

MEDITACIONES ACERCA DE MI PRECIADA VIDA

La Receta de las Perfecciones

¿Cuál es la combinación específica de buenas semillas que crearon la mente, cuerpo y circunstancias de mi vida actual?

Para saber que hizo "Joe" en vidas pasadas: puedo hacer una deducción en retrospectiva usando la lista de Arya Nagarjuna.



Meditación de 5 minutos #1:

Todas las cosas que he tenido

Todas mis posesiones actuales vienen de mi generosidad en la vida pasada.



Meditación de 5 minutos #2:

Hasta el menor sentimiento de felicidad

Todo sentimiento de felicidad que he experimentado durante toda mi vida viene de haber sido ético incluso en las cosas más pequeñas de mi vida pasada.



Meditación de 5 minutos #3:

Todo lo bello que he visto y he sido

Rehusarme a estar enojado o molesto en la vida pasada fue lo que generó toda la belleza que he visto en esta vida; La de mi entorno y la belleza en mi interior.



**Meditación de 5 minutos #4:
Todo el respeto que he
recibido de otros**

Cada que alguien me escucha en esta vida o respeta lo que digo, es porque en mi vida pasada me esforcé en disfrutar todas las cosas virtuosas que hice.

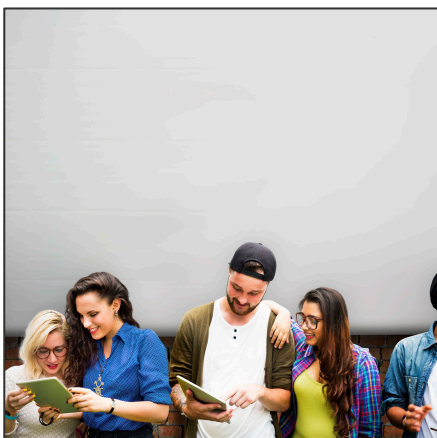
**Meditación de 5 minutos #5:
Todos los momentos de paz**

Haber meditado en mi vida pasada generó todos los momentos de paz, en mi mundo externo y dentro de mi mente.



**Meditación de 5 minutos #6:
Todas las libertades que he
tenido**

La Sabiduría (¡pensar de dónde vino la pluma!) de mi vida pasada ha producido, todo tipo de libertades que he experimentado en esta vida, incluyendo las máximas libertades actuales y las supremas por venir.



Meditación de 5 minutos #7:

Lo que ha fusionado a todas las semillas

Pero fue mi Amor por otros en mi vida pasada, lo que en esta ocasión ha fusionado todo dentro de mí.

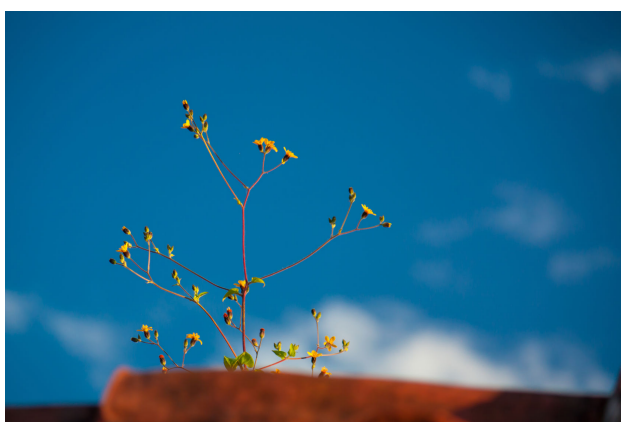
Meditación de 5 minutos #8:

¿He hecho suficiente?

¿Acaso las cosas que hago todos los días en esta vida van a ser suficientes para generarme este tipo de vida una vez más?



Metáforas de Rarezas Imposibles



Meditación de 5 minutos #9:

El pasto en el Techo

La hierba que crece en mi azotea!

¿Cómo llegó allí? ¿Cómo es que vive allí? ¿Cuánto tiempo se quedará?

(O piensa en tu propia metáfora.)



