

PRÁCTICA DE KATANNUTA BAHAVANA

Katannuta Bahavana o desarrollo de gratitud

Existen varias formas de llevar a cabo el desarrollo de gratitud. Aquí mostramos la más tradicional de ellas.

Estadios de la meditación de katannuta bhavana

Primer estadio	Contemplar lo precioso de nuestra vida humana.
Segundo estadio	Darnos cuenta de los beneficios que nos aportaron nuestros padres desarrollamos agradecimiento.
Tercer estadio	Darnos cuenta de los beneficios que nos aportaron nuestros maestros o aquellos que nos iniciaron en el conocimiento y la cultura desarrollamos agradecimiento.
Cuarto estadio	Darnos cuenta de los beneficios que nos aportaron las personas que nos inspiraron en un camino espiritual o personas que nos iniciaron en valores éticos o humanos desarrollamos agradecimiento.
Conclusión (opcional)	A veces se puede cerrar esta práctica con una serie de versos que nos ayuden a regocijarnos en el bien hecho por otras personas.

*Me regocijo profundamente en el bien hecho por todos los seres,
gracias al cual otros logran el reposo,
liberándose así del sufrimiento.*

*Me regocijo y agradezco el bien hecho por mis padres
y por todos los padres que han actuado en beneficio de sus hijos.*

*Me recogido en todos los maestros y mentores
que han iniciado a otros en el camino del conocimiento.*

*Me regocijo en todos aquellos que han inspirado a otras personas
a reconocer un camino espiritual, beneficiándolos a ellos y a otros seres.*

*Me regocijo en mis kalyanamitras y amigos espirituales
así como en todos los Budas y Boddhisattvas
que apuntan el camino hacia la suprema Iluminación.*