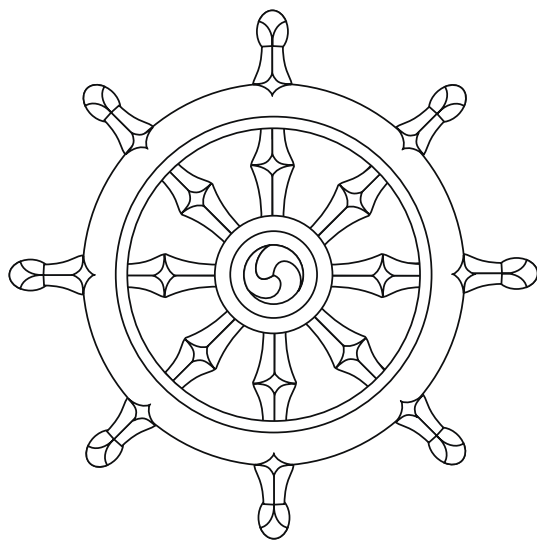


*Una práctica diaria de
meditación en Buda
Shakyamuni*



Ediciones Mahayana

Título extraído de: Oraciones budistas esenciales, vol. 1
Publicado originalmente por: Ediciones Mahayana

2ª edición: Febrero de 2013

Traducción al español del Servicio de Traducción. Primera edición, enero de 2009; segunda edición, febrero de 2013, totalmente revisada y corregida.

© De la traducción al español: Servicio de Traducción de la FPMT (CPTM), 2009, 2013.

De la edición en español:

© Ediciones Mahayana
C. Santa Engracia 70, 3º dcha.
28010, Madrid (España)
www.edicionesmahayana.es

Todos los derechos reservados. Queda prohibida la reproducción de cualquier parte de este libro mediante medios electrónicos o mecánicos, incluido el fotocopiado, la grabación o cualquier sistema o tecnología de grabación y recuperación de información conocido o desarrollado en el futuro, sin permiso previo y por escrito del editor o del propietario del copyright.

UNA PRÁCTICA DIARIA DE
MEDITACIÓN EN BUDA SHAKYAMUNI

Introducción

La vida está llena de ocupaciones, en especial la de las personas que viven en Occidente. Por eso muchos dicen que les resulta difícil encontrar en el ajetreo del día un momento para realizar una práctica de meditación regular. En este caso, la mejor solución es levantarse más temprano por la mañana puesto que además de ser un buen hábito, ya que se sigue el ejemplo de todos los practicantes que han logrado el camino, es un buen momento para meditar porque a esas horas la tranquilidad es mayor.

Así podrás hacer tu práctica. Por el contrario, si la pospones hasta el final del día, quizá te olvides, bien porque te distraigas con la televisión u otra cosa, o porque estés muy cansado, sobre todo si tienes hijos. El mejor momento de paz y tranquilidad para la práctica suele ser después de que los niños se hayan ido a la cama o antes de que se hayan despertado por la mañana y requieran tu atención.

Muchas personas rechazan los rituales porque no entienden su propósito ni su significado. Hechas de una manera correcta, las siguientes prácticas no son un mero ritual, son una meditación. Sin meditación, el ritual es como una naranja hueca: piel por fuera, vacía por dentro.

Cada una de estas prácticas preliminares contiene todo el camino al despertar, y si comprendes el significado que hay tras ellas, los rituales que enseñó Buda no están en realidad separados de todo el camino a la iluminación. Por supuesto, necesitamos purificación y una gran acumulación de mérito para poder tener fe en esto y comprenderlo.

Lama Zopa Rimpoché

Esta meditación está basada en Buda Shakyamuni, pero puede adaptarse a otras prácticas cambiando la visualización y la recitación del mantra.

Una práctica diaria de meditación

Cómo meditar en el camino gradual a la iluminación

Motivación preliminar

Qué afortunado soy de no haber muerto todavía. Especialmente de no haber muerto esta noche. Por consiguiente, qué maravilloso y afortunado es ser todavía humano, un estado excepcional.

