

# Guía para la meditación del perdón

Por: Venerable Bhante Vimalaramsi

Un método efectivo para disolver los bloqueos para la bondad amorosa y vivir en el presente.

"No hay duda de que la Meditación del Perdón es parte del desarrollo de la Meditación de bondad amorosa. Es el primer paso hacia la paz".

## Indice

Reconocimiento .....	3
Entrevista.....	4
Introducción .....	6
Capitulo 1 - Preparacion .....	7
Capitulo 2 - Instrucciones.....	9
Capitulo 3 - Apegos .....	11
Capítulo 4 - Práctica diaria .....	13
Capítulo 5 - Encontrando un balance.....	14
Capítulo 6 - Persistencia.....	15
Capítulo 7 - Profundizando .....	16
Capítulo 8 - Liberando .....	17
Capítulo 9 - Alivio .....	18
Capítulo 10 - Obstáculos .....	19
Capítulo 11 - Vida daria.....	21
Capítulo 12 - Exito.....	22
Capítulo 13 - No es Facil .....	23
Capítulo 14 - Olvidalo.....	25
Capítulo 15 - Sin Mantra .....	27
Capítulo 16 - Juego culpable .....	28
Capítulo 17 - Se Feliz.....	29

## Reconocimiento

Este folleto está basado en la charla que impartí en el 2012 en DSMC. Fue hecho con la intención de hacer un video para internet sobre mi técnica básica de trabajar con el Perdón en la meditación. Esta charla está en nuestro sitio web.

Deseo agradecer el arduo trabajo de la hermana Khema en la transcripción de esta charla, para ver y concebir un libro potencial, para su edición principal y para ofrecer sus propias adiciones y consejos durante la edición final. También deseo agradecer a un querido partidario del Dhamma, el Dr. Otha Wingo, por sus contribuciones para ayudar a mejorar la claridad de este tema en un formato para una lectura más fácil. Esta fue una gran contribución para todos nosotros. Y David para la edición final y publicación en forma de libro.

## Entrevista

Cuando la venerable hermana Khema me pidió que escribiera una dedicatoria a este folleto acepté la invitación con mucho placer, ya que considero que está asociada con este esfuerzo literario de inusual importancia e inmensa relevancia práctica. Es de conocimiento común que se ha publicado una gran cantidad de libros y otras obras literarias sobre el tema de todos los aspectos de las prácticas meditativas que conducen a la "Meditación de la bondad amorosa". El público menos exigente podría preguntarse "por qué otro folleto sobre el mismo tema".

El autor, tal vez anticipando tales dudas, ha declarado el objetivo principal de este folleto en términos muy claros y precisos. Sin ser demasiado exhaustivo, altamente especializado o demasiado erudito como para ser de mucha ayuda práctica para los no instruidos y no iniciados o incluso para la persona promedio que busca una orientación concisa básica, el autor nos ha proporcionado un manual breve, claro y simple que es muy útil y necesario. Incluso una mirada superficial del folleto debería dejar en claro que este folleto es una orquestación completamente nueva de la mayoría de los temas más destacados de la Meditación del Perdón.

A menudo, el lenguaje del autor es inusualmente ilustrativo. Aquí hay un ejemplo clásico: "... podemos despejar la pista para que despegue nuestra Atención plena de la bondad amorosa aprendiendo primero a usar la meditación Atención plena del perdón. Esta es una práctica de limpieza extremadamente poderosa".

La proclamación suprema e intemporal del Buda de la liberación del pensamiento y la priorización de la mente hace más de veinticinco siglos ahora es aceptada universalmente por los científicos de hoy en día. A medida que la humanidad avanza y con el desarrollo intelectual, la búsqueda del consuelo espiritual mejora este avance. El autor indica claramente la característica principal y única de la disciplina de la mente a través de la meditación.

Este folleto muestra en términos claros y simples el camino hacia la limpieza espiritual y la eliminación de los irritantes psíquicos. Una característica encomiable de este folleto es que el tratamiento es básico pero muy preciso y completo. No tengo ninguna duda de que este folleto ayudará a

los lectores a realizar una práctica significativa de "Meditación de Perdón" que conduzca a la práctica exitosa de "Meditación de bondad amorosa".

"Bhavatu Sabba Maṅgalaṃ!"

¡Que tengas todas las buenas bendiciones!

Ven. H. Kondañña, Abbot

Staten Island Buddhist Vihara

## Introducción

El Buda era un maestro de meditación. Enseñó meditación durante 45 años después de que se despertó por completo. Cuando estudies y practiques la meditación, no serás completamente exitoso hasta que domines las definiciones y la naturaleza entrelazada de dos palabras: Meditación y Atención plena. Puedo darte las definiciones, pero luego debes experimentar por ti mismo cómo estas dos trabajan juntas.

En las enseñanzas budistas, Meditación significa 'observar el movimiento de la atención de la mente momento a momento, para ver claramente cómo funcionan realmente los vínculos de la Dependencia original. La atención plena significa 'recordar observar' cómo 'la atención de la mente se mueve de una cosa a otro. Este uso de la atención plena en realidad hace que la mente se agudice a medida que avanza a medida que experimenta estados mentales más sutiles. No es difícil ver por qué debes desarrollar esta atención precisa para mantener la meditación fluida.

Muchas personas practican la meditación de bondad amorosa, pero, según algunas personas, el poder de esto no parece cambiar mucho para ellos en su vida diaria. Si no despega del todo bien al principio, podríamos tener dificultades con esta práctica y puede ser como golpear una pared. Es bueno saber que hay una clave como solución para desarrollarla en nuestras actividades diarias. Esa solución es aprender a sonreír tanto como puedas recordar.

Aparentemente, en algunos casos, si nos metemos en problemas, podemos despejar la pista para que despegue nuestra atención completa de amor bondadoso, aprendiendo primero a usar la meditación de atención completa del perdón. Esta es una práctica extremadamente poderosa y de limpieza. El perdón es una forma de bondad amorosa que realmente despeja nuestra mente de estados negativos o insanos. La razón por la que este libro nació es por las muchas preguntas que se hacen a los maestros sobre "¿por qué mi Mettā no surge fácilmente?". Es porque primero debemos perdonarnos a nosotros mismos antes de poder enviar amor puro a los demás.

