

## 1. Oración de las Siete Ramas con base a las enseñanzas de Shantideva (687-763)<sup>1</sup>

### 1\_ Homenaje:

Reverentemente me postro con mi cuerpo, palabra y mente frente al Budha, el iluminado por excelencia; al Dharma, la enseñanza del Buda que conduce de la oscuridad a la luz; y a la Sangha, la hermandad de los discípulos del Buda que persiguen el camino del Dharma. (Antídoto contra el orgullo)

### 2. Ofrenda:

Presento nubes de cada tipo de ofrecimientos, tanto los brindados realmente como aquellos transformados mentalmente. Les ofrezco velas con gemas incrustadas y decoradas con bellos lotos dorados. Sobre el suelo rociado de perfumes, coloco ramos de preciosas flores. (Antídoto contra la avaricia)

### 3. Confesión:

Confieso todas mis acciones negativas acumuladas desde tiempo sin principio. Reconozco ante todos los budas, el mal que por mi ignorancia y necesidad he acumulado, así como el mal que he hecho por la falta de comprensión e inteligencia. Que todos los budas acepten esta confesión amablemente, tal y como es, con sus muchos defectos. Aquello que no sea bueno, oh budas, no lo volverá hacer. (Antídoto contra el karma negativo)

### 4. Júbilo:

Me regocijo en las virtudes de todos los seres santos y ordinarios, pues me alegra profundamente lo bien que hacen los seres sintientes, gracias al cual logramos sensatez y reposo, liberándonos de los apegos y las aversiones. Me alegra la liberación del sufrimiento: que todos los seres superemos los deseos egoístas, el aferramiento y la confusión. Me alegro de que exista la enseñanza y la práctica de la sabiduría y la compasión, que son los cimientos para morar en bienestar y paz. (Antídoto contra los celos)

### 5. Súplica:

Por favor, budas y bodhisattvas, permanezcan con nosotros hasta que finalice el samsara. Les suplicamos a los excelentes maestros del Dharma, nos enseñen a eliminar las mentes de negatividad y conseguir todos los

---

<sup>1</sup> La presente composición es una mezcla propia del autor de dos interpretaciones. Una versión sintética está en [www.geocities.com/vajrayoquini/7ramas.html](http://www.geocities.com/vajrayoquini/7ramas.html). Una versión larga tiene el nombre de La Puya de las Siete Etapas que es una ceremonia central que realizan los miembros de la Orden Budista de Occidente; consúltese [www.budismo-valencia.com](http://www.budismo-valencia.com).

factores mentales positivos. Suplicamos a todos los protectores y maestros que giren con fuerza y determinación la rueda del Dharma, para el beneficio de todos los seres del mundo. (Antídoto contra los obscurecimientos)

#### 6. Petición:

Con determinación, les pedimos a todos los budas de las diez direcciones que hagan resplandecer sus enseñanzas, para todos aquellos que vagamos sin dirección y sin sentido, en el sufrimiento de lo ilusorio. Con las manos unidas en reverencia, les pedimos a todos los budas que permanezcan con cada uno de nosotros, por un tiempo ilimitado, para que la vida en este mundo no se oscurezca jamás. (Antídoto contra la ignorancia)

#### 7. Dedicación:

Dedico todos mis méritos para la Iluminación de todos los demás. Por tanto, que el mérito creado con mis buenos actos de mente, palabra y cuerpo sirvan para aliviar el sufrimiento de todos los seres. Que yo me transforme en algo que mantenga a todos los seres en el espacio infinito, hasta que todos hayamos alcanzado la paz. (Antídoto contra la deslealtad)

## 2. Una propuesta de meditación *Ton-glen* con base a las enseñanzas de Atisha (982-1054)<sup>2</sup>

### Preliminares

#### Primer acto:

Por algunos momentos, nos sentamos fija y cómodamente; procuramos estabilizar y calmar la mente por medio de la concentración en la respiración: exhalando, inhalando... más tarde, nos ubicamos como observadores de nuestras propias sensaciones, percepciones, emociones y pensamientos que están sucediendo en este preciso momento, sin juzgar, sin generar opinión alguna sobre ellos.