Pero eso no es todo: tengo un cuerpo humano perfecto, lo que también es muy extraordinario; he conocido al amigo virtuoso que revela todo el camino inequívoco a la iluminación que es difícil de encontrar, y he conocido el dharma budista, que también es muy difícil de encontrar.

Dado que me he encontrado con todas estas circunstancias afortunadas y extraordinarias, no debo desperdiciar mi vida en modo alguno, sino que debo hacerla tan útil como sea posible para los demás seres, que son infinitos. Su paz y su felicidad dependen de mí, y mi felicidad sólo proviene de su bondad. En la medida en que mi vida sea de la máxima utilidad para los demás seres, se convertirá en el medio para obtener mi propia felicidad y alcanzar mis fines.

El propósito de mi vida es liberar a todos los seres del sufrimiento y de sus causas (el karma negativo y los pensamientos perturbadores) y llevarlos no sólo a la felicidad definitiva de la liberación (la mera libertad de los sufrimientos del samsara), sino también a la felicidad inigualable de la iluminación. Esto es responsabilidad mía.

Soy responsable de la felicidad de todos los seres. ¿Por qué? Porque que mis acciones les resulten útiles o dañinas depende completamente de mi propia mente, de si tengo compasión o no. Si genero compasión en este momento, beneficio a innumerables seres y como mínimo no los daño.

El propósito último de mi vida es trabajar de una manera perfecta para los demás, y para cumplir con ese propósito, es preciso que alcance el estado de la iluminación completa, la mente omnisciente, y para hacerlo, debo recorrer el camino a la budeidad. Por eso, voy a llevar a cabo acciones comunes y acciones virtuosas. De los dos tipos de motivación, la causal y la del momento, ésta es causal, se convierte en la mejor motivación virtuosa para transformar todas mis acciones a partir de este momento. Es la mejor causa de la felicidad y su resultado es la más elevada y completa iluminación.

Que todas mis acciones se conviertan sólo en causas para alcanzar la iluminación y llevar a todos los seres a ese mismo estado tan rápido como sea posible.

Postraciones

Póstrate tres veces mientras recitas el siguiente mantra, lo que multiplica por mil el beneficio de cada postración y nos permite lograr el camino de la visión en esta vida. La acción física de postrarse purifica sobre todo los karmas negativos del cuerpo; la acción verbal de recitar el mantra ensalza a los budas declarando su poder y conocimiento supremos, y purifica los karmas negativos de la palabra; y la acción mental de recordar el poder y el conocimiento supremo de los budas despierta la fe y purifica los karmas negativos de la mente.

OM NAMO MANJUSHRIYE NAMA SUSHRIYE NAMA UTTAMA
SHRIYE SVAHA (x3)

Continúa postrándote mientras recitas la siguiente oración o la *Confesión de las faltas del bodisatva* visualizando a la vez a los 35 Budas de la Confesión (véase la sección de

oraciones preliminares, pág. 39). Póstrate ante cada objeto sagrado que haya en tu habitación, o ante cada uno de los 35 Budas de la Confesión, y piensa que son la encarnación de tu amigo virtuoso raíz así como la de Buda, Dharma y Sangha.

Oración y mantra del Maestro Shakyamuni

Maestro, fundador, bhagavan, tathagata, arhat, buda perfecto y completo, glorioso conquistador Buda Shakyamuni, ante ti me postro, te hago ofrecimientos y en ti busco refugio. Te ruego que me concedas tus bendiciones.

Purificación del lugar

Ahora, siéntate en el cojín de meditación.

Que en todo lugar la tierra sea pura,
libre de asperezas como guijarros,
que sea de la naturaleza del lapislázuli
y tan suave como la palma de la mano.

Bendición de las ofrendas

Recita el mantra de la nube de ofrendas, que bendice y multiplica las ofrendas y hace que cada buda las reciba en una cantidad innumerable.