## Capítulo 1 - Preparación

A veces, puede haber confusión sobre cómo practicar efectivamente esta meditación de Atención plena del perdón. Por lo tanto, este folleto está dedicado solo a esta meditación sobre el perdón para que pueda comenzar la práctica con un objetivo claro y una mejor comprensión.

Cuando las personas practican la meditación de la bondad amorosa, es posible que te encuentres con una barrera mientras intentas enviarte la bondad amorosa a ti mismo y a los demás. Si esto sucede después de unos días, y no tiene éxito al sentir el metta en el retiro, se le puede recomendar que dé un paso atrás y comience a hacer la Meditación del Perdón para superar estos bloqueos. Después de todo, no podemos enviar sinceramente bondad amorosa y perdón a otra persona cuando no lo tenemos para nosotros. Esta práctica no solo se usa para una persona que practica la meditación de Amor-Bondad y Compasión. Cualquier persona puede comprometerse a limpiar la casa haciendo este trabajo de perdón. Después de hacer esto por primera vez, uno se siente muchos años más joven, porque muchas veces, se ha quitado un gran peso de su corazón y mente.

Algunas personas tienen la idea de que esta meditación es un tipo de meditación completamente diferente de la meditación de Amor-Bondad. Eso no es así. Debe quedar claro desde el principio que la Meditación del Perdón no está fuera del desarrollo de la Amabilidad-Amor y es parte de metta. Para cualquiera que tenga dificultades para sentir bondad amorosa, este puede ser el primer paso. Crea un puente firme entre el corazón y la mente que luego se utiliza para ayudar a que todos los otros tipos de meditación tengan éxito. Es una limpieza para el corazón: otra apertura del corazón que podemos agregar a nuestra práctica inicial de Generosidad.

En verdad, esta meditación es probablemente la meditación más poderosa que conozco. Puede eliminar los bloqueos mentales que surgen de viejos apegos o disgustos hacia varias personas, o eventos que le sucedieron en sus experiencias de vidas pasadas. Si sigues las instrucciones de cerca, y eres paciente cuando practicas, entonces el dolor y el sufrimiento disolverán gradualmente cualquier corazón duro que aún tengas en tu mente, sobre las heridas de vidas pasadas.

Cuando practicas la meditación del Perdón, todas las reglas básicas seguirán siendo las mismas. Todavía te sientas en un espacio razonablemente tranquilo para hacer este trabajo. Asegúrese de usar ropa holgada y cómoda. Siéntese en una posición cómoda, en el piso o en una silla. Si usa una silla, no se apoye en el respaldo de la silla. Siéntese con la columna bien recta pero no muy erguida. Siéntate en una posición que no te traiga dolor físico en general. Debes seguir los conceptos básicos de la práctica del Esfuerzo Correcto usando Tranquil Wisdom Insight Meditation (TWIM) y las 6R para que tu ciclo de meditación logre tu objetivo.

Cuando practiques, siéntate un mínimo de 30 minutos cada vez. Siéntate más tiempo si las cosas van bien y tienes tiempo. En cualquier momento que decida romper su sesión, levántese lentamente. Mantenga su observación mientras se pone de pie. Estírate lentamente si lo deseas.

Mientras esté sentado, no se mueva en absoluto. No muevas los dedos de los pies, no te rasques. Si su cuerpo necesita toser o estornudar, no aguante esto; solo estornudar o toser! Mantenga algunos pañuelos cerca para detectar cualquier desgarramiento que pueda surgir. Si las lágrimas caen, entonces que vengan. Para eso tienes agujeros en los párpados ... Así que deja que salgan las lágrimas. Esto libera presión. Considere este tiempo de limpieza antes de tomar otras meditaciones primarias.

Mientras practicas la meditación del Perdón, usa SOLO estas instrucciones de meditación y deja de lado todas las demás instrucciones de meditación hasta que hayas completado el trabajo. Esto solo significa que no queremos confundir la mente, así que no mezcles la receta! Solo queremos la información necesaria para hacer esta práctica.



## Capítulo 2 - Instrucciones

La forma en que comienzas a practicar la meditación del perdón es perdonándote a ti mismo.

Hay diferentes tipos de declaraciones que puedes usar para ayudar a que surjan rencores viejos y rencores encerrados dentro de ti. Puede elegir una declaración para comenzar y luego permanecer con esa declaración por un período de tiempo, para darle la oportunidad de establecerse y ver qué sucede. La primera frase sugerida es "Me perdono por no entender". Todos tienen malentendidos que suceden en su vida. Nadie está exento de este hecho.

Mientras está sentado, repite la frase: "Me perdono por no entender". Después de hacer eso, pones ese sentimiento en tu corazón y te quedas con ese sentimiento de perdón. Cuando ese sentimiento se desvanece o la mente se distrae, regresas y te perdonas por no volver a entender. Si está familiarizado con el proceso 6R, debe surgir cualquier distracción. El apéndice tiene una gran sección sobre cómo practicar las 6R.

Para aquellos familiarizados con los Jhanas y que han meditado antes, es necesario no ir más alto que el primer jhana. No puedes verbalizar mentalmente más allá de eso (di tus frases de perdón). Por favor, tome la determinación de no profundizar más. Este es un proceso contemplativo activo que estamos haciendo ahora.

Mientras haces esto, tu mente tendrá cierta resistencia a esta meditación. Tu mente va a despegar y dirá: "Bueno, ¡esto es estúpido! ¡No debería estar haciendo esto! Reacciones como estas son parte de tus apegos. Estos son los obstáculos que debemos disolver. Quédate con su declaración y repita: "Me perdono por no entender". Entonces tu mente podría decir: "¡AAH! Ya no necesito hacer esto. Esta meditación no funciona ". Cada pensamiento que te aleja de perdonarte a ti mismo por no entender es un apego y hay que dejarlo ir, y la tensión y la tensión en ese apego deben ser "relajados" fuera.