**Meditación de 5 minutos #10:
La Tortuga y
el Salvavidas de Oro**

*Las probabilidades de que yo este aquí
son una en un billón:
Lo imposible al encuentro de lo
imposible.*

**Meditación de 5 minutos #11:
El joven de Loding**

*¿Porqué he pensado que alguien más tiene una
mejor situación?*



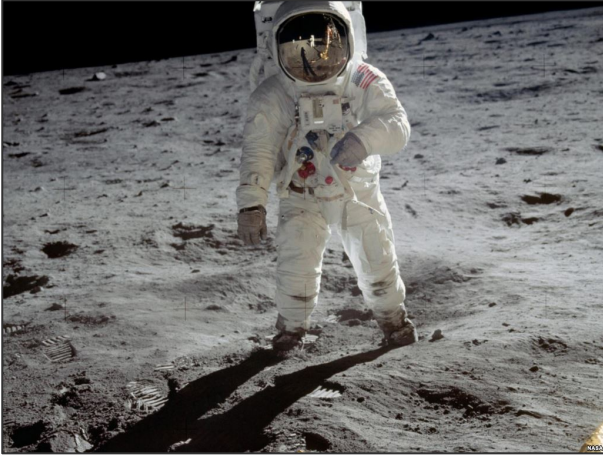
Justo así son las cosas



**Meditación de 5 minutos #12:
Partícula de polvo en la punta
del dedo**

*Ascensos y descensos de vida en vida:
las probabilidades a las que me
enfrento.*

*Siglos y planetas de oscuridad;
Y las pocas personas a quien realmente
les importa.*



Meditación de 5 minutos #13: Estupidez espiritual

Un instante erróneo en nuestras decisiones espirituales puede cambiar nuestras vidas por cientos de años y hacernos perder nuestro único viaje a la Isla de las Joyas.

Meditación de 5 minutos #14: El tiempo que dura un café

Déjame aprovechar el tiempo que me toma beber una taza de café, pero permíteme divertirme al hacerlo.



Meditación de 5 minutos #15: Medicina que nunca se tomó

El doctor experto le dio al paciente una medicina potente, pero nunca se dio el tiempo para tomarla.

Muchos pacientes estaban demasiado ocupados leyendo la receta.

Las Cuatro Decisiones de Tsongkapa



Meditación de 5 minutos #16: Nunca más quedarte sin hacer nada

*Cuando te das cuenta de lo difícil que fue
obtener este tipo de cuerpo,
¿Cómo no hacer nada con el?*

—Je Tsongkapa

Meditación de 5 minutos #17: Nunca más harás cosas triviales

*Cuando te das cuenta hasta donde te
puede llevar tu cuerpo actual, ¿cómo no
hacer algo significativo con este?*

—Je Tsongkapa



Meditación de 5 minutos #18: Nunca más se te olvidará estar preparado

*Cuando te das cuenta que vas a morir,
cómo no hacer algo para estar
preparado?*

—Je Tsongkapa



**Meditación de 5 minutos #19:
Nunca más serás descuidado
hasta con la mínima acción.**

*Tu entiendes acerca de las semillas, sabes
como se multiplican.*

*Nunca más se te puede olvidar tener plena
atención, hasta con la más mínima acción.*

—Je Tsongkapa

Prioridades del Kadampa

**Meditación de 5 minutos #20:
La astilla de Gunpawa**

*¿Hay algo por hacer en nuestra vida que no sea tan
importante; algo que podamos postergar quizás para
siempre?*



**Meditación de 5 minutos #21:
Intercambia lo mundano por el Dharma**



*Geshe Kamawa: ¿Qué esperas obtener
del dharma si sólo lo prácticas de vez
en cuando?*

*Examina la cantidad de energía que le
dedicas a las pequeñeces diarias,
comparada con la energía que le
dedicas a tu práctica.*

*Inviértelas y aplica fuerza a tu
práctica como el cascanueces a la nuez.*

Los 3 Planes para el Futuro de Lama Rinchen



Meditación de 5 minutos #22:

Mira adelante hacia la meta final

*Tarde o temprano serás un Buda que cuida su propio planeta,
a veces siéntate a sentirlo, visualízalo.
Prepárate.*

Meditación de 5 minutos #23:

Empieza a pensar en grande desde ahora!

*Tarde o temprano tendrás que salir de tu mentalidad autocentrada, o que solo piensa en su familia y amigos; y tendrás que empezar a cuidar a todos los seres que conoces.
Mejor empezar ahora mismo.*



Meditación de 5 minutos #24:

Suelta por dentro

*Externamente haz un gran esfuerzo en tu práctica y sirviendo al dharma.
Por dentro mantén-te calmado, feliz y relajado.*

Sé constante, practica sostenidamente un poco a diario, evitando los períodos de mucho esfuerzo seguidos de ninguno.