#### Segundo acto:

---

<sup>2</sup> Shantideva en su obra *Guía del modo de vida del Bodhisattva* es quien presenta ésta meditación de forma general. La meditación *tong-len* es una práctica de visualización que destruye de raíz el egocentrismo y cultiva, en su máxima expresión, la bondad y la compasión. Los actos que a continuación se presentan se encuentran en el libro de Dalai Lama: *Transforma tu mente*, de la editorial Martínez Roca, España, 2001, páginas 145 y 146. Esta meditación se puede resumir en dos pasos dentro de la práctica: el primer paso es tomar el sufrimiento de los demás sobre nosotros. El segundo paso es ofrecer la felicidad y paz de uno a los demás, según Gueshe Lobsang Tsultrim, en su libro *Vida y Enseñanzas de un Lama Tibetano*.

Visualizamos el “yo normal”; convencional y formal; lo vemos como un sujeto insensible y duro al sufrimiento, que solo le importa el deseo para sí mismo y realizar sólo el interés propio. Así aceptamos al yo convencional.

Tercer acto:

Imaginamos a un grupo de seres sintientes que en estos momentos sabemos claramente que están sufriendo en demasía, ya sea a causa de una guerra, por la presencia de una catástrofe natural, o que sufran una enfermedad aguda. Nos podemos enfocamos en una o varias personas que están bajo esas situaciones de tormento. Ahí estabilizamos nuestra atención por algunos minutos.

Cuarto acto:

Ahora nos figuramos que somos una tercera persona neutral a las situaciones pasadas; podemos ser un observador imparcial que procura evaluar verdaderamente a quién le corresponde la prioridad de nuestra plena atenciones: ¿al “yo normal” o a la persona o personas que están sufriendo en demasía aquellos tormentos? Nos sensibilizamos al sufrimiento ajeno imaginando que nuestro corazón es pura Luz Clara, compasión y ternura, de ese modo comprendemos la mezquindad y pobreza del egocentrismo y nos damos cuenta que el enfocar las energías hacia el bienestar de otros seres sufrientes es mucho más justo, racional y satisfactorio.

Quinto acto:

Como consecuencia de las pasadas visualizaciones, nuestro corazón y nuestra mente gradualmente se abren, logran sentir una gran afinidad, empatía e identificación con el sufrimiento y el dolor de las personas que están sufriendo aquella grave situación: sufre(en) mucho más que uno mismo.

### **Inicio de la meditación de Ton-glen (tomar y dar)**

Sexto acto:

Ahora nos olvidamos totalmente del “yo normal” y damos toda nuestra atención plena y percatación en las perronas o personas que hayamos definido en los ejercicios anteriores de visualización; llega nuestra empatía a tal grado que ese sufrimiento nos parece ya insoportable e intolerable. Para ayudar disminuir gradualmente ese sufrimiento, hasta eliminarlo, visualizamos que tomamos y asumimos, **inhaland**o con plena conciencia, ese sufrimiento, ya sea físico, emocional o mental y lo transformamos llevándolo hacia dentro de nuestro corazón de Luz Clara que se encuentra abierto, luminoso y sensible; asumimos plenamente las causas y condiciones del sufrimiento ajeno, aspirándolo como humo negro que se

disuelve completamente en nuestro corazón de compasión y sabiduría, de Luz Clara.

Séptimo acto:

Nos imaginamos que nuestras cualidades de amor, compasión, gozo y ecuanimidad adoptan la forma de una luz blanca, intensa y magnífica; damos, sin un átomo de reserva alguna, esa energía a la persona o personas que están sufriendo mucho más que uno. Al **exhalar** con plena conciencia, damos bienestar y felicidad. Nos nace un fuerte sentimiento de compartir la paz, las cualidades positivas y satisfacción; transmitimos absolutamente todos nuestros méritos a esas personas doloridas y gracias a este ejercicio, la o las visualizamos más contentas, relajadas y felices.