Aquí es donde usas las 6R que aprendiste con tu práctica básica de meditación Metta. Las 6R son <Reconocimiento <Lanzamiento <relajarse <Sonreír <regreso <Repetir. Ese es todo el ciclo. RECONOCES que la mente está distraída. LIBERAS la distracción al no mantener tu atención en ella. RELAJAS la tensión en tu cabeza y corazón y SONRÍAS; y luego regresas

suavemente a la declaración y te quedas con la declaración todo el tiempo que puedas. Si está distraído nuevamente, repita el proceso.

No importa cuántas veces tu mente se distraiga. Una de las cosas que atrapan a muchas personas es que se envuelven en la historia sobre las cosas y esto puede causar mucho dolor y sufrimiento junto con cierta frustración. Las 6R te ayudarán a ver cuán fuertes son los apegos y te muestran la forma de superar el sufrimiento que causan.

Reconócelo. Déjalo ser. Relájese. Sonríe. Regresa y quédate con el sentimiento de perdón todo el tiempo que puedas.

Sentarse debe ser seguido por la práctica de caminar. Si va a continuar sentado nuevamente, o va a volver a una tarea en la vida diaria, antes de hacerlo, dé un paseo, a un ritmo normal para mantener su sangre fluyendo bien. Camine durante unos 15 minutos como mínimo al aire libre. 45 minutos es un buen tiempo máximo para caminar. Si está trabajando en una configuración de espacio restringido, busque un espacio nivelado y de al menos 30 pies de largo. Camine de un lado a otro y mentalmente, continúe su meditación.

\*Cuando caminas quieres caminar de una manera que repitas las frases con cada paso mientras caminas. De esta manera: con el pie izquierdo da un paso y mentalmente di "yo", luego un paso derecho "me" y la izquierda dice "perdono". Luego de nuevo, pero di "yo" en el paso correcto, y luego en el izquierdo, "me", en el derecho, "perdono". Y repite. De ida y vuelta. Puede entrar en una buena cadencia, ipero todo el tiempo realmente está llegando a su 'noggin' para perdonar! "Te perdono, tú me perdonas". Y sigue sonriendo cuando estés haciendo esto. Y 6R cualquier cosa o cualquiera que aparezca. Quédate con el caminar. ¡Yo solía hacer caminatas de 6 a 8 millas en Hawai haciendo esta práctica!

La idea de sentarse y caminar es crear un flujo continuo de meditación sin parar. Esto demuestra que puedes mantener la meditación contigo todo el tiempo en la vida. Mientras camina a este ritmo normal, continúe haciendo la meditación de perdón con los ojos mirando hacia el suelo a unos 6 o 7 pies frente a usted. No mires a tu alrededor. Sigue perdonando suavemente. Sigue sonriendo todo el tiempo.

### Capítulo 3 - Apegos

Un error que mucha gente comete es que dicen: "Bueno, la meditación es solo para sentarse. El resto del tiempo no tengo nada más que hacer, así que puedo dejar que mi mente actúe como siempre lo hace ". Esto es un error. Necesitamos considerar la idea de que la meditación es vida y la vida es meditación. Debes darte cuenta de que tienes apegos en tu vida diaria y solo porque no estés sentado no significa que esos apegos no estén allí. Todo el punto al hacer la meditación es para el desarrollo de la personalidad. Es para dejar de lado el viejo sufrimiento habitual [bhava}, y en lugar de esto, desarrollar una mente que tenga ecuanimidad.

Cuanta más resistencia tenga tu mente para hacer esto, más necesitarás hacerlo, porque la resistencia es tu mente que te muestra dónde está tu apego, y esa es la causa del sufrimiento. Esta meditación funciona mejor que cualquier cosa que conozco para dejar ir los apegos, dejar ir y relajar viejos sentimientos de corazón duro [bhava], dejar ir la forma en que crees que el mundo supone, para que puedas comenzar a aceptar como es el mundo en realidad.

Tu mente podría decir: "¡Bueno, no me gusta eso! No me gusta la forma en que dijeron esto o aquello ". Pregúntese ahora, "¿A quién no le gusta? ¿Quién juzga y condena? ¿Quién está inventando una historia? ¿Quién queda atrapado por su apego? "¡Bueno, yo soy!"

Puede ser útil dar una definición de apego. ¡Un apego es todo lo que tomamos personalmente, cualquier pensamiento, cualquier sentimiento, cualquier sensación! Cuando pensamos que estos pensamientos o sentimientos son "míos", este es soy "yo", este es "quien" soy, en ese punto, la mente se ha apegado y esto provoca el deseo en su mente y cuerpo.

El ansia siempre se manifiesta como una tensión u opresión tanto en la mente como en el cuerpo. Antojo es el "a mi" me gusta, "no" me gusta la mente, que surge en el proceso de mente / cuerpo de todos. El apego es otra palabra para anhelar y es el comienzo de todo sufrimiento. Cuando vemos que todo lo que surge es parte de un proceso impersonal, entonces, comenzamos a comprender cómo es ver las cosas con una mente clara y observadora.

Alguien puede decir algo inocente y lo escuchas a través de tu apego y es negativo. Es por eso tenemos que aprender a tomar conciencia de lo que sucede todo el tiempo en nuestra vida diaria.

Cuando terminas tu meditación sentado durante 30 minutos, 45 minutos o durante una hora y comienzas a caminar, ¿qué hace tu mente? Despega como siempre lo hace. Piensa en esto. Piensa en eso. Esto es solo pensamientos sin sentido.

La mayoría de nosotros cree que esos pensamientos y esos sentimientos que surgen son nuestros personalmente; que no son solo cosas aleatorias. Pero, en verdad, si alimentas cualquier tipo de pensamiento o sentimiento con tu atención, lo haces más grande e intenso. Cuando te das cuenta de que estás causando tu propio sufrimiento, tienes que perdonarte por hacerlo.

Esto significa decir: "Me perdono por no entender. Me perdono por completo ". Por supuesto, tu mente volverá a despegar y dirá: "¡Ah! ¡Esto es estúpido! Esto no es nada. Esto no es real. Esto no es lo que realmente está sucediendo. "¡No quiero hacer esto!"

