

### **MEDITACIÓN EN EL BUDA DE LA MEDICINA BUDA DE LA LUZ LAPISLÁZULI SANYE MENLA LA ESTABILIZACIÓN DE LA MENTE**

Empieza por poner tu cuerpo en una postura cómoda y correcta que te permita llevar a cabo una buena sesión de meditación. Examina tu cuerpo de la coronilla de la cabeza a las plantas de los pies y relaja toda tensión que encuentres en él. Advierte que estás presente, sentado sobre un cojín de meditación o en una silla. Mantén un estado de bienestar y en paz.

Cualquier preocupación o malestar que haya surgido en el espacio de tu mente, trata de relajarla y entender que cuentas con los potenciales positivos para resolverlo. Ahora, mantente relajado, en equilibrio y vigilante, cualidades indispensables para preparar a la mente y hacerla funcional. Descansa en esta sensación de alivio por un momento.

Deposita tu atención en el aire que entra y sale por las fosas nasales, no trates de controlarlo, sino tan sólo obsérvalo sintiendo si la respiración es larga o corta, en calma o agitada. Deja pasar los pensamientos y las sensaciones sin aferrarte a ellos, solamente nota como surgen y se desvanecen. Y no olvides aplicar el antídoto correspondiente en caso de surgir algún obstáculo como, sopor o sueño, o excitación y diálogo interno.

Haz esto por unos minutos en silencio procurando disfrutar tu práctica de meditación.

### **LOS CUATRO PENSAMIENTOS QUE MOTIVAN A LA MENTE A LA LIBERACIÓN**

1.- Reflexiona sobre lo preciado de la existencia humana, lo difícil que es obtenerla y lo fácil que es perderla y la gran oportunidad con la que contamos aquí y ahora, para poner en práctica las enseñanzas que el Buda nos dio.



# ALBERTO ATALA

B U D I S M O

2.- Piensa acerca de la impermanencia y de la muerte, cómo todo cambia y se transforma instante a instante, momento a momento y, cómo nada dura para siempre. En particular piensa en tu condición mortal, recordando que somos seres que vamos a morir y que esto es lo único certero en nuestras vidas. Al considerar lo anterior, reflexiona acerca de lo que es realmente prioritario en la vida: aquello que te puede brindar paz y felicidad duradera; lo que te puede preparar para la muerte y llevarte durante la difícil transición del morir. Con base en la anterior reflexión, piensa que la única entidad consciente que continúa después de la muerte, es la mente. La mente es la fuente de la felicidad o del dolor y por ello, la prioridad fundamental en la vida debería ser el entrenamiento de la mente. Reconoce que el camino idóneo para lograrlo es el estudio y la práctica del Dharma.

3.- Explora también las causas y sus consecuencias, reconociendo que el presente es el producto de tus acciones pasadas y que el futuro será el resultado de las acciones presentes. Nada de lo que haces, piensas y dices está carente de consecuencias: todo lo que hagas cuenta.

4.- Considera las limitaciones de la existencia cíclica y advierte que, mientras la mente se encuentre entintada de ignorancia, apego y aversión y de todo tipo de emociones y actitudes perturbadas, experimentarás un mundo en el cual existirán incontables y recurrentes problemas, dificultades e insatisfacciones. Te das cuenta de que la mayoría de los seres que conoces también se encuentran inmersos en la ignorancia y el sufrimiento, desean trascenderlos, ser felices y actualizar las causas que los conduzcan a la felicidad, más desconocen cómo hacerlo y en su afán por obtener la felicidad, a menudo se provocan más dolor. Simpatizas con ellos, dado que sabes lo que se siente cuando se sufre y desearías ser capaz de beneficiarlos y auxiliarlos, pero reconoces que en el estado en que te encuentras, tu capacidad para ayudarlos es limitada.