Octavo y último acto:

Al inhalar, tomo el sufrimiento de una persona, o varias, que se encuentra(n) en estos momentos en una dolorosa situación.

Al exhalar, doy bienestar y tranquilidad a esa persona, o a esas personas, para que estén bien, felices y en paz.

Nos quedamos inhalando y exhalando de esa manera, tantas veces, y tanto tiempo, como nos sea posible.

Nota: esta meditación se puede hacer también de forma escalonada y gradual. Podemos empezar inhalando y exhalando el sufrimiento y la felicidad de uno mismo. Después tomamos la visualización de un conocido que este sufriendo una enfermedad, un accidente, un pérdida o algo que sea la causa de un profundo sufrimiento: inhalamos su sufrimiento, exhalamos felicidad. De igual modo, con una persona relativamente desconocida, pero que sepamos que está en una difícil situación; más delante con una persona que este bajo el concepto de enemigo; después con un extraño. También se puede hacer el ejercicio ampliando poco a poco nuestro radio geográfico de visualización: empezamos con las personas cercanas a nuestra meditación, seguimos con los alrededores, la ciudad, la región, el país, los continentes, hasta llegar a todo el mundo literalmente.

### 3. Texto Raíz de *Lo-yong*, (59 Lemas en 7 puntos)<sup>3</sup> de Gueshe Chekhaua (1102-1176)

---

<sup>3</sup> Esta composición es el resultado de trabajar por parte del autor tres fuentes diferentes de la exposición original de Chekawa, quien logra abarcar ampliamente la práctica de *Lo-yong*. La primera fuente es de Dilgo Khyentse Rimpoché, de su libro *Compasión Intrépida*. La segunda

## **I. El primer punto**

Estudia y practica primero los preliminares: la vida humana es preciosa; todo es impermanente y es seguro que vamos a morir; todo acto integral genera karma y, en toda experiencia hay insatisfacción y sufrimiento.

## **II. El segundo punto**

Adiéstrate y cultiva la bodhichita última y la relativa o convencional.

*Bodhichita última.* Sabiduría.

1. Lograda la estabilidad mental, descubres que todo fenómeno se comporta y es como un sueño.
2. Analiza la naturaleza no nacida y sin origen de la mente y la conciencia.
3. Estabilizada la mente para que descansando en su estado natural, los antidotos logren desvanecer los estados mentales negativos.
4. Cuando la mente está sosegada es abierta y lúcida, descansa en la libertad de las conceptualizaciones: no se aferra a nada.
5. Después de meditar, percibe todo fenómeno como una ilusión, pues nada tiene permanencia, ni estabilidad.

*Bodhichita relativa o convencional* Compasión.

6. Entrénate y practica el dar y tomar (el *Ton-glen*) y cultiva todo lo posible la compasión, el amor desinteresado, el gozo y la ecuanimidad.
7. El dar y tomar hazlos cabalgar sobre tu respiración: inhala el sufrimiento de los demás, y exhala felicidad para todos.
8. Tres objetos, tres venenos y tres raíces de virtud. Objetos: lo agradable, lo desagradable y lo neutro. Tres venenos: apego, aversión e indiferencia. Tres virtudes: amor, compasión y ecuanimidad.
9. En todas tus acciones y tareas practica el dar y tomar.
10. Empieza contigo mismo la meditación dar y tomar

## **III. El tercer punto**

Transforma toda adversidad y circunstancias negativas en causas y condiciones para el despertar espiritual.

11. Todos los obstáculos y negatividades transfórmalos a favor del camino de la liberación; usa la paciencia y la fortaleza.