Cada uno de esos pensamientos es un apego, ¿no es así? Cada uno de esos pensamientos tiene ansias, ¿no? Cada uno de esos pensamientos te está causando sufrimiento, ¿verdad?

Debido a esto, debes reconocer que te estás haciendo esto a ti mismo y dejar ir esos pensamientos. De todas formas, eso no tiene sentido. No tiene nada que ver con lo que estás haciendo y dónde estás ahora. Una vez que sabes esto, te perdonas por no entender; por causarte dolor; por causar dolor a otras personas. REALMENTE PERDONAS.

Echa un vistazo cuando caminas de aquí para allá. ¿Qué haces con tu mente? "Ho Hum. Pensando en esto, y tengo que hacer eso, y tengo que ir a hablar con esa persona y tengo que hacer esto". ¡Todo eso no tiene sentido!

Ahora, esto no significa que no pueda planificar lo que necesita hacer después. Usted puede. Pero solo haga esa planificación una vez como tema principal en el momento presente. Después de decidir cuál es el plan, ya no tiene que pensar en ello. Repitiéndolo, rodando de nuevo; todo eso es solo parte de tu antigua tendencia habitual (bhava en Pāli). Son tus viejos pensamientos y sentimientos condicionados, y tomarlos personalmente y provocarte dolor y sufrimiento.

## Capítulo 4 - Práctica diaria

Incluir el ejercicio del perdón en su actividad diaria, la parte más importante de esta meditación. Te perdonas constantemente, por no entender, por quedarte atrapado en esto o aquello, por tomar las cosas personalmente. ¿Cuántas veces te has encontrado haciendo esto? "¡Oye! No me gusta la forma en que dijiste eso ". Pregúntese. ¿A quién no le gusta qué? "Bueno, dijiste algo que fue doloroso". ¿A quien?

Debes detenerte y darte cuenta de que estás tomando todo esto personalmente y realmente no lo es. Son cosas que suceden. ¡Olvidalo! Perdónalo incluso cuando caminas por una carretera y pateas una piedra y duele. ¡Perdona el dolor por estar allí! Tu trabajo es mantener tu mente indulgente todo el tiempo. De eso se trata la práctica de meditación de atención plena del perdón. La técnica no es solo cuando estás sentado. Esta es una práctica de vida. Esta es una práctica de todos los tiempos.

Si realmente quieres comenzar a cambiar, debes estar dispuesto a pasar por el perdón sinceramente, porque te ayudará a cambiar mucho. Tienes que tener paciencia y es útil tener sentido del humor sobre cuán tonta puede ser la mente. Cuanto más sonrías y te ríes, más fácil se vuelve la meditación.

## Capítulo 5 - Encontrando un balance

Cada vez que continúas pensando personalmente en esto y aquello, para juzgar esto y condenar eso, constantemente te estás causando sufrimiento. No necesitas hacer eso. ¿Quieres discutir con otras personas sobre tus apegos? ¿Cuál es el punto de? Cuando realmente comienzas a practicar el perdón para ti mismo o el perdón para otra persona, tu mente comienza a equilibrarse y tu sentido del humor comienza a cambiar. Esto es ecuanimidad. Entonces no tomas pensamientos, sentimientos y sensaciones y todas estas otras cosas personalmente.

Cuando practicas de esta manera, estás viendo la vida tal como es y permites que esté allí. No vale la pena repasarlo en tu mente, y sobre él, y sobre él, y sobre él. Que no vale la pena. Es una pérdida de tiempo. Es una pérdida de esfuerzo. Cada vez que tienes un pensamiento repetido, estás apegado. Te estás identificando con ese pensamiento y lo estás tomando como algo personal y esa es nuevamente la causa del sufrimiento. Lo que estás viendo aquí es la Segunda Noble Verdad. Estás presenciando cómo Craving, tomarlo personalmente es la causa del sufrimiento. Y no puedes culpar a nadie más por ello. Es tuyo. Lo estás haciendo todo para ti mismo. "¡BIEN, dijeron esto!" ¿Y qué?

Otros pueden tener su opinión. Eso no significa "tengo" que escucharlos. No tengo que tomarlo personalmente y analizar si es correcto o no, porque no importa. Cuanto más perdonas en tu vida y tus actividades diarias, es más fácil perdonar las grandes cosas que sucedieron en el pasado.

## Capítulo 6 - Persistencia

Cuando estás haciendo la Meditación del Perdón mientras estás sentado, te quedas con una de las declaraciones sugeridas. Permanece con esa declaración hasta que internamente sientes: "SÍ, realmente me perdono por no entender". Es importante resolver esto.

Perdonar realmente puede llevar un tiempo. No es solo una solución rápida para hacer de una vez y luego entras y dices: "OK, ¡ya terminé!", O dices: "Ya lo hice". Hacer eso no es donde va a obtener un cambio real. No. Todavía tienes tus archivos adjuntos allí. Todavía tienes que perdonarte continuamente por no entender, perdonarte a ti mismo por cometer un error. De eso se trata no entender. Tienes que perdonarte por juzgar, por condenar, por analizar, por pensar, por enojarte. Perdona todo, todo el tiempo.

Cuando comencé a hacer la meditación del perdón, lo cual hice personalmente por mí mismo durante dos años, porque quería asegurarme de que realmente entendía esta meditación, pasé por grandes cambios. Hubo cambios importantes; Grandes cambios de personalidad. Si quieres eso para ti, debes tener ese grado de paciencia.

Esta idea de "Bueno, ya he perdonado a esta persona o esa persona", simplemente no lo es. ¡Un poco más tarde te das cuenta de que estás hablando de cómo no te gustó esto o aquello de ellos! Ah! ¿Adivina qué? ¿Quién no ha terminado su meditación de perdón? ¡NO te has perdonado a ti mismo ni a esa otra persona!

## Capítulo 7 - Profundizando

Cuando comienzas a profundizar en tu meditación, manteniéndote con el perdón, y te perdonas a ti mismo por cometer errores, puede llegar un momento en que se te ocurra alguien que necesitas perdonar.

