

Práctica de Dar y Recibir

En la práctica de dar y recibir tomamos por compasión los sufrimientos mentales y físicos de todos los seres: miedo, frustración, dolor, ira, culpa, etc. Y les damos mediante el amor toda nuestra felicidad, todo nuestro bienestar, paz mental, curación y plenitud.

Antes de dar comienzo a la práctica, siéntese tranquilamente y llévese la mente a casa, después medite profundamente sobre la compasión. Solicite e invoque la presencia de la figura espiritual a la que más le tenga fe, sea Buda, Jesucristo, La Virgen María, etc. Y pídale su bendición para que pueda nacer la compasión en su corazón.

Imagínese delante de usted, de la manera más vívida y angustiosa posible, a un ser amado que está sufriendo. Intente imaginar todos los aspectos del dolor y la aflicción de esa persona. Luego, cuando sienta que le abre el corazón, en compasión hacia esa persona, imagínese que todos sus sufrimientos se manifiestan conjuntamente y se condensan en una gran masa de humo negro, caliente y mugriento.

Entonces, al inspirar, visualice esa masa de humo negro disolviéndose en su mismo núcleo de su aferrarse a sí mismo en su corazón, donde destruye completamente todo rastro de apego al "yo" y de este modo purifica todo sus acciones negativas.

Imagínese ahora que el apego y protección del yo han sido destruidos, de manera que el corazón de su mente iluminada, su corazón compasivo, se revela en toda su plenitud. Así pues, al exhalar imagine que emite usted su refrescante luz de paz, alegría, felicidad y bienestar a su amigo doliente y que sus rayos purifican todo sus acciones negativas.

Así, en el momento en que la luz de su corazón compasivo se proyecta hacia su amigo sufriente, es esencial sentir la firme convicción de que todas sus acciones negativas han sido en efecto purificadas y una firme y duradera alegría porque se ha liberado del sufrimiento y del dolor. Luego, mientras sigue usted respirando normalmente, inspirando y espirando, continúe con perseverancia esta práctica.

Ahora, en lugar de un amigo que sufre, imagine a la persona que está muriendo. Siga los mismos pasos que en la práctica principal.

En todos los momentos de nuestra vida necesitamos compasión, pero nunca podría ser más urgente que cuando nos estamos muriendo. ¿Qué presente podría ofrecerle al moribundo más maravilloso y consolador que el conocimiento de que se reza por él, y de que está usted tomando su sufrimiento y purificando sus acciones negativas por medio de una práctica para él?

Quizá se pregunte usted: "Si tomo el sufrimiento y el dolor de otros, ¿No hay peligro de que sufra daño?". Si siente la menor vacilación, no se inquiete. Límitese a imaginarse que la hace, diciendo mentalmente: "al inspirar tomo el sufrimiento de mi amigo y otros y al expirar les doy paz y felicidad.

- En caso de que el moribundo no conozca ninguna práctica, recomendarle que en el momento de la muerte fije la atención en la coronilla de la cabeza visualizando sobre esta la figura en quien tenga mas fe y que intente reunirse y elevarse hacia ella, también se pueden susurrar mantras al oído del moribundo como por ejemplo:

OM MANI PEME HUNG OM AMI DEWA HRI NAMU SUGATTA RATNA SHIKIN.

- Una postura recomendable para morir es recostarse sobre el lado derecho (postura del león).