

MEDITACION EN CHENRESIG DE 1000-BRAZOS



Visualización

En el espacio frente a ti visualiza la forma divina de Chenresig de 1000-brazos, que es la personificación de toda la sabiduría compasiva de los Buddhas. El está de pie sobre una flor de loto y un asiento lunar. Su cuerpo es de la naturaleza de la luz blanca, joven, y está decorado con ornamentos de joyas magníficas. (La visualización puede ser hecha también arriba de tu cabeza).

Tiene 11 caras. De las tres sobre sus hombros, su cara central es blanca, la derecha verde y la izquierda roja. Arriba de éstas, su cara central es verde, la derecha roja y la izquierda blanca. Arriba de éstas, su cara central es roja la derecha blanca y la izquierda verde. Arriba de éstas está una cara iracunda azul oscuro con el pelo amarillo, erizado. Encima de eso está la cabeza roja de Buddha Amitabha, pacífico y sonriente.

Las primeras dos manos de Chenresig están frente a su corazón, las palmas juntas, sosteniendo una joya que concede todos los deseos. A su derecha, la segunda mano sostiene un rosario de cristal, recordándote recitar el mantra. La tercera mano está en el gesto de otorgar comprensiones, y de ella cae una lluvia de néctar, curando el hambre y la sed de los espíritus hambrientos. La cuarta mano sostiene una rueda del Dharma.

A su izquierda, la segunda mano sostiene un loto dorado, la más pura de las flores aunque es nacida del fango. La tercera mano sostiene un cuenco que contiene el néctar de su sabiduría compasiva. La cuarta sostiene un arco y una flecha, simbolizando la derrota de las cuatro fuerzas negativas. Las otras 992 manos están en el gesto de otorgar las más altas comprensiones. Una piel de antílope está colgada sobre su hombro izquierdo, simbolizando que el odio es completamente superado por la pacífica sabiduría compasiva. (Por favor notar que las terceras manos están más abajo que las cuartas.)

Tomando Refugio y Generando la Intención Altruista (Bodhicitta)

Tomo refugio hasta que me ilumine en los Buddhas, el Dharma y la Sangha. Que por el potencial positivo que cree, practicando la generosidad y las otras actitudes de largo alcance, pueda alcanzar la Budeidad para beneficiar a todos los seres sintientes. (Recita esto 3 veces desde lo profundo de tu corazón.)

Los Cuatro Inconmensurables

Qué maravilloso sería si todos los seres sintientes moraran en ecuanimidad, libres de la parcialidad, el apego y el enojo. Que ellos puedan morar de esta manera. Yo causaré que ellos moren de esta manera. Deidad-Guru, inspírame por favor para que sea capaz de hacerlo así.

Qué maravilloso sería si todos los seres sintientes tuvieran felicidad y sus causas. Que puedan ellos tenerlas. Yo causaré que ellos las tengan. Deidad-Guru, inspírame por favor para que sea capaz de hacerlo así.

Qué maravilloso sería si todos los seres sintientes estuvieran libres del sufrimiento y sus causas. Que puedan ellos estar libres. Yo causaré que ellos estén libres. Deidad-Guru, inspírame por favor para que sea capaz de hacerlo así.

Qué maravilloso sería si todos los seres sintientes nunca estuvieran separados de renacimientos superiores y de la felicidad excelente de la liberación. Que ellos nunca estén separados. Yo causaré que ellos nunca estén separados. Deidad-Guru, inspírame por favor para que sea capaz de hacerlo así.

Intención Altruista Especial

Especialmente por el beneficio de todas las madres seres sintientes, debo rápidamente y más rápidamente –en esta precisa vida- lograr el estado precioso de la Budeidad completa y perfecta. Por lo tanto, yo practicaré el camino gradual del yoga de Guru Chenresig.

Plegaria de las Siete-ramas (para purificar y acumular potencial positivo)

Reverentemente me postro con mi cuerpo, palabra y mente,
Y presento nubes de todo tipo de ofrendas, real y mentalmente transformadas.
Yo confieso todas mis acciones negativas acumuladas desde tiempo sin principio,
Y me regocijo en las virtudes de todos los seres puros y ordinarios.
Por favor permanezcan hasta que termine la existencia cíclica,
Y giren la rueda del Dharma para los seres sintientes.
Dedico todas las virtudes tanto de mí mismo como las de los demás a la gran iluminación.