Cuando esto sucede, te das cuenta de que no les pediste que vinieran. No te detienes y dices: "Bueno, necesito que esta persona venga". Vinieron por sí mismos.

Tan pronto como aparezcan esa persona, comienzas a perdonar por no entender. No importa lo que hicieron en el pasado. Todos tus pensamientos, todas tus opiniones sobre lo que hicieron en el pasado siguen provocando más sufrimiento.

Tan pronto como aparecen esas personas, comienzas a perdonarla por no entender. No importa lo que hicieron en el pasado. Todos tus pensamientos, todas tus opiniones sobre lo que hicieron en el pasado siguen provocando más sufrimiento.

Estos pensamientos surgen debido a tu apego. "¡No me gustó eso! ¡No quería que eso sucediera! Son sucias, no sirven de nada, porque me hicieron algo a mí". ¿Puedes adivinar dónde está el apego? ¿Adivina de dónde viene la idea de que puedo culpar a alguien más por mi propio sufrimiento? La única persona que puede culpar por su sufrimiento es usted mismo. ¿Por qué? Porque, USTED es el que lo tomó personalmente. Usted fue quien tuvo una opinión al respecto. Usted es el que usó sus tendencias habituales una y otra vez para justificar la idea de que estoy en lo correcto y que está equivocado. Así es como causamos nuestro propio sufrimiento.

La meditación del perdón te ayuda a dejar de lado esa opinión, esa idea, ese apego y sentir cierto alivio. Debido a que una persona pasada hizo o dijo algo que causó enojo, resentimiento, celos, dolor o lo que sea que le costó el día, puede tener una verdadera tendencia a que su mente se quede atrapada en pensar en ese evento pasado.

Esto se llama ser atrapado por la historia. Debe usar las 6R y luego volver a su declaración de perdón. No importa cuántas veces surja la historia, utilice las 6R y luego perdone nuevamente. La emoción de la historia se desvanecerá después de que hagas esto lo suficiente. Aquí es donde se necesita paciencia.



## Capítulo 8 - Liberando

Cuando ves que alguien más te viene a la mente, alguien con quien realmente pasaste un mal momento y no te gustó; alguien a quien comenzaste a odiar por cualquier razón, lo perdonas. Con el ojo de tu mente, los miras directamente a los ojos y les dices sinceramente: "Te perdono por no entender la situación, te perdono por causarme dolor, te perdono por completo".

Ahora, mantén a esa persona en tu corazón e irradia bondad amorosa hacia ellos. Si tu mente tiene una distracción y te aleja de eso; es posible que escuche en su mente: "No, no lo sé, eso no sirve de nada. ¡No lo perdonaré! " Usando las 6R, suelte esto y regrese y diga: "Te perdono".

Tiene que ser sincero. "Bueno, no voy a perdonar que esa suciedad que no sirve de nada". ¿Por qué no? "¡Porque causaron sufrimiento a" MI "!" ¡Uy! ¿QUIÉN causó quien sufre? USTED causó su propio sufrimiento porque lo tomó personalmente, y lo reforzó con muchos pensamientos, opiniones e ideas sobre por qué eso estaba mal. En otras palabras, estabas atrapado en tu antojo, tu propio aferramiento, tus tendencias habituales y eso lleva a más y más insatisfacción, aversión, dolor y sufrimiento.

## Capítulo 9 - Alivio

Es realmente importante darse cuenta de que esta no es una práctica fácil. Es difícil perdonar a alguien cuando realmente te ha causado daño. Como una mujer que ha sido violada o un hombre que ha sido golpeado y robado. Es difícil perdonar a la persona que los violó o golpeo porque han sido violentados. Pero mantener su odio hacia esa persona los mantiene unidos. No importa cuál fue la acción. No importa lo que sucedió en el pasado. Lo que importa es lo que está haciendo con lo que tiene en mente en este momento.

¡Para desarrollar completamente esta práctica al más alto nivel significa que sigues perdonando y perdonando! Una y otra vez. Con el ojo de tu mente, los miras directamente a los ojos y dices: "Realmente te perdono". Y tu mente dice: "NO, NO LO HAGO" Y lo dejas ir, y 6R, y vuelves. Usted dice: "Realmente te perdono". Luego tomas a esa persona y la pones en tu corazón e irradias bondad amorosa hacia ella. ¿Cuánto tiempo haces eso? Todo el tiempo que sea necesario.

Para algunos apegos, una o dos sesiones es todo lo que necesitará. Para otros, pueden tomar una semana; dos semanas o incluso más. ¿Quién sabe? No importa. ¡Si necesita tiempo, puede tomárselo! Tienes todo el tiempo que hay.

Sentirás una muy, muy fuerte sensación de alivio cuando dejes ir el odio que tienes hacia estas personas. Entonces, cada vez que piensas en ellos, piensas en ellos con una mente que dice: "Bueno, cometieron un error, no sabían lo que estaban haciendo, está bien.

Así es como sueltas un apego. Así es como sueltas el dolor de esa situación pasada. Esto no significa que la persona que fue violada va a subir y abrazar a la persona que les hizo eso. Los evitarían porque saben que existe la posibilidad de daños personales. Pero ya no los odian. Ya no piensan en eso. Lo han dejado ir.

De eso se trata el perdón. Se trata de dejar ir. Estás renunciando a la vieja insatisfacción y aversión. Estás desarrollando una mente que dice: "Bueno, está bien. Puedes ser así. Eso no es tomarlo como algo personal.

## Capítulo 10 - Obstáculos

La mayor parte de la Meditación de atención plena del perdón es aprender a dejar de lado tus opiniones, ideas, conceptos e historias. Puede quedarse con una persona durante un largo período de tiempo debido a sus opiniones y su apego a esto.

Cada vez que hagas una meditación ya sea caminando o sentado, sigue perdonándolas una y otra vez. Su mente podría aburrirse con eso y decir: "¡OH, ya no quiero hacer esto!"

