



Meditación en el Buda de la Medicina



Budismo Camino del Diamante
www.budismo-camino-del-diamante.org

Traducción al español:
Equipo de traductores de los Centros del
Camino del Diamante de Habla Hispana

Septiembre 2005

© Lama Ole Nydahl

Estimados Amigos:

Es un gran regalo que un famoso maestro budista como Lupon Tsechu Rinpoche dé una meditación para los Occidentales. Para hacerla, pueden utilizar la parte inicial de nuestros otros folletos de meditación, es decir, recordar los cuatro pensamientos básicos y tomar refugio. También pueden utilizar un enfoque ritual como el que se presenta aquí. ¡Que tengan la mejor salud y ayuden a otros a disfrutar del mismo logro!

Muchas Gracias a Lupon Tsechu Rinpoche en nombre de todos.

Tomek, Caty, Hannah y Lama Ole

Esta meditación fue dada por Lupon Tsechu Rinpoche por petición del Lama Ole Nydahl en el Valle del Kanguro, Australia, en Febrero de 1997. La versión en Inglés se finalizó en Costa de Oro, Australia, en febrero de 1999.

Toma de refugio y desarrollo de la bodhichitta

Hasta alcanzar la iluminación, tomo refugio en el Buda, sus enseñanzas y los nobles practicantes. ¡Que pueda alcanzar la budeidad por el mérito de la práctica de las acciones liberadoras para el beneficio de todos los seres

(Esto se repite tres veces)

Los cuatro Pensamientos Inconmensurables

¡Que todos los seres tengan la felicidad y su causa! ¡Que se liberen del sufrimiento y su causa! ¡Que experimenten la felicidad que es totalmente libre de sufrimiento! ¡Que permanezcan en la gran ecuanimidad sin apego a unos y rechazo a otros!

Invocación al Buda de la Medicina

Buda de la Medicina, tú cuya compasión por todos los seres es imparcial, cuyo nombre elimina el sufrimiento de las existencias bajas con sólo escucharlo. Buda de la Medicina tú que quitas la enfermedad de los tres venenos de la mente, luz de lapislázuli, te pedimos tu bendición.

Fase de desarrollo

Instantáneamente nos convertimos en el Buda de la Medicina. Estamos sentados en una luna llena horizontal sobre una flor de loto abierta. Nuestro cuerpo es transparente y de color azul. Nuestra mano derecha en la postura de dar sostiene una planta de Arura. Nuestra mano izquierda sostiene un cuenco sobre nuestro regazo, el cual contiene el néctar de la larga vida. Estamos vestidos con los tres hábitos de dharma y sentados en postura de meditación. Las cinco sabidurías nos rodean en forma de luz. En el centro de nuestro corazón hay una luna llena horizontal y plana. Sobre la luna llena hay una letra HUNG en posición vertical. El mantra se enrolla en el sentido de las manecillas del reloj a lo largo del borde de la luna, como un anillo de sílabas azules.

Recitación del mantra

De la sílaba semilla Hung y del anillo del mantra en nuestro corazón, irradia luz transparente en las diez direcciones. Es un regalo de todos los gozos, internos y externos, que les hacemos a los Budas y Bodhisatvas. Su bendición para el cuerpo, el habla y la mente regresa a nosotros en forma de luz que absorbemos. Esta luz irradia otra vez desde nosotros y toca a todos los seres. Purifica las acciones negativas, el sufrimiento y, sobre todo las enfermedades y produce alegría.

Repetimos el mantra raíz tantas veces como nos sea posible

TEYATA OM BEKANZE
BEKANZE MAHA BEKANZE
RANDZA SAMUDGATE SOHA

OM KORO KORO
SENDARI MATO
UGI SOWAKA.

Cuando terminamos de repetir el mantra la luz se disuelve en nosotros otra vez. Terminamos con tres repeticiones del mantra largo o corto de Mente de Diamante

Mantra largo de Mente de Diamante

OM BENZA SATO SAMAYA
MANUPALAYA
BENZASATO TENOPA
TISTA DRIDO ME BHAWA
SUTOKAYO ME BHAWA
SUPOKAYO ME BHAWA
ANURAKTO ME BHAWA
SARWA SIDDHI MEM TRATATSA
SARWA KARMA SUTSA ME TSITAM
SHRIYA KURU HUNG
HA HA HA HA HO BHAGAWAN
SARWATATHAGATABENZA MA ME
MUNTA
BENZIBHAWA
MAHASAMAYASATO AH

Mantra corto de Mente de Diamante

OM BENZASATO HUNG

Fase de realización

El mundo exterior, todos los seres y nuestro cuerpo se disuelven en luz transparente. Esta luz se disuelve en la luna horizontal y el anillo del mantra, los cuales, a su vez, se funden en la letra HUNG, que es la esencia de nuestra mente. Instantáneamente, la letra HUNG desaparece y ahora ahora sólo está la inseparabilidad de espacio y consciencia. Permanecemos en este estado mientras nuestra mente esté consciente y clara.

