

hubiese juntado un poco de polvo en un montoncito y un viento fuerte lo hubiese dispersado. Expirando e inspirando en esta forma, medite por un corto tiempo.

Luego de haber meditado en esta forma durante un rato, libere la focalización mental y permita que su mente repose en un estado de conciencia. Trate de lograr la sensación de que no hay seres sintientes en quienes meditar, de que no hay nadie meditando y de que no se está llevando a cabo ninguna meditación. Trate de trascender estas tres sensaciones relativas y permita el surgimiento de lo esencial, algo sin esfuerzo y espontáneo como lo son, por ejemplo, el surgimiento y la desaparición de las nubes en el cielo. Solo repose en un estado de claridad. No hay acción, no hay pensamiento de estar haciendo algo interiormente ni de que está llevando a cabo algo exteriormente. Simplemente corte con todo eso y repose en un estado de conciencia.

A fin de dar nacimiento a la bodhichitta, debemos acumular mérito o cualidades positivas en el ámbito relativo y también en el absoluto, en el de la sabiduría. El deseo de beneficiar a los seres acumula mérito relativo o físico, ya que pensamos que hacer esto es una forma sustancial o física. Nos imaginamos a los seres sintientes en todas partes. Los amamos a todos y pensamos en ayudarlos en esta forma, tenemos compasión hacia todos los seres y pensamos en eliminar su confusión y sufrimientos. El aspecto interno de la acumulación de mérito se da mediante el desarrollo de la sabiduría que trasciende cualquier punto focal sustancial. Sabiduría es entender que, en esencia, la práctica trasciende cualquier idea acerca de otros seres sobre quienes necesitamos enfocarnos, del ser que está enfocando y del mismo acto de enfocar.

Esta trascendencia es posible ya que, en esencia, la verdadera naturaleza de los seres no es el sufrimiento, no es el surgimiento de las emociones neuróticas. Algunas causas han evolucionado en tal forma que ahora los seres experimentan

sufrimiento y confusión, experimentan una sensación de soledad y por lo tanto una sensación de inseguridad ante la posibilidad de que esta entidad sólida pueda ser amenazada. Todo esto ocurre, pero en realidad es como la apariencia de las nubes o los arcosiris. Las nubes y los arcosiris aparecen en el cielo pero no son parte del cielo. Aparecen repentinamente y desaparecen repentinamente debido a diversas causas. De la misma manera, en nuestra situación actual como seres sintientes, el sufrimiento y la confusión no son cualidades innatas, no son algo sustancial en nosotros. Cuando entendemos esto, trascendemos el acto de enfocar, la noción de que hay alguien en quien enfocarse y también la noción de la existencia de que hay alguien que está enfocando. Simplemente mantenemos un estado de claridad meditando en un estado de conciencia y espacio. Este es un aspecto sumamente importante de la práctica.

Hay diferentes nombres para estas dos prácticas –la práctica de enfocar en un objeto y la práctica de estar conscientes sin objeto de enfoque–. Estas son llamadas bodhichitta relativa y bodhichitta absoluta. Método y sabiduría o mérito y sabiduría. Sea cual fuere el nombre que se les dé, ambas prácticas son muy importantes para los practicantes del dharma en camino a desarrollar las cualidades de un bodhisattva.

Debemos estar siempre conscientes de que en determinado momento experimentaremos el perfecto estado de la iluminación. En ese momento, nada especial o único nos pasará. Ningún factor mágico particular nos será transmitido desde la tierra o desde el cielo. Es solamente que tenemos el potencial para despertar y, como hemos encontrado los métodos apropiados y hemos puesto el esfuerzo necesario, experimentaremos la iluminación. Es importante recordar esto porque a veces nos falta confianza. Tendemos a confiar más bien en algún ser o cualidad que vendrá a nosotros desde fuera y pensamos que si esa cualidad externa no nos llega estaremos perdidos. En esta forma nos desalentamos a nosotros mismos, pero recordemos que los budas, que han realizado el perfecto estado iluminado y