Ofrenda del Mandala

Esta tierra, untada con perfume, cubierta de flores,
El Monte Meru, las cuatro tierras, el sol y la luna,
Imaginada como una tierra Búdica y ofrecida a ti
Que puedan todos los seres gozar esta tierra pura.

Los objetos de apego, aversión e ignorancia –amigos, enemigos y extraños, mi cuerpo, riqueza y gozo- yo ofrezco esto sin ningún sentimiento de pérdida. Por favor acéptenlo con placer e inspírenme a mí y a otros para que nos liberemos de las tres actitudes venenosas.

idam guru ratna mandalakan nirya tayami

Plegaria de petición

O Arya de ojos compasivos
Que es el tesoro de la compasión,
Te pido, por favor escúchame,
Por favor guíame a mí, a las madres y padres
En todos los seis reinos para que nos liberemos rápidamente
Del gran océano del samsara.
Te pido que la vasta y profunda
Mente incomparable del despertar pueda incrementarse.
Con la lágrima de tu gran compasión,
Por favor limpia todos los karmas y engaños.
Por favor conduce con tu mano de compasión
A mí y a los migrantes a las tierras de felicidad perfecta.
Por favor Amitabha y Chenresig
En todas mis vidas sean mis amigos virtuosos.
Muestren bien el camino puro no engañoso
Y sitúenos rápidamente en el estado de Buda.

Meditación en los “Ocho versos de la Transformación del Pensamiento”

Después de cada verso, visualiza abundante luz viniendo de Chenresig, fluyendo dentro de ti y llenando completamente tu cuerpo entero. Esta luz purifica el egoísmo y la ignorancia que te impiden entender el significado de ese verso, y te da la habilidad de entender e integrar cada verso en tu vida. Di el mantra de seis sílabas unas veces mientras haces la visualización.

1. Con el pensamiento de alcanzar la iluminación

Por el bienestar de todos los seres,
Que son más preciosos que una joya que satisface todos los deseos,
Yo practicaré constantemente teniéndolos en mi afecto.

2. Cada vez que yo esté con otros

Practicaré verme a mí mismo como el más bajo de todos,
Y desde lo más profundo de mi corazón
Respetuosamente tendré a los demás como supremos.

3. En todas las acciones examinaré mi mente

Y en el momento en que surja una actitud perturbadora,
Poniéndome en peligro a mí y a los demás,
Firmemente la confrontaré y la apartaré.

4. Cada vez que encuentre a una persona de mala naturaleza

Que esté abrumada por energía negativa e intenso sufrimiento,
Sostendré a ese querido y extraño ser,
Como si hubiera encontrado un precioso tesoro.

5. Cuando otros, por envidia,

Me maltraten con abusos, calumnias y demás,
Practicaré aceptando la derrota
Y ofreciendo a ellos la victoria.

6. Cuando alguien a quien he beneficiado

Y en quien he puesto gran confianza
Me lastime severamente,
Practicaré viendo a esta persona como mi maestro supremo.

7. En breve, yo ofreceré directa e indirectamente

Todo el beneficio y la felicidad a todos los seres, mis madres.
Practicaré en secreto tomando para mí
Todas sus acciones dañinas y sus sufrimientos.

8. Con estas prácticas, no contaminadas por las manchas de los ocho intereses mundanos,

Percibiendo todos los fenómenos como ilusorios,
Practicaré sin apego para liberar a todos los seres
Del cautiverio de la mente perturbada y no dominada, y del karma.

Meditación de Purificación y Recitación del Mantra

Ahora Chenresig viene y se coloca arriba de tu cabeza, mirando en la misma dirección que tú. Visualiza a Chenresig sobre la cabeza de cada uno de todos los seres sintientes, que están sentados a tu alrededor. En el corazón de cada uno de los Chenresig, visualiza un loto y un disco lunar plano. Parada en el centro de la luna está la sílaba semilla HRI, la esencia de la mente omnisciente de sabiduría y compasión de Chenresig. Ésta está rodeada por las letras del mantra largo, y adentro de éste están las letras del mantra de seis sílabas. Todo esto está hecho de luz radiante.