Bueno, ese es otro tipo de apego, ¿no? Entonces, ¿qué haces con eso? Tienes que superarlo perdonando el aburrimiento por estar allí. Está bien. Tu mente es complicada. Intentará distraerte de cualquier manera. Traerá cualquier tipo de sentimientos, pensamientos e ideas para distraerlo, porque no le gusta la idea de renunciar a los apegos. Tu mente realmente se siente cómoda, aferrándose a los apegos.

Necesitamos ser fáciles con nosotros mismos a medida que desarrollamos esta práctica. Después de todo, ¿cuántos años nos llevó desarrollar nuestros hábitos [bhava]? Se necesita paciencia para moverse en la dirección opuesta ahora y cambiar esos estados mentales no saludables en nuevas tendencias saludables. Sé amable contigo mismo y tómate tu tiempo.

El objetivo de la meditación es APRENDER COMO CAMBIAR. Aprender a dejar de lado esas viejas ideas y pensamientos sin sentido y desarrollar nuevas ideas y pensamientos que te hagan feliz y que también hagan felices a otras personas a tu alrededor. Esa es toda la razón de los preceptos. Esbozan una opción que debemos seguir para que podamos ganar equilibrio en nuestra vida.

Echemos un vistazo rápido a los preceptos. No mates a ningún ser vivo a propósito. No tome lo que no se le da libremente (sin robar). No participe en una actividad sexual incorrecta con el compañero de otra persona o con una persona demasiado joven que viva con sus padres. En resumen, no haga nada que pueda causar daño mental o físico a ningún otro ser humano. No participe en decir mentiras, usando lenguaje severo, chismes o calumnias. Por último, no tome drogas o alcohol recreativos porque estos debilitarán la mente y la tendencia a romper los otros preceptos es más fuerte!

Estos preceptos son como un manual operativo definitivo para la vida. Si los mantienes bien, entonces sacas el máximo provecho de tu vida, te hacen feliz a ti y a los que te rodean. Cuanto más pueda seguirlos continuamente, mejor será su estado de ánimo. Perdonarás más fácilmente a otra persona, tu mente se volverá más suave hacia esa persona y sentirá más alivio.

Lo que sucede es que, después de practicar de esta manera por un tiempo, luego dices "¡Ah, sí, realmente te perdono!" y no hay energía detrás de eso. Es como, "sí, esto sucedió; está en el pasado; no es la gran cosa." De esto se trata el perdón.

## Capítulo 11 - Vida diaria

¿Cómo puede esta práctica afectar tu vida diaria? Esta es una buena pregunta. Eres más abierto, aceptas más. No estás juzgando. No estás condenando. No te desagrada, porque a medida que ves esa tensión mental que surge en ti, y vas, "¡Uy! ¡Te perdono por no entender esto!", Y sonríes. Lo dejaste ir.

Una de las cosas más difíciles que un maestro guía tiene que hacer es enseñarle a la gente que "se supone que la vida es divertida". ¡Es un juego! ¡Mantenlo ligero! Si lo haces, juega con tu mente y tus apegos, lo que significa que no te apegas tanto a ellos. Mientras juegas con ellos, ya no los estás tomando tan en serio. Cuando no los tomas en serio, es más fácil dejarlos ir.

¡Eso es lo que el Buda nos estaba enseñando! Nos estaba enseñando a tener una mente elevada todo el tiempo; cómo ser ligero con tus pensamientos, con tus sentimientos y tus ideas y tus acciones pasadas.

Si. Es verdad. En alguna ocasión cometiste un error. ¿Sí? ¡OK! ¡Bienvenido a la raza humana! No conozco a nadie que no haya cometido un error y se haya sentido culpable por ello.

¿Y cuál es esa culpa? El no perdón. Ese es un ejemplo de tu mente agarrando lo que está sucediendo y diciendo: "Realmente me equivoqué y necesito castigarme por eso". Eso es lo que dice tu mente. ¿Ahora ves lo que puedes hacer al respecto? ¡Ciertamente! Cuanto más te vuelvas serio con tu vida diaria, más apegos tendrás. Mientras menos ecuanimidad, menos equilibrio mental tendrás en tu vida.

No hay duda al respecto. Estás en estas montañas rusas; montañas rusas emocionales, arriba y abajo, arriba y abajo, arriba y abajo. Cuando comienzas a perdonar más, esos altos y bajos comienzan a convertirse en pequeñas olas. Aún tienes algunos. Pero no te atrapan por tanto tiempo. Simplemente deténgase y diga: "Esto no es lo suficientemente importante como para molestarse".

## Capítulo 12 - Éxito

Después de perdonar a esa persona, te quedas con ella; te quedas con esa persona que te viene a la mente hasta que sientes como "¡Basta! Ya no tengo que hacer esto. Realmente te he perdonado. En ese momento, con el ojo de tu mente, los miras directamente a los ojos, dejas de verbalizar y escuchas que te responden: "Yo también te perdono".

¡Wow! Ahora esto es diferente, ¿no? Es algo notable. ¡Tienes la sensación de ser perdonado, así como tú los perdonas! Te has perdonado por cometer errores, por no entender. Has perdonado a esa otra persona por cometer errores, por no entender o causar dolor, lo que quieras usando la declaración que realmente lo hace verdad para ti. Y, ahora, los oyes decir "Te perdono". Hay una verdadera sensación de alivio. ¡wow! Lo que sucede en tu mente ahora es que la ALEGRÍA surge en tu mente. Te sientes ligero. Te sientes realmente feliz. Más feliz de lo que te has sentido antes. No te diste cuenta de que llevabas estos grandes paquetes de rocas sobre tus hombros, sujetándote, ¿verdad? Y ahora, los has dejado. Cuando perdonas, la pesadez de esos duros sentimientos y "rocas" desaparecen. Te sientes ligero. "¡Oh mí! ¡REALMENTE es una gran cosa! "

Requiere mucho trabajo, pero vale la pena. No es fácil. ¿Por qué no es fácil? Debido a la cantidad de apego que tenemos cuando comenzamos. Sigues haciendo la meditación y cuando terminas con una persona, vuelves a ti mismo. Repites: "Me perdono por cometer errores. Me perdono por no haber entendido. Te quedas contigo mismo hasta que alguien más se te ocurra. Continúas haciendo eso hasta que tu mente diga: "Está bien. Lo he hecho. Todo es bueno. No hay nadie más. ¡Suficiente!"

