzo en esta práctica durante mucho tiempo,
que pueda convertirme en el Buda principal
que guíe a todos aquellos cuyo ojo de sabiduría está cegado por la ignorancia.

[Esta práctica ha sido compilada por el Geshe Dorji Damdul, en consonancia con instrucciones de S. S. el Dalai Lama. La versión en castellano es de Juan Manzanera]