De los mantras y del HRI abundante luz blanca y néctar, los cuales representan la naturaleza de la mente omnisciente y gozosa de Chenresig, fluyen dentro de tu cuerpo, impregnando tu sistema nervioso por completo. Ellos purifican completamente todas las actitudes perturbadoras, impresiones kármicas negativas, enfermedades y oscurecimientos. Siéntete completamente puro y lleno de gozo. De igual manera, luz y néctar de los Chenresig sobre la coronilla de todos los seres sintientes fluyen dentro de ellos, purificando todas las negatividades y oscurecimientos. Haz esta visualización mientras recitas el mantra largo (3, 7 o 21 veces) y después el mantra de seis sílabas (21x, 108x o tanto como sea posible).

Mantra largo:

Namo ratna trayaya/ namo arya gyana sagara/ berotsana buda radzaya/ tatagataya/ arhate/
samyaksam buddhaya/ namo sarwa tatagatebhye/ arhatebhye/ samyaksam buddhebhye/
namo arya awalokite/ shoraya/ bodhi satoya/ maha satoya/ maha karunikaya/ tayata/ om/
dara dara/ diri diri/ duru duru/ itte wate/ tsale tsale/ partsale partsale/ kusume kusume ware/
ihli mili/ tsiti dzola/ ahpanaye soha/

Mantra de seis sílabas:

Om mani paymay hung (escrito también om mani padme hum)

Absorción

Piensa, “Yo viviré mi vida de una manera significativa, y haré todas las acciones con la motivación de alcanzar la iluminación por el beneficio de todos los seres sintientes.” Debido a que tienes esa noble intención, Chenresig está extremadamente complacido. El se disuelve en luz blanca y se absorbe en tu corazón.

Para los que no han recibido la gran iniciación en el mandala de Chenresig: Debido a la absorción de Chenresig dentro de ti, tu mente se hace de la naturaleza de la gran compasión, bondad amorosa y bodhicitta. Tu cuerpo está lleno de luz y se vuelve muy puro y claro, como el cristal. Concéntrate en esto por unos momentos.

Los Chenresig sobre la cabeza de cada uno de todos los seres sintientes se disuelven en luz, se absorben dentro de los seres sintientes y los bendicen para que ellos puedan progresar en el camino gradual a la iluminación. En seguida dedica el potencial positivo de haber hecho la meditación, recitando las plegarias que están más adelante.

Dedicatoria

Que por este mérito podamos pronto
Alcanzar el estado iluminado de Chenresig
Que podamos ser capaces de liberar
A todos los seres sintientes de su sufrimiento.

Que pueda la preciosa mente despierta
Todavía no nacida surgir y crecer.
Que la ya nacida no decline
Y se incremente por siempre.

Que por el potencial positivo acumulado por mí mismo y por los demás en el pasado, presente y futuro, cualquiera que tan sólo me vea, oiga, recuerde, toque o hable, pueda liberarse en este mismo instante de todos los sufrimientos y permanecer en la felicidad por siempre.

En todos los renacimientos, que pueda yo y todos los seres sintientes nacer en una buena familia, tener sabiduría clara y gran compasión, estar libre de arrogancia y tener atenciones para nuestros maestros espirituales, y vivir de acuerdo con nuestros votos y compromisos con los maestros espirituales.

En cualquier forma que aparezcas, O Chenresig, cualquiera que sea tu séquito, tu tiempo de vida y tu tierra pura, cualquiera que sea tu nombre más noble y sagrado, que pueda yo y todos los demás alcanzar sólo éstos.

Por la fuerza de estas plegarias y peticiones hechas a ti, que pueda toda enfermedad, pobreza, pelea y disputa ser calmada. Que pueda el Dharma y todo lo que es auspicioso incrementarse a través de los mundos y las direcciones donde yo y todos los demás habitemos.

Actividades cotidianas

Cuando no estés meditando, sino haciendo tus actividades diarias, visualiza y permanece atento de un pequeño Chenresig hecho de luz radiante en tu corazón. Esto es especialmente efectivo para ayudarte a estar atento de tus acciones, ya que Chenresig es un testigo de todo lo que haces o dices durante el día. También, cuando comas o disfrutes de otros placeres sensoriales, imagina que los ofreces a Chenresig. Cuando seas alabado, en lugar de volverte orgulloso, piensa que las otras personas están alabando a Chenresig.