

P. ¿Es la bodhichitta una cualidad intrínseca de la iluminación?

R. La bodhichitta es como un destello, una cualidad intrínseca que podemos desarrollar a medida que trabajamos hacia la iluminación. Una vez que hemos experimentado la iluminación, esta cualidad intrínseca es omnipresente. El destello se convierte en llamas.

Enviar y recibir

Además de adquirir una comprensión intelectual acerca de la bodhichitta con las enseñanzas, es de fundamental importancia tener una experiencia práctica de ella. Con ese propósito, existe una práctica de meditación llamada enviar y recibir (*tong len* en tibetano), que puede ayudarlo a desarrollar la actitud iluminada.

Cuando usted lleve a cabo esta corta meditación, comience por sentarse en posición de meditación, relajando su cuerpo y sentándose más bien cómodamente. Luego, respire normalmente siguiendo el ritmo natural de su respiración. Imagine, que al expirar, cualquier mérito que usted haya acumulado desde tiempo sin principio, que acumule ahora y que vaya a acumular en el futuro, irradia hacia todos los seres sintientes. Así como al brillar el sol los rayos de luz irradian hacia todas partes, de igual modo, con su expiración, estas cualidades positivas irradian brindando felicidad, bienestar, comodidad, salud y longevidad a todos los seres sin discriminación.

Luego, cuando inspire, imagine que está inspirando todo el sufrimiento, la confusión, las enfermedades, la agitación y el conflicto de los seres sintientes. Todo el sufrimiento de los seres sintientes se funde en usted y esto elimina el sufrimiento y la confusión de los seres sintientes. Debido a la fuerza de la bodhichitta –el poder de su sincera actitud de querer ayudar a los seres–, tan pronto como los sufrimientos se funden en usted, se disuelven y desaparecen. Es algo así como si usted