### VISUALIZACIÓN

Aproximadamente a 10 cm. arriba de la coronilla de tu cabeza aparece una flor de loto, blanca, translúcida y transparente. En el centro se encuentra un disco lunar y sentado en él se encuentra el Buda de la Medicina. Es de color azul y de su cuerpo emana luz, en todas las direcciones. Su mano derecha, en el mudra de conceder los logros sublimes, descansa en su rodilla derecha, sosteniendo el tallo de la planta Arura entre el pulgar y el índice. Su mano izquierda, en el mudra de la concentración, sostiene un cuenco de lapislázuli que contiene néctar que satisface los deseos. Está sentado en la posición de loto. Tiene todos los signos y cualidades de un Buda.

Ahora dirige la atención hacia la dirección del Refugio; es decir, te propones establecer una orientación positiva y segura en tu vida, la cual está representada por la Triple Joya.

~ Me refugio en el Buda, no como hombre o persona, sino como alguien que representa la naturaleza abierta y clara de la mente, tu potencial evolutivo.

~ Me refugio en el Dharma, como un compromiso de poner en práctica las enseñanzas para alcanzar el despertar.

~ Me refugio en la Sangha, tanto en la comunidad de aquellos practicantes avanzados que te han mostrado el camino y te han inspirado a lo largo del mismo; así como en la comunidad de amigos y amigas, quienes mantienen su propósito de conocer su mente y por tal razón, te ayudan a proseguir en el práctica.



# ALBERTO ATALA

B U D I S M O

## LA PLEGARIA DEL REFUGIO Y DE LA BODICHITA

Me refugio hasta que me ilumine en el Buda, el Dharma y en la Sangha. Que a través del mérito que acumule gracias a la práctica de las perfecciones, tales como el dar, que rápidamente, muy rápidamente alcance el preciado estado de la perfecta y completa budeidad, para conducir a todos los seres sensibles a ese insuperable estado.

## LA PLEGARIA DE LOS CUATRO PENSAMIENTOS INCONMENSURABLES

Que todos los seres sensibles obtengan la felicidad y sus causas.

Que todos los seres sensibles estén libres del sufrimiento y de sus causas.

Que todos los seres sensibles nunca sean separados de la felicidad que desconoce el sufrimiento.

Que todos los seres sensibles moren en la ecuanimidad, libres del apego y del enojo, actitudes por las cuales consideramos a algunos cercanos y a otros lejanos.

## CULTIVO DE LA BODICHITA ESPECIAL

Practicaré el método del yoga del Guru Buda de la Medicina, para que rápidamente, muy rápidamente, alcance el precioso estado de la perfecta y completa budeidad, especialmente para beneficiar a todos los seres sensibles.

## LA PLEGARIA DE LOS SIETE MIEMBROS

Ante el Guru Buda de la Medicina, reverentemente me postro con mi cuerpo, palabra y mente, presentando nubes de todo tipo de ofrendas, tanto reales cómo mentalmente transformadas. Confieso todas mis acciones negativas acumuladas desde el tiempo sin principio y me regocijo ante las virtudes de todos los seres, tanto realizados como ordinarios. Por favor Buda, permanece hasta que termine la existencia cíclica y pon en movimiento la rueda del Dharma en beneficio de todos los seres sintientes. Dedico todas las virtudes, tanto las mías, como las de otros, para la maduración de las dos Bodichitas y alcanzar la budeidad, para el beneficio de todos los seres sensibles.



# ALBERTO ATALA

B U D I S M O

## LA OFRENDA DEL MANDALA

Esta tierra, perfumada con esencias varias, adornada con flores, el monte Meru, las cuatro tierras, el sol y la luna, concebida como una tierra búdica, la que ofrendo a ti. Que todos los seres gocen de esta tierra pura. Los objetos de apego, aversión e ignorancia; amigos, enemigos y extraños; mi cuerpo, riqueza y gozo; ofrezco todo esto, sin sentimiento alguno de perdida. Por favor, acéptenlo con placer e inspírenos a liberarnos de las tres actitudes venenosas.

IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRYA TAYAMI

## PLEGARIA DE PETICIÓN

Te ruego, Bhagawan Buda de la Medicina, cuyo sagrado cuerpo de color del cielo, cuerpo de lapislázuli, representa la sabiduría omnisciente y la compasión tan vasta como el espacio sin limite, por favor concédeme tus bendiciones.

