

Meditación Graduada 3

De Grado Superior

La meditación gradual, Lamrim, de grado superior tiene cinco meditaciones. Son las meditaciones: (1) de estimar a todos los seres vivos, (2) de compasión universal, (3) del buen corazón supremo, bodhichitta, (4) de la determinación y promesa de practicar sinceramente las seis perfecciones, y (5) de adiestrarse en conseguir pecibidores directos yóguicos.

1

Tal como todos los Buddhas de las diez direcciones cambiaron el objeto de su estimación de ellos mismos a todos los seres sintientes, y como resultado alcanzaron la felicidad suprema de la iluminación, yo debo hacer lo mismo. Pensando así genero la creencia de que la felicidad y libertad de todos los otros seres vivos son más importantes que las mías.

2

No puedo tolerar el sufrimiento de estos innumerables seres vivos, que son mis madres y que son inmensamente bondadosos conmigo. Ahogándose en el vasto y profundo océano del samsara, el ciclo de renacimiento contaminado, han de experimentar insoportable sufrimiento físico y dolor mental en esta vida y en incontables vidas futuras - como animales, humanos y demás. He de liberar a todos estos seres vivos de su sufrimiento permanentemente.

3

¡Qué maravilloso sería si yo y todos los seres vivos consiguiéramos felicidad verdadera, la felicidad pura y perdurable de la iluminación! Que consigamos esta felicidad. Yo trabajaré personalmente para este propósito.

Yo soy una sola persona pero los demás seres sintientes son innumerables, y todos son mis bondadosas madres. Comparado con el sufrimiento de estos innumerables seres, mi sufrimiento es insignificante. He de liberar a todos los seres sintientes de su sufrimiento permanentemente, y para este propósito he de alcanzar la iluminación de un Buddha.

4

Tal como todos los Buddhas anteriores generaron la preciosa mente de iluminación y completaron todas las etapas del camino del Bodhisattva, así yo también, para el beneficio de todos los seres vivos, generaré la preciosa mente de iluminación y completaré todas las etapas del camino del Bodhisattva, las seis perfecciones - especialmente las etapas de generación y completación del Mantra Secreto de Heruka y Vajrayogini en conjunción con las seis perfecciones.

5

Con el deseo de liberarme a mí y a todos los seres vivos permanentemente de los

sufrimientos de esta vida y las incontables vidas futuras, deseo que es a la vez renunciación y compasión, contemplo: Ya que el hijo de una mujer sin hijos no existe, su sufrimiento y problemas no pueden existir. Igualmente, ya que mi yo que normalmente veo no existe, su sufrimiento y problemas no pueden existir. No obstante, debido a mi ignorancia que se aferra a mi yo que normalmente veo, experimento sufrimiento y problemas que son como alucinaciones, como sueños, como apariencia equivocada. Por tanto, he de parar de aferrarme al yo que normalmente veo, y aprender a generar en la consciencia la cesación del aferramiento al yo que normalmente veo.

~~~

## **1. Notas sobre la meditación de estimar a todos los seres vivos.**

Cuál es el propósito de la meditación de estimar a todos los seres vivos? Generar compasión universal - compasión por todos los seres vivos - es el propósito de la meditación de estimar a todos los seres vivos.

¿Cuál es el objeto de esta meditación? La creencia correcta de que la felicidad y libertad de todos los otros seres vivos son más importantes que las mías - es el objeto de esta meditación.

¿Cuándo hemos encontrado el objeto de esta meditación? Cuando se genera en el corazón la firme creencia de que la felici-

dad y libertad de todos los otros seres vivos son más importantes que las mías - hemos encontrado el objeto de meditación.

¿Hasta cuándo debería practicar esta meditación? Continuamente, hasta conseguir la realización efectiva de estimación por todos los seres vivos.

¿Cuál es la realización efectiva de estimación por todos los seres vivos? La creencia espontánea de que la felicidad y libertad de todos los otros seres vivos son más importantes que las mías - es la realización efectiva de estimación por todos los seres vivos.

¿Qué pensamientos ayudan a esta meditación? ... / ...

## **2. Notas sobre la meditación de compasión universal.**

¿Cuál es el propósito de la meditación de compasión universal? Desarrollar bodhi-chitta, i. e. querer convertirnos en un ser iluminado para liberar a todos los seres vivos, es el propósito de la meditación de compasión universal.

¿Qué es compasión universal? Una mente que desea sinceramente liberar a todos los seres vivos del sufrimiento permanentemente, es compasión universal.

¿Cuál es el objeto de esta meditación? Nuestra determinación de liberar a todos los seres del sufrimiento permanentemente, es el objeto de esta meditación.

¿Cuándo hemos encontrado el objeto de meditación? Cuando se genera en el corazón la firme determinación de liberar a todos los seres vivos del sufrimiento permanentemente, hemos encontrado el objeto de meditación.

¿Hasta cuándo necesitamos practicar esta meditación? Hasta conseguir la realización efectiva de gran compasión, necesitamos practicar esta meditación.

¿Qué es la realización efectiva gran compasión, o compasión universal? Mantener en el corazón día y noche, sin olvidarla nunca, la determinación de liberar a todos los seres vivos del sufrimiento permanentemente, es la realización efectiva de compasión universal

### **3. Notas sobre la meditación del buen corazón supremo, bodhichitta.**

¿Qué es la iluminación? La luz interior de sabiduría cuya naturaleza es ser completamente libre de toda apariencia equivocada, y cuya función es otorgar paz mental a todos y cada uno de los seres vivos cada día, es la iluminación.

### **4. Notas sobre la meditación de la determinación y promesa sincera de practicar las seis perfecciones.**

En el comentario al *Yoga de lo Inconcebible* (TOIoM) dice que el voto del Bodhisattva Tántrico es la promesa de practicar las etapas de generación y completación

del Mantra Secreto de Heruka y Vajrayogini, en conjunción con las seis perfecciones.

### **5. Notas sobre la meditación de adiestrarse en perceptores directos yóguicos.**

"... experimento sufrimiento y problemas, páginas de internet, libros de latín, etc. etc. que son como alucinaciones ..."

¿Cuál es el propósito de la meditación de adiestramos en perceptores directos yóguicos? Avanzarnos del estado de un ser ordinario al de un gran Yogi, o Bodhisattva Superior, es el propósito de la meditación de adiestramos en perceptores directos yóguicos.

--- ---

Compilado del libro *How to Understand the Mind*.