---

fuentes similar la anterior, pero está trabajada por Sylvia Wetzel. Y, por último, la versión del gran budólogo occidental B. Alan Wallace, en su libro *Budismo con Actitud*. El autor trató de respetar lo más posible el espíritu original de cada uno de los 59 lemas. Decidimos, en la mayoría de los lemas ampliar las frases para exponer claramente lo expuesto en cada uno de ellos; recurrimos a expresiones occidentales más comprensibles para todos nosotros.

12. Toda la responsabilidad de la adversidad recae sólo en una cosa: el egocentrismo. El único culpable es la actitud del aferramiento a una existencia inherente y autoexistente del yo.

13. Reflexiona en la bondad de los seres que te han cuidado: todos en alguna época pasada, han sido tus madres.

14. La vacuidad es la protección insuperable. Comprende las apariencias ilusorias de los cuatro cuerpos o kayas: la realidad no es fija; la conciencia es lo reflejado, no la realidad; lo no nacido, no cesa; y, hay unión entre realidad última, las apariencias y la emancipación de la conciencia.

15. Practica el mejor método de las cuatro prácticas: mérito, purificación, ofrenda y dharma.<sup>4</sup>

16. Utiliza en la meditación todas aquellas experiencias con las te te encuentres, ya sean positivas, negativas o neutras.

#### **IV. El cuarto punto**

Integra todas las prácticas para la vida.

17. Para resumir las instrucciones aquí expuestas, sintetiza las prácticas en los cinco poderes o fuerzas: resolución, familiarización, semillas positivas, rechazo al ego y plegaria.

18. Sobre cómo morir, las enseñanzas Mahayanas indican que debes de aplicar correctamente esos cinco poderes.

#### **V. El quinto punto**

Usa criterios verificables para ir evaluando el progreso de tu entrenamiento mental, esa será la medida de tu éxito.

19. Toda la enseñanza se resume en un solo objetivo: eliminar el aferramiento al yo.

20. De los dos testigos de tu práctica, tú y los demás, pon atención y confía en tus propias experiencias.

21. Permanece siempre alegre, suaviza tu corazón.

22. Cuando puedas practicar meditación en momentos de distracción, quiere decir que tu práctica está avanzando correctamente.

#### **VI. El sexto punto**

Los compromisos y las promesas sobre el entrenamiento mental.

23. Acata y entrénate en los tres puntos comunes: entrena la mente; se humilde e imparcial.

---

<sup>4</sup> Se puede decir, que a partir del lema 15 del *Lo-yong*, hace cadena con la práctica de la *Oración de las 7 Ramas*, expuesto en el Anexo I..

24. Cambia cuidadosamente tus actitudes, mantente firme, pero permanece tal y como eres.
25. No hables ni comentes sobre las debilidades y fracasos de los demás.
26. No juzgues ni opines sobre las acciones de los demás: los defectos son sólo estados mentales.
27. Trabaja primero tu emoción negativa más poderosa.
28. Abandona toda esperanza de recibir recompensa alguna; en el Dharma, no busques posición o poder.
29. Evita todo aquello que te haga creer que eres una persona especial, no consumas los venenos del orgullo y la soberbia.
30. No este aprisionado por mojigaterías y por prejuicios heredados de tu familia o de tu cultura.
31. No respondas violencia con violencia; esto sólo produce más sufrimiento. Es decir, no respondas al abuso con abuso.
32. No esperas la ocasión para vengarte de las personas que te han hecho daño.
33. No ataques las debilidades de los demás, ni les tiendas emboscadas para lastimarlos.
34. No pongas el peso de un dzo (toro tibetano de gran fuerza) en el lomo de un buey, es decir, no asignes responsabilidades en aquellos que no la tienen.
35. No elogies, ni escales posiciones, con base a las adulaciones. Por tanto, no actúes con segundas intenciones.
36. No hagas mal uso del entrenamiento mental o del dar y recibir; no deben de ser utilizados para elevar tu reputación.
37. No rebajes, ni hagas descender a un dios al nivel de un demonio; no uses la práctica espiritual para tener éxitos en los negocios o tener poder.
38. No te aproveches del sufrimiento y de las desgracias de los demás.