Te ruego, compasivo Guru de la Medicina, que sostienes en tu mano derecha al rey de las medicinas, simbolizando tu voto de ayudar a todos los dolientes seres sensibles, plagados por las 424 enfermedades, por favor concédeme tus bendiciones.

Te ruego, Buda de la Medicina, que sostienes en tu mano izquierda un cuenco de néctar, simbolizando tu voto de dar el glorioso e imperecedero néctar del Dharma, que elimina las degeneraciones de la enfermedad, vejez y muerte, por favor concédeme tus bendiciones.



# ALBERTO ATALA

B U D I S M O

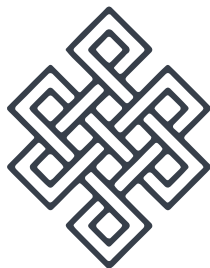
## RECITAR EL MANTRA AL TERMINAR LA SIGUIENTE VISUALIZACIÓN

En respuesta a tus peticiones, del corazón y del cuerpo del rey de la medicina, emergen infinitos rayos de luz blanca que llenan tu cuerpo completamente, desde la cabeza a los pies, purificando todas las enfermedades y aflicciones debido a todo tu karma y obstrucciones mentales. A causa de la naturaleza de los rayos, tu cuerpo está tan limpio y claro como el cristal. Ahora los rayos se emiten en todas las direcciones, purificando las enfermedades y aflicciones de todos los seres sensibles y muy especialmente de:.....(mencionar los nombres). A través de tu gran amor les deseas que sean felices y a través de tu gran compasión, deseas que se liberen de todos los sufrimientos; todos los seres se purifican de todas las enfermedades y aflicciones debido a su karma y obstrucciones mentales.

### MANTRA LARGO:

OM NAMO BHAGAWATE BHEKANDZYAI  
GURU BENDURYA PRABHA RANDZAYA TATHAGATAYA  
ARHATE SAMYAKSAM BUDDAHAYA  
TAYATA OM BHEKANDZYAI BHEKANDZYAI  
MAHA BHEKANDZYAI BHEKANDZYAI  
RANDZA SAMUNGATE SOHA.

Ahora, experimenta un gran gozo y piensa: que todos los seres sensibles se transformen en el cuerpo iluminado del Buda de la Medicina. ¡Que maravilloso, ahora puedo conducir a todos los seres sensibles hacia la iluminación del Buda de la Medicina. Permanecemos en ese estado de gozo por un momento.



# ALBERTO ATALA

B U D I S M O

## DISOLUCIÓN EN LUZ

El Buda de la Medicina se disuelve en luz y se absorbe en tu corazón. Tu mente se transforma completamente y se une con el Dharmakaya, que es la esencia de todos los Budas. Y mientras recitamos el mantra corto sentimos al Buda de la Medicina dentro de nosotros.

## MANTRA CORTO:

TAYATA OM BHEKANDZYAI BHEKANDZYAI  
MAHA BHEKANDZYAI BHEKANDZYAI  
RANDZA SAMUNGATE SOHA

## DEDICATORIA

Que gracias a los méritos acumulados al efectuar esta práctica, pueda consumir las acciones, como las acciones que completaron los hijos de los Victoriosos; que pueda llegar a ser el salvador impecable, el refugio y la ayuda de todos los seres sensibles, quienes repetidamente han sido bondadosos conmigo en vidas pasadas.

Por los méritos acumulados por hacer esta práctica, que todos los seres sensibles que me vean, toquen o recuerden, aún aquellos que dicen mi nombre aunque sea con enojo, en ese momento se liberen de sus enfermedades y experimenten felicidad para siempre.

Que todos los seres sensibles, tan vastos como el espacio, sean protegidos por la compasión del Buda de la Medicina; que yo también sea el guía de los seres sensibles que existen en las diez direcciones del universo. Que debido a los méritos acumulados pueda rápidamente convertirme en el Buda de la Medicina y conduzca a todos y cada uno de los seres sensibles hacia su liberación.