En este momento, puede volver a su meditación de Atención plena de bondad y hacerla su práctica formal principal. Ahora puedes entender por qué la meditación de atención plena del perdón es definitivamente parte de la bondad amorosa. ¿Cómo puedes practicar Bondad amorosa si tienes odio? No puedes. Esta práctica libera el odio.

## Capítulo 13 - No es Fácil

¡Esta práctica NO tiene una solución simple, fácil y rápida aquí! Tampoco puedes comprar la solución en el centro comercial. Debes continuar pacientemente esta práctica todo el tiempo hasta que liberes los estados mentales insanos que son tus viejas tendencias mentales habituales.

Dependiendo de lo apegado que esté a la idea de que una persona lo haya perjudicado, o la idea de lo mal que se equivocó, esto lo lleva a "No puedo perdonarme a mí mismo". Hasta que finalmente atraveses este proceso de perdón, no estarás libre de esta carga.

SABRÁS cuando hayas pasado por completo la Meditación de la Atención plena del Perdón porque entonces serás libre y verás claramente cómo funciona realmente el Perdón. ¿Ya terminaste? No debes tener a nadie que te diga que esto funcionó. ¡Tu sabrás!

El diario trabajo continuo de esta práctica es lo más importante. Cuando caminas de un lugar a otro, no me importa lo que estés haciendo. Cualquier tipo de distracción que surja, perdónalo. Sonríe. Si una persona se te acerca y comienza a hablar y no quieres hablar, PERDÓNALOS. Ellos no entienden No entienden lo que estás haciendo. Está bien que no lo entiendan. Está bien que no sepan dónde estás o qué estás haciendo. Pueden juzgarlo, pueden condenarlo, pueden causar todo tipo de distracciones, y eso está bien. Ellos pueden hacer eso. PERO, en cuanto a ti, puedes perdonarlos por ello.

A medida que los perdonas, abandonas el apego "Yo" creo que las cosas son como se supone que deben. No entender puede ser algo realmente grande. Porque no entendemos mucho; tenemos nuestras opiniones e ideas sobre cómo se supone que funcionan las cosas; Esto puede ser un problema. Quedamos atrapados por la suposición. Eso es, ¿no es así?

¿Qué sucede cuando las cosas no coinciden con su idea de cómo deben funcionar las cosas? ¿Entonces qué? ¡Puede que te encuentres luchando con la REALIDAD, que es la verdad, el Dhamma del momento presente! No estás aceptando la realidad que está justo frente a ti. Comienzas a juzgar y condenar, y, con mayor frecuencia, culpar a alguien por molestarte.

Bueno, lo siento ... No están molestando tu práctica. ¡SON PARTE DE LA PRÁCTICA! No existe otra cosa u otra persona que perturbe MI PRÁCTICA. Solo soy yo luchando con lo que es real, la REALIDAD, el Dhamma del momento

presente, no me gusta esto o aquello, y luego, estoy culpando a alguien O algo más por la causa de eso ...



## Capítulo 14 - Olvidalo

¿Qué pasa con los sonidos que nos molestan mientras practicamos? A veces, en un retiro, si te concentras demasiado, puedes observar lo que puede suceder. Podría enojarse TANTO si hay un chirrido de una puerta, o si alguien camina demasiado cerca de usted o respira demasiado fuerte. Podrías saltar pensando: "¡OH! ¡Has perturbado mi práctica!

¿Comienzas a ver lo ridículo que es en realidad? Lo que está sucediendo aquí es que el momento presente produjo un ruido; y hubo ruido, y luego, surgió la mente y dijo: "No me gusta esto. Se supone que eso no debe estar allí ". "¡Quiero quejarme con alguien y hacer que se detengan para que MI mente pueda estar en paz!" Lo que realmente está sucediendo es que la concentración está fuera de balance con la atención plena. La concentración es demasiado fuerte y la atención plena es demasiado débil. ¡Jajaja! ¿Qué tan loco es eso?

Si no puede aceptar lo que está sucediendo en el momento presente, con una mente equilibrada, habrá sufrimiento. ¡OK! ¡Entonces! Hay un ruido "¡Hay alguien hablando!" ¿Entonces? No importa mientras tengas la atención plena y la ecuanimidad en tu mente. Cuando el equilibrio está en su mente, si hay un ruido, está bien. ¿Y? ¡Puedes hacer tu meditación de perdón!

Mientras estaba en Asia en un retiro de tres meses. Había una bomba de pozo de agua que perforaba agua justo afuera de la sala de meditación. Tres meses de un viejo motor clandestino que funciona desde las 8 de la mañana hasta las 6 de la noche. Esto puede suceder, ¿sabes? ¡Un ruido constante! Era muy ruidoso y realmente molesto, pero solo era sonido. Eso fue todo. Me di cuenta de que no era "MI" sonido. "Mi" disgusto por ese sonido no iba a cambiar ese sonido. "Mi" crítica de la persona que arrancó el motor no iba a hacer que ese sonido fuera diferente.

¿Ves dónde están todos los apegos en este ejemplo? El ejercicio aquí es aceptar el hecho de que el sonido está aquí, y está bien que el sonido esté aquí. Tiene que estar bien, porque eso es lo que hay en el momento presente. Esa es la verdad [Dhamma]. Aceptar el momento presente es aceptar el Dhamma tal como es.

Siempre que haya una perturbación, perdone la perturbación continuamente en su mente. PERDONAR. Sonría. Perdónate por no entender. Así es como trabajamos con el perdón en la vida diaria. Me perdono por querer

que las cosas sean más perfectas de lo que son. Me perdono por cometer errores. Me perdono por estar enojado y no me gusta esto o aquello. Ahora vemos que el perdón no es solo una declaración, puede ser muchas. Tomamos cada una de estas declaraciones en la práctica y las usamos una por una.