OM NAMO BHAGAVATE VAJRA SARA PRAMARDANE / TATHA-
GATAYA / ARHATE SAMYAK SAMBUDDHAYA / TADYATHA / OM
VAJRE VAJRE / MAHA VAJRE / MAHA TEJA VAJRE / MAHA VIDYA
VAJRE / MAHA BODHICHITTA VAJRE / MAHA BODHI MĀNDO
PASAM KRAMANA VAJRE / SARVA KARMA AVARANA VISHO
DHANA VAJRE SVAHA (x3)

El poder de la verdad extenso

Por el poder de la verdad de las Tres Joyas,
de las bendiciones de todos los budas y bodisatvas,
de la gran riqueza de las dos acumulaciones completas
y de la inconcebible esfera de la realidad completamente pura,
que los cúmulos de nubes de ofrendas que han hecho surgir los bodi-
satvas Arya Samantabhadra, Manjushri y otros, transformándolas en
inimaginables e inagotables como el cielo, aparezcan ante los ojos de
los budas y bodisatvas de las diez direcciones y que las reciban así.

Visualización

A la altura de la frente, a unos dos metros de distancia, hay un gran trono dorado bellamente adornado con joyas y sostenido en cada esquina por un par de leones de las nieves (que simbolizan la valentía de Buda). Sobre el trono hay un loto totalmente abierto (que simboliza los sagrados cuerpo y la mente de Buda, sin las manchas de los defectos del samsara) y sobre él están los discos del sol y de la luna llena (el sol simboliza la sabiduría [la luz clara] y la luna el método [el cuerpo ilusorio]). Los dos juntos simbolizan la unificación del no más aprendizaje, y que Buda esté sentado sobre ellos simboliza que ha logrado esta unificación. El loto, el sol y la luna también simbolizan los tres aspectos principales del camino al despertar.

Sobre el loto, el sol y la luna está sentado Buda Shakyamuni, que ha alcanzado la cesación perfecta de todo sufrimiento y oscurecimiento y ha obtenido todos los logros perfectos. Es la manifestación de la mente omnisciente de todos los budas, el maestro último, que es inseparable de mi propio maestro raíz, que muestra el camino inequívoco y que está ligado por una compasión infinita hacia mí y hacia todos los seres.

Su cuerpo, de la naturaleza de la luz dorada, es magnífico, y viste los tres hábitos de un monje. Su rostro es hermoso y muestra una sonrisa amorosa;

sus ojos compasivos miran en mi dirección pero a la vez abarcan a todos los seres. Su mente está libre de todo tipo de pensamiento crítico, me acepta completamente. Sus ojos son alargados, rasgados y finos y su mirada es muy apacible. Tiene los ojos medio cerrados (lo que simboliza que su sagrada mente está en equilibrio meditativo en el cielo de la vacuidad, la naturaleza última de los fenómenos) y medio abiertos (lo que significa que su sagrada mente, a la vez que está en equilibrio meditativo sobre la vacuidad, motivada por su compasión está trabajando por los seres, ilimitados como el cielo, manifestándose en las diversas formas del rupakaya, según lo que sea beneficioso).

Sus labios son rojos (lo que simboliza que revela el dharma a los demás motivado por su compasión). Su cabello es negro azulado y cada pelo se riza individualmente hacia la derecha. Sobre la coronilla tiene una protuberancia. Descansa la palma de la mano derecha sobre la rodilla derecha, de forma que con el dedo corazón toca el cojín lunar (lo que simboliza su gran control sobre el mara del hijo de los dioses [el deseo]), y la mano izquierda, en el regazo en el mudra de la meditación (que simboliza que ha superado el mara de las aflicciones). Con la mano izquierda, sostiene un bol de néctar (lo que significa que ha superado el mara de los agregados samsáricos).

Su cuerpo está en la postura vajra (lo que simboliza que ha destruido el mara del señor de la muerte; de esta forma, ha eliminado sus cuatro maras y también los que atacan a los demás seres), y está sentado apaciblemente en el centro de rayos de luz entrelazados (simbolizando que trabaja por los seres con cualquier medio que los beneficie).

Cada característica de su sagrado cuerpo representa un aspecto de su mente omnisciente, sus logros internos, y también demuestra las causas, el mérito que acumuló en el pasado. Nadie se cansa de mirar a Buda Shakyamuni por mucho que lo haga.

