

1. Meditaciones sobre compasión y budismo¹

Calma mental:

(X 21 respiraciones cada una)

Uno... uno, dos... dos..., tres... tres..., diez... diez...

Ahmmm...saaa, Ahmmm...saaa, Ahmmm...saaa...

Ommmm Aaaaaaaahhhhh Hummmmmmmmm...

(X 7 respiraciones cada uno)

inspiro - expiro

dentro – fuera

profundo – despacio

calma – bienestar

sonrío – relajo

momento presente – momento maravilloso

calma mental – visión profunda

Cultivo de la compasión:

(X 3 veces)

que todo ser vivo o por nacer

se libere de las causas del sufrimiento

y tenga las condiciones para la felicidad

(Una respiración completa por cada renglón)

Que yo tenga amor, compasión, gozo y ecuanimidad

Que este bien, feliz y en paz

Que tenga salud y bienestar,

Y que me libere del sufrimiento

Que mi familia tenga amor, compasión, gozo y ecuanimidad

Que estén bien, felices y en paz

Que tengan salud y bienestar,

Y que se liberen del sufrimiento

¹ En las tres técnicas de meditación aquí descritas es muy importantes estar en un lugar tranquilo, airado y limpio. Como se vio ampliamente en el capítulo nueve sobre meditación; la posición corporal debe ser cómoda, pero muy digna. Se trata en la práctica que leer los conceptos aquí propuestos con un ritmo coherente entre: la palabra, la aspiración y expiración, procurando estar atentos siempre tanto a la respiración y también a lo que estamos pensando, leyendo, sea de forma silenciosa o en voz alta.

Que mis amigos y amigas tengan amor, compasión, gozo y ecuanimidad
Que estén bien, felices y en paz
Que tengan salud y bienestar,
Y que se liberen del sufrimiento

Que mis enemigos y enemigas tengan amor, compasión, gozo y ecuanimidad
Que estén bien, felices y en paz
Que tengan salud y bienestar,
Y que se liberen del sufrimiento

Que todo ser tenga amor, compasión, gozo y ecuanimidad
Que este bien, felices y en paz
Que tenga salud y bienestar
Y que se libere del sufrimiento

Renuncia, Refugio y Recordatorios:

(X 3 respiraciones cada uno)
Renuncio al samsara,
Renuncio a las perturbaciones mentales.
Renuncio a las aflicciones mentales

Me refugio en Buda
Me refugio en Dharma
Me refugio en Sangha

Todo es impermanente
Todo es insatisfactorio, Y
Todo es insustancial

Existe el sufrimiento
El sufrimiento lo causa el vehemente deseo del apego y la aversión
El sufrimiento puede eliminarse
El sufrimiento se elimina a través del Noble Óctuple Camino

Antídotos:

Con la sabiduría elimino la ignorancia
Con la liberación elimino el apego
Con el amor elimino el odio
Con la paciencia elimino la ira
Con la tolerancia elimino la ansiedad
Con la compasión elimino el egoísmo

Con la fortaleza elimino el miedo
Con la alegría elimino la tristeza
Con la Atención elimino la Dispersión

Cierre:

(X 3 respiraciones cada uno)
inspiro - expiro
dentro – fuera
profundo – despacio
calma – bienestar
sonrío – relajó
momento presente – momento maravilloso
calma mental – visión profunda

Estamos en paz; reposamos la mente en la sabiduría y en la compasión

2. Meditaciones sobre compasión y visualizaciones

Calma mental

(X 21 respiraciones cada una)
Uno... uno, dos... dos..., tres... tres..., diez... diez...
Ahmmm... saaa, Ahmmm... saaa, Ahmmm... saaa...
Ommmm Aaaaaaaahhhhh Hummmmmmmmm...