## **VII. El séptimo punto.**

Preceptos y consejos para el entrenamiento mental.

39. Resume todas tus prácticas en dos intenciones: cultivar la compasión y cumplir con los 7 puntos de estas instrucciones para el adiestramiento mental.
40. Practica el Dharma como una respuesta unificada frente a las experiencias negativas y a las condiciones adversas.
41. Hay dos tareas y cosas que hacer: una al principio que es tener la motivación adecuada, y otra al final: dedica todos tus méritos para que los seres sintientes se liberen de las causas y de las condiciones del sufrimiento.
42. Aprende a sobrellevar con serenidad las dos cosas que te suceden; ya sea la felicidad (cosas buenas) o el sufrimiento (cosas malas).

43. Protege las dos grandes virtudes, la sabiduría y la compasión, con tu propia vida. Lo que implica dar la victoria y los beneficios a los demás y tomar sus pérdidas y fracasos, y comprender la verdad relativa (convencional) y última del modo de ser de todas las fenómenos.
44. Toma conciencia y practica las tres disciplinas: ponte atento a las emociones aflictivas; repele toda perturbación mental; interrumpe el flujo de las ilusiones y los engaños.
45. Recurre constantemente a los tres factores esenciales para el desarrollo espiritual: encontrar un buen maestro; procura construir buenas condiciones para la práctica, y, dedícate de modo cotidiano a ejercer una visión correcta, abierta, lúcida y sensible frente a la vida.
46. Cultiva y medita regularmente en evitar que tres cosas se deterioren: la devoción a las Tres Joyas; tu entusiasmo por el Dharma, y el cultivo de la bodhichita.
47. Mantén tres cosas de modo inseparable: la coherencia entre tu cuerpo, palabra y mente.
48. Entrénate en el desarrollo espiritual de modo imparcial, objetivo y ecuánime; no exageres las cualidades negativas de tus adversarios, no sobredimensiones las cualidades positivas de tus amigos.
49. Medita de forma imparcial sobre todas las dificultades, problemas y adversidades que simplemente no puedes evitar, pues tu entrenamiento tiene que ser profundo y abarcar todas tus experiencias, sin excepción alguna.
50. Para tu adiestramiento mental, no dependas de tener buenas condiciones exteriores; simplemente prácticas donde te encuentres y con lo que tengas alrededor.
51. Ahora practica y haz lo que es importante, que es adoptar la bodhichita, para lo cual tienes que poner orden en las prioridades de los requerimientos para el adiestramiento mental.
52. No cometas los seis errores más comunes: confundir paciencia con indolencia; tener una motivación equivocada; confundir el gozo con el placer mundano; tener un orden equivocado de prioridades; desarrollar deseos que favorecen al interés mundano y no al Dharma; experimentar una satisfacción que en el fondo no es más que sufrimiento.
53. Toma conciencia y sé consistente con esta práctica, pues es común decaer en el esfuerzo.
54. Practica con entusiasmo con una fuerte convicción de que el Dharma es capaz de superar los intereses mundanos que hasta ahora han dirigido tu existencia.<sup>5</sup>

---

<sup>5</sup> Tradicionalmente en el budismo se habla de que en la vida ordinaria, dedicamos casi todos nuestros esfuerzos en tener y lograr placer, ganancia, éxito y fama; y así mismo, deseamos salir o no experimentar sufrimiento, pérdida, fracaso y el anonimato.

55. Libérate aplicando el análisis, el examen y la investigación de las causas del sufrimiento que son la ignorancia, el enojo, el apego, los celos y el orgullo.

56. No trates de impresionar a nadie con la práctica, ni mucho menos presumas que sigues el Dharma.

57. No te ates a la ira y al mal carácter, deja de estar auto centrado en tu yo; simplemente no creas que tus pensamientos y emociones son tú.