El refugio supremo, Buda Shakyamuni, abarca al Maestro, a Buda, al Dharma y a la Sangha. Desde su cuerpo sagrado se emiten rayos de luz en las diez direcciones, sobre cada uno de los cuales viajan innumerables manifestaciones de Buda Shakyamuni para hacer que maduren los infinitos seres.

Mirándome con ojos compasivos, Buda Shakyamuni me dice: «Hijo o hija del linaje, si quieres ser liberado del sufrimiento del samsara, yo te guiaré». Lleno de alegría, me hace esta promesa y me libera de este estado de ansiedad.

Meditación en el refugio

A mi alrededor están sentados infinitos seres madres y padres, completamente intoxicados por los infinitos sufrimientos de cada uno de los seis reinos, imposibles de imaginar. Les salen los ojos de las órbitas, buscan refugio desesperadamente y piden ayuda gritando de manera lastimera.

Pienso: «He vagado continuamente en los seis reinos del samsara, donde me ha atormentado el sufrimiento durante renacimientos sin principio hasta ahora, y todavía no he encontrado la oportunidad de verme libre de todo ello.

Por suerte, ahora he recibido un cuerpo humano perfecto y gracias a mi buena fortuna he conocido la enseñanza más sublime, el dharma budista, y al Fundador, Buda Shakyamuni. Pero no tengo seguridad alguna de que no vaya a morir hoy, podría llegarme la muerte incluso hoy, en cuyo caso no tendría la libertad de elegir el reino en el que me reencarnaría. Podría precipitarme en uno de los reinos de los seres errantes malignos. Debo sopesar si podría soportar esos sufrimientos ni siquiera un segundo.

Aunque es muy improbable, si lograra el cuerpo de un deva o de un humano, seguiría estando atormentado incesantemente por cientos de sufrimientos, como el renacimiento, la vejez, la enfermedad y la muerte, la insatisfacción, la ansiedad, la falta de plenitud, problemas de relación, etc., y tras eso, caería de nuevo en los reinos inferiores. No hay nada que me garantice que voy a seguir en los reinos superiores.

En esta ocasión única he obtenido un cuerpo humano perfecto, con libertades y dones, me guía el sublime amigo virtuoso, que revela el camino, y tengo la sabiduría para distinguir entre los defectos del samsara y los beneficios de liberarse de este samsara aterrador. Por lo tanto, debo lograrlo

cuanto antes.

Pero liberarme sólo a mí mismo del samsara no es suficiente, este no es el propósito de mi vida, porque innumerables seres, tantos como el espacio infinito, están vagando en los estados de sufrimiento del samsara. Todos ellos han sido mi padre y mi madre y por eso debo liberarlos y llevarlos a la felicidad inigualable de la completa iluminación.

¿Quién es el refugio y el guía que libera de los vastos océanos del samsara sin principio? Nadie más que las Tres Joyas. Por ese motivo, tanto yo como todos y cada uno de los seres errantes, que igualan el espacio, buscamos juntos refugio en el Maestro-Triple Joya: el Fundador, el ser completamente iluminado; el Dharma, la comprensión de las escrituras y los logros correspondientes, y la Sangha, la asamblea trascendental».

Oración de refugio

Recita cada refugio tres veces, siete o más. Considera que Buda, motivado por su amor y compasión, te acepta completamente.

NAMO GURUBHYA	Busco refugio en el Maestro.
NAMO BUDDHAYA	Busco refugio en el Buda.
NAMO DHARMAYA	Busco refugio en el Dharma.
NAMO SANGHAYA	Busco refugio en la Sangha.

Cada recitación complace al objeto de refugio, Buda Shakyamuni, y entonces fluye néctar desde su cuerpo sagrado, que entra en mi cuerpo y mente, y en los de todos los seres.

Mientras contemplas el néctar que fluye a través de tu cuerpo y el de todos los seres, imagina lo siguiente:

El néctar purifica al completo toda enfermedad, daño de espíritus, obstáculos para la larga vida, karmas negativos y oscurecimientos acumulados por ti y por los demás

seres, y en especial todos las negatividades acumuladas en la relación con el Maestro-Triple Joya. El néctar desarrolla plenamente todas las cualidades positivas en tu mente y en la de los demás: la vida, el mérito, la comprensión de las escrituras y los logros del Maestro-Triple Joya. Con este néctar, tú y todos los demás seres quedáis bajo la guía del Maestro-Triple Joya.