(X 7 respiraciones cada uno)
inspiro - expiro
dentro – fuera
profundo – despacio
calma – bienestar
sonrío – relajó
momento presente – momento maravilloso
calma mental – visión profunda

Salud y bienestar corporal:

(X 3 veces cada una)
Salud y bienestar para el aparato digestivo

Salud y bienestar para el aparato respiratorio
Salud y bienestar para el aparato circulatorio
Fuera y salud para el corazón
Fuerza y salud para mis pulmones
Fuerza y salud para mi mente
Fuera y salud para todo mi cuerpo

Cultivo de la compasión:

(X 3 veces cada una)
Que todos los que aquí estamos
estemos bien, feliz y en paz y que nos liberemos del sufrimiento
que todos en casa estén, estén bien, felices y en paz y que se...
que todos los de mi colonia...
que todos los de mi trabajo...
que todos los de la ciudad...
que todo habitante en este país...
que todo ser nacido y por nacer...

Los tres sellos de la realidad:

(X 7 respiraciones cada uno)
Todo es impermanente
Todo es insatisfactorio, Y
Todo es insustancial

Las cuatro nobles verdades:

(X 3 respiraciones cada uno)
Existe el sufrimiento
El sufrimiento lo causa la ignorancia, el apego y la aversión
El sufrimiento puede eliminarse
El sufrimiento se elimina a través del Noble Óctuple Camino

Visualizaciones internas:

Paz interna - ecuanimidad
Paciencia - activa
Soy una montaña
Soy una flor
Estoy en paz y en equilibrio

Las 7 postraciones:

Vida preciosa
Mente sana
Mirada clara
Palabra precisa
Escucha profunda
Corazón bondadoso
Cuerpo sano

Cierre de sanación visualizada:

(X 7 respiraciones cada uno)
Entra luz - sale humo negro
Sanación - enfermedades y problemas
Bendiciones - problemas

Cierre

Estoy bien, feliz y en paz

3. Meditaciones del perdón y purificación

Calma mental:

(X 21 respiraciones cada una)
Uno... uno, dos... dos..., tres... tres..., diez... diez...
Ahmmm... saaa, Ahmmm... saaa, Ahmmm... saaa...
Ommm Aaaaaaahhhh Hummmmmmmmm...

(X 7 respiraciones cada uno)
inspiro - expiro
dentro – fuera
profundo – despacio
calma – bienestar
sonrío – relajó
momento presente – momento maravilloso
calma mental – visión profunda

Salud y bienestar corporal:

(X 3 veces cada una)

Deposito mi atención, y relajo la cabellera
Deposito mi atención, y relajo el rostro
Deposito mi atención, y relajo el cuello
Deposito mi atención, y relajo los hombros
Deposito mi atención, y relajo los brazos
Deposito mi atención, y relajo la espalda
Deposito mi atención, y relajo el pecho y estómago
Deposito mi atención, y relajo la cadera
Deposito mi atención, y relajo las piernas
Deposito mi atención, y relajo los pies
Deposito mi atención, y relajo todo mi cuerpo

Compasión, perdón y purificación:

(X 3 respiraciones cada uno)

Estoy bien, feliz y en paz
Estoy aquí y ahora,
Ni pasado, ni futuro
Estoy bien, feliz y en paz

Que todos los seres sean felices
Que todos los seres se liberen del sufrimiento
Que nadie sea desposeído de su felicidad
Que todos los seres logren ecuanimidad,
Y que estén libres de odio y apego

Por medio de este acto
Pido perdón a todos aquellos seres sintientes
A los cuales les dañé en obra, palabra o pensamiento

Por medio de este acto
Perdono a todas aquellas personas que mi hicieron daño
En obra, palabra o pensamiento

Por medio de este acto
Me perdono a mí mismo
Por todas las obras, palabras y pensamientos que me han hecho daño

Por tanto
Me confieso y purifico

De todas las malas acciones
Que haya cometido
Con el cuerpo, la palabra o la mente
Bajo el dominio del apego,
De la aversión y por la ignorancia

Cierre:

(X 7 respiraciones cada uno)
inspiro - expiro
dentro – fuera
profundo – despacio
calma – bienestar
sonrío – relajó
momento presente – momento maravilloso
calma mental – visión profunda

Estamos en paz y nos sentimos bien