58. No seas temperamental a causa de los cambios constantes que experimentamos entre los deseos que logramos que se cumplan y aquellos que no lo hacen.

59. No esperes ser recompensado, ni esperes gratitud alguna por aplicar constantemente estos puntos para el adiestramiento mental.

#### 4. Las Ocho Estrofas del Adiestramiento Mental de Langri Thangpa (1357-1419)<sup>6</sup>

1. Con la determinación de alcanzar el más supremo y elevado bien para todos los seres, que supera a la joya que cumple todos los deseos, que pueda siempre estimar a todos los seres y considerarlos como lo más valioso.

2. Cuando me relacione con los demás, y dónde quiera que vaya, me he de considerar el más humilde e inferior de todos y desde lo más profundo de mi corazón he de considerar a los demás como lo más sublime.

3. En todas mis acciones examinaré el estado de mi mente, y tan pronto como surja una perturbación mental o una aflicción emocional, que pongan en peligro a mi mismo y los demás, pueda yo enfrentarlas con firmeza y así, evitarlas y apartarlas.

4. Cuando vea y me encuentre con seres con actitudes negativas y de naturaleza malvada, oprimidos por pensamientos nocivos y el dolor, que

---

<sup>6</sup> Para la reconstrucción de Las Ocho Estrofas del Adiestramiento Mental hemos recurrido a cuatro fuentes bibliográficas; no tienen variaciones muy significativas entre ellos, pero tampoco coinciden en su traducción. Por lo cual, como en las pasadas meditaciones, hemos mezclado de cada una de ellas lo que consideramos sería más fiel a la intención original de Gueshe Langri Thangpa. Las cuatro fuentes son: Dalai Lama, *Con el corazón abierto*, capítulo 7. Dalai Lama, *Transforma tu Mente*, Apéndice I. Gueshe Kelsang Gyatso, *Ocho pasos hacia la felicidad*, Apéndice I. Y, la traducción de la Rev. Yin Ahí Shakya, autoras de muchas traducciones de sutras; su propuesta en esta caso esta en [www.acharia.org/sutras/los\\_ocho\\_versos\\_del\\_desarrollo\\_mental.htm](http://www.acharia.org/sutras/los_ocho_versos_del_desarrollo_mental.htm).

pueda considerarlos con todo mi aprecio y compasión, porque son como un valioso tesoro muy difícil de encontrar.

5. Cuando por envidia y celos alguien me maltrate cuando sea objeto de abuso y calumnias y se me perjudique sin razón, que pueda aceptar para mí la derrota y ofrecerle la victoria a los demás.

6. Incluso, cuando alguien al cual he beneficiado y ayudado, y en el cual he depositado grandes esperanzas, me lastime y me perjudique sin razón alguna e injustamente he de considerarlo como un guía espiritual y maestro sagrado.

7. En resumen, sin excepción alguna, ofreceré a todos mi ayuda y felicidad, pues todos los seres han sido mis madres en alguna ocasión en vidas pasadas; de manera directa o indirecta, tomare en secreto y respetuosamente todas sus desdichas, dolores y sufrimientos.

8. Mantendré estas prácticas sin mancha alguna provenientes de los ocho intereses, preocupaciones y pensamientos mundanos;<sup>7</sup> tomando conciencia de que todos los fenómenos son ilusorios y carecen de autoexistencia, me liberaré de la esclavitud y de la prisión que se originan a causa de las percepciones erróneas y engañosas.

---

<sup>7</sup> Recordemos que los intereses, preocupaciones o pensamientos mundanos, también llamados por la literatura budista clásica, los ocho dharmas mundanos son los cuatro pares de opuestos: felicidad y sufrimientos; ganancia y pérdida; fama y anonimato y, alabanza y desprecio. Se desea los primeros de los pares, se rechaza los segundos. En otras palabras hay apego y aferramiento a los intereses deseados y aversión y rechazo a los no deseados.