## Capítulo 15 - Sin Mantra

Mientras haces la práctica sentado, una vez más, solo quieres tomar una declaración de perdón a la vez. Quédate con solo uno. Recuerda que esto no es un mantra. Usted no dice esto y tampoco piensa en otra cosa. Tiene que ser sincero. "Realmente me perdono por cometer errores o por no entender o lo que sea". Es importante ser sincero cuando haces esto.

Cuanto más puedas perdonar continuamente, con tus actividades diarias, con tu meditación caminando; sentado, lo que sea que estés haciendo; debes darte cuenta de que de esto se trata realmente la meditación.

La meditación no se trata de obtener un estado mental super humano. No se trata solo de felicidad. Es más productivo que eso. Se trata de aprender cómo causas tu propio sufrimiento y cómo dejar de lado ese sufrimiento. Los estados más profundos de meditación sobrehumana surgirán por sí solos cuando despejemos nuestras mentes y simplemente permitamos que esto suceda. No tienes que hacer nada personalmente.

Cuanto más se aclare, más despejará su mente de juicios, opiniones, conceptos, ideas, y cuanto más acepte lo que está sucediendo en el presente, más alegre se volverá la vida. La vida más fácil se vuelve.

¿Qué es lo que estás diciendo ahora? "Bueno, tengo la costumbre de siempre analizar y pensar". OK, déjalo ir. "PERO he estado haciendo esto toda mi vida". ¿Entonces? ¡Oye! Perdónate por no entender. Perdónate por analizar.

Puede haber un fuerte apego a querer analizar. Esa es la enfermedad occidental. "Quiero saber cómo funciona todo". No aprendes cómo funcionan las cosas al pensar en ellas. Te sueltas y te relajas para ver cómo funcionan las cosas cuando perdonas, y te sueltas y te relajas para desarrollar espacio en tu mente para observar cómo funcionan.

La verdad es que, en la meditación, pensar en la mente, analizar la mente es increíblemente lento. La mente consciente es increíblemente rápida. ¡Es extraordinario! Simplemente no puedes llegar con muchas palabras en el camino. No puedes tener opiniones en el camino. Ellos te bloquearán. Te impedirán ver cómo son realmente las cosas.

## Capítulo 16 - Juego culpable

Tu Meditación del Perdón es más que solo apegos antiguos como: "Bueno, cuando tenía cinco años, pequeño Johnny, me golpeó y lo he odiado desde entonces". ¿Ves cómo se trata de ti y descubres este apego y cómo te aferras a él y cómo te causas dolor debido a ese apego?

Especialmente en estos días, las personas son realmente grandes en culpar a todos menos a sí mismos por su dolor, y, la pregunta aquí debería ser, ¿funciona eso con la realidad o no? Es fácil decir: "USTED me causó dolor. No me gustas ". Pero ¿alguien más te causó dolor? ¿O acabo de decir algo y tú tenías otro tipo de opinión y, juzgaste y condenaste lo que dije, y luego, surgió tu aversión y el disgusto de toda la situación, y ahora, te vas a las carreras? y estás a mil millas de distancia.

Te estás causando dolor y te estás encontrando con tu pensamiento: "Pero, solo estoy pensando y analizando". ¡Ja ja ja ja ja! ¡Estás apegado! Piensas: "Este apego no me hará tanto daño si me distraigo. ¡Puedo mantener MIS opiniones y mis ideas sobre cómo se supone que deben ser las cosas, y entonces, no tengo que cambiar! " Pero te estás engañando a ti mismo. El cambio es la única forma de liberar la mente. La meditación se trata de un cambio positivo.

## Capítulo 17 - Se Feliz

En resumen, BUDDHISM se trata de darse cuenta de que necesita tener una mente equilibrada y consciente, que no tenga emociones altas, que no tenga apegos, para que pueda ver las cosas con claridad y descubrir la felicidad y la felicidad reales. contentamiento en la vida diaria.

El budismo se trata de ver cómo son realmente las cosas; ganando conocimiento al ver por ti mismo cómo eres la causa de tu propio dolor. Se trata de asumir la responsabilidad personal y hacer el trabajo necesario para encontrar este tipo de atención plena, equilibrio y comprensión.

La meditación de la atención plena del perdón nos entrena para reconocer claramente cuando surge el sufrimiento [Primera Noble Verdad]; para notar cómo nos involucramos personalmente con él y lo hacemos más grande, lo que causa más sufrimiento en la vida [Segunda Noble Verdad]; y escapar de esta trampa peligrosa usando las 6R y viendo cómo desaparece [Tercera Noble Verdad]; Esta meditación abre el camino para una clara comprensión y alivio [Cuarta Noble Verdad].

El resultado final crea el espacio que necesitamos en nuestra mente para que comencemos a responder a la vida en lugar de volver a actuar. Usando las 6R, que cumple con la práctica del esfuerzo correcto que se encuentra en los primeros textos; Utilizándolo con cualquier meditación que esté haciendo, esta es una de las formas más rápidas para que todas las personas vean de manera clara lo que realmente está sucediendo y lleguen a este tipo de destino donde puede haber felicidad y paz.

En el sutta número 21 del Majjhima Nikaya, traducido por Bhikkhu Bodhi, dentro de *The Middle Length Sayings* 'y publicado por Wisdom Publications, nos da algunos excelentes consejos que me gustaría compartir con ustedes ahora:

**"Existen estos cinco cursos de habla que otros pueden usar cuando se dirigen a usted, su discurso puede ser oportuno o inoportuno, verdadero o falso, gentil o duro, relacionado con el bien o con el daño, hablado con una mente de bondad amorosa o con odio interno**

**"Así es como debo entrenar: mi mente no se verá afectada y no pronunciaré malas palabras; Respetaré su compasión por su bienestar, con una mente de bondad amorosa, sin odio interno. Permaneceré impregnando a esa persona (con quien hables) con una mente impregnada de bondad amorosa (y perdón) y comenzando con él, me abstendré de impregnar el mundo que todo lo abarca con una mente imbuida de bondad amorosa, abundante, exaltada , inconmensurable, sin hostilidad y sin mala voluntad ". Así es como debería entrenar.**

**iUse esta Meditación de Perdón a menudo y entrene su mente para ser feliz!**