Meditación en la bodichita

Llevo sufriendo en el samsara desde tiempo sin principio, igual que todos los bondadosos seres madres, que son muy preciosos, la fuente de toda mi felicidad del pasado, presente y futuro, pues han sido bondadosos conmigo una y otra vez desde siempre. Ahora me toca a mí asumir la responsabilidad de liberar a estas madres lastimeras. Sin embargo, en mi estado actual es imposible liberar a los demás, porque ni siquiera estoy seguro de lo que puedo hacer con mi propia vida.

Aunque pudiera alcanzar el estado de un arhat (destructor del enemigo), mi trabajo conmigo mismo no estaría completo, y el que podría realizar por los demás sería limitado. Por lo tanto, para completar el trabajo en relación conmigo y los demás, es preciso que alcance la completa iluminación, el estado de la budeidad.

Si lo alcanzo, habré eliminado todos los errores innumerables y habré desarrollado al completo todas las cualidades, y podré trabajar sin esfuerzo por todos esos seres errantes, mis madres bondadosas que llenan todo el espacio.

Por ese motivo, debo alcanzar la completa iluminación lo antes posible: voy a realizar las acciones valientes, extensas y maravillosas del bodisatva, para beneficiar a los demás.

Los cuatro pensamientos inconmensurables

¡Qué maravilloso sería si todos los seres permanecieran en la ecuanimidad, libres del odio y del apego! Que permanezcan en ecuanimidad.

Yo haré que permanezcan en ecuanimidad.

Por favor, maestro-deidad, bendíceme para que lo haga así.

¡Qué maravilloso sería si todos los seres tuvieran la felicidad y sus causas!

Que tengan la felicidad y sus causas.

Yo haré que las tengan.

Por favor, maestro-deidad, bendíceme para que lo haga así.

¡Qué maravilloso sería si todos los seres estuvieran libres del sufrimiento y de sus causas!

Que se liberen del sufrimiento y de sus causas.

Yo haré que se liberen del sufrimiento y de sus causas.

Por favor, maestro-deidad, bendíceme para que lo haga así.

¡Qué maravilloso sería si ningún ser nunca se viera privado de la felicidad de un renacimiento superior o de la liberación!

Que nunca se vean separados de estos estados.

Yo haré que nunca se vean separados de estos estados.

Por favor, maestro-deidad, bendíceme para que lo haga así.

Bodichita especial

En particular, debo alcanzar la iluminación lo antes posible para liberar a los innumerables y bondadosos seres, mis madres, de los océanos inimaginables del sufrimiento samsárico y de sus causas, y llevarlos a la inigualable y

completa iluminación. Para ello, voy a meditar en las etapas del camino a la iluminación.

Oración de las siete ramas

Reverentemente me postro con cuerpo, palabra y mente;

Beneficio: eliminamos todos los oscurecimientos de cuerpo, palabra y mente, y alcanzamos las cualidades infinitas del cuerpo, palabra y mente sagrados de todos los budas. Esta rama es el remedio específico contra el orgullo.

presento nubes de todo tipo de ofrendas, reales e imaginadas;

Beneficio: hace que obtengamos placeres ilimitados como el cielo. Este es el remedio específico contra la avaricia.

declaro todas mis acciones negativas acumuladas desde tiempos sin principio

Beneficio: eliminamos los dos oscurecimientos. Este es el remedio específico contra el karma negativo y las aflicciones, incluidas las tres mentes venenosas.

y me regocijo del mérito de los seres santos y de los seres comunes.

Beneficio: logramos el sagrado cuerpo de Buda, que posee toda belleza y no tiene nada desagradable. Este es el remedio específico contra la envidia.