Cuando nuestra mente ya no puede quedarse en ese estado de espacio/claridad o tenemos que hacer otras cosas, el mundo se manifiesta otra vez como una tierra pura en el que todos los seres tienen la naturaleza búdica, ya sea que lo sepan o no. Nuestro cuerpo y habla también se manifiestan en esta tierra pura: ahora son herramientas para dar protección, salud y amor a otros. Nos vemos como nuestro aspecto búdico preferido, nuestro lama o en nuestra forma habitual, pero ahora no tenemos ninguna enfermedad o debilidad.

Dedicación

Deseamos que todo el bien experimentado en esta práctica nos lleve rápidamente al estado del Buda de la Medicina y así podamos llevar ese mismo estado a todos los seres sin excepción.

Meditaciones del Buda de la Medicina

Hay ocasiones en las que queremos ayudar a alguien que está enfermo, pero no tenemos tiempo para hacer la meditación completa. Al dar masajes o en otro tipo de encuentros, son útiles las siguientes meditaciones. Para hacerlas, primero tomamos refugio y deseamos iluminarnos para el beneficio de todos los seres.

En esta transmisión sútrica del Buda de la Medicina podemos invocarlo directamente y en cualquier momento. Lo único que necesitamos es la certeza de que su naturaleza es espacio y que trabaja para el beneficio de todos. El buda de la Medicina elimina las causas del sufrimiento, no sólo sus efectos, y hace todo aquello que el karma de cada quien le permite hacer.

En el espacio en frente nuestro, la pureza básica de la mente se manifiesta como una flor de loto abierta, transparente y sutilmente teñida de todos los colores. El fulgor natural de la mente se condensa sobre éste como una luna llena horizontal, en la que está sentado el Buda de la Medicina en postura de meditación. En esencia es nuestro lama. Su cuerpo Atlético es transparente, del color del lapislázuli y no tiene adornos. Perfecto en todo sentido, expresa la simplicidad de las cosas como son. Su mano derecha descansa en su rodilla en postura de dar y entre los dedos pulgar y anular sostiene una planta de Arura florecida. En su mano izquierda sostiene un cuenco sobre su regazo, el cual contiene el nectar de la larga vida y el árbol que concede todos los deseos. Nos abrimos a él y pensamos o decimos:

"Querido Buda de la Medicina, dador de buena salud, por favor quita las enfermedades de todos los seres y de nosotros mismos. Danos tu bendición para que podamos utilizar tu poder curativo en beneficio de otros."

Meditación para curarnos a nosotros mismos

En respuesta a nuestro deseo, la luz del Buda de la Medicina brilla en nosotros. Todas las enfermedades desaparecen como hielo en agua caliente. Mientras la luz nos llena repetimos el mantra tantas veces como sea posible:

TEYATA OM BEKANZE
BEKANZE MAHA BEKANZE
RANDZA SAMUDGATE SOHA

Primera meditación para otros

Ahora, el Buda de la Medicina aparece sobre nuestra cabeza y sobre la de todos aquellos que lo necesitan. Mira en la misma dirección que nosotros. Su azul luz fluye por nuestro cuerpo y el de aquellos a quienes tenemos presentes. Las enfermedades y el dolor se disuelven y nos sentimos muy livianos. Repetimos el mantra tantas veces como sea posible.

TEYATA OM BEKANZE
BEKANZE MAHA BEKANZE
RANDZA SAMUDGATE SOHA

Segunda meditación para otros

El buda de la medicina aparece sobre nosotros. Desciende danzando por nuestra cabeza, garganta y tórax y se detiene en el centro de nuestro pecho. Su luz brilla en todas las direcciones y llena nuestro cuerpo totalmente. Cuando damos un masaje o tocamos a algien, podemos imaginar que la luz azul del Buda de la Medicina fluye por nuestros brazos y dedos. Todas las enfermedades

regresan al espacio. su luz azul también puede irradiar directamente hacia los seres ubicados en nuestro campo de visión. Llega a las partes de su cuerpo que están enfermas y las sana.

Si las personas están lejos, imaginamos al buda de la medicina sobre sus cabezas. Entran en sus corazones y nos llena de luz azul. Quita sus sufrimientos y enfermedades. mientras recibimos y pasamos la bendición del buda de la medicina, repetimos:

TEYATA OM BEKANZE
BEKANZE MAHA BEKANZE
RANDZA SAMUDGATE SOHA

Cuando terminamos de repetir el mantra, el Buda de la Medicina sonríe prometiendo estar siempre que lo necesitemos. Luego se disuelve en el espacio y su esencia está en todas partes.

Finalmente, deseamos que todo el bien que experimentamos se vuelva ilimitado, llegue a todos los seres en todas partes, les quite el sufrimiento y les dé el mayor gozo: el de reconocer la mente