Te ruego que permanezcas con nosotros hasta el fin de la existencia cíclica

En este punto, visualiza que ofreces un trono dorado sostenido por ocho leones de las nieves. Beneficio: logramos el cuerpo vajra sagrado de Buda. Esta rama purifica el

haber perturbado la mente sagrada del buda-maestro y los oscurecimientos que nos impiden encontrarnos con él. Después de haber ofrecido el trono, este se absorbe en el de Buda Shakyamuni.

y que hagas girar la rueda del dharma para todos los seres.

Ahora visualiza que ofreces una rueda del dharma. Beneficio: logramos la palabra sagrada de Buda, la melodía del dharma, que tiene cualidades infinitas. Seremos guiados en todas nuestras vidas. Esta rama es una causa especial e inconcebible para encontrar el sagrado dharma de nuevo en el futuro. Es el remedio específico contra la ignorancia y haber despreciado el dharma.

Dedico mis méritos y los de los demás para la gran iluminación.

Beneficio: esta rama planta en la mente la semilla de lograr todas las cualidades de Buda. Es el remedio específico contra las visiones erróneas. Piensa que el campo de mérito ha aceptado tu oración y tus ofrendas.

Beneficios del ofrecimiento del mandala

Uno de los mejores métodos para acumular méritos extensos e inconcebibles en el menor tiempo posible es la práctica del ofrecimiento del mandala. En el momento de ofrecerlo, acumulamos méritos inconcebibles por visualizar todo el universo y todas las ofrendas sobre la base del mandala. Debido a que en una vida pasada ofreció granos de tierra visualizados como oro en el bol de mendigar del anterior buda, Buda Nam Tsik, el rey Ashoka pudo construir diez millones de estupas en un día. Si ofrecemos el mandala sobre esta base, recibimos una cantidad increíble de mérito, mucho más que el rey Ashoka, porque acumulamos el mérito extenso de haber ofrecido en realidad todo el universo. Como mencionó Lama Tsong Khapa, los dos puntos esenciales de la meditación del ofrecimiento del mandala son visualizar (1) mucho y (2) con claridad; por tanto, debemos visualizar mandalas de la calidad más alta y rica y

tantos como sea posible, llenando todo el cielo. Guelongma Palmo, monja completamente ordenada, acumuló mucho mérito ofreciendo mandalas y obtuvo [las cualidades del] Buda de la Compasión. Por otro lado, Lama Tsong Khapa desarrolló la visión correcta carente de error después de haber ofrecido cientos de miles de mandalas.

Ofrecimiento del mandala corto

Esta base, ungida con perfume, cubierta de flores,
adornada con el monte Meru, los cuatro continentes, el sol y la luna,
la imagino como un campo de buda y la ofrezco.
¡Que todos los seres disfruten de esta tierra pura!

Oración para los tres grandes propósitos¹

Busco refugio en el Maestro y en las Tres Joyas preciosas, sublimes y extraordinarias. Os ruego que me bendigáis el continuo mental, que me bendigáis a mí y a todos los seres para que podamos eliminar de inmediato todo concepto erróneo, desde la devoción incorrecta al maestro hasta la visión dual sutil de la apariencia blanca, el incremento rojo y el negro cercano al logro. Os ruego que me bendigáis, a mí y a todos los seres, para que alcancemos inmediatamente todos los logros correctos, desde la devoción al maestro hasta la unificación del no más aprendizaje. Os ruego que apacigüéis inmediatamente todos los obstáculos externos e internos.

IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRYATAYAMI



Súplicas

Maestro Vajradhara, abarcas los tres objetos de refugio,
tomas el aspecto del amigo virtuoso en cualquier forma que subyugue,
concedes los logros comunes y sublimes.

Os hago súplicas a vosotros, bondadosos maestros.

Tu sagrado cuerpo ha sido creado por millones de virtudes y bondades,
tu sagrada palabra satisface los deseos de todos los seres,
tu sagrada mente ve toda la existencia con exactitud.
Hago súplicas a los pies sagrados del principal de los Shakyas.

Por hacer ofrecimientos y súplicas con devoción
al campo de mérito más excelso y sublime,
a ti, mi salvador, que eres la única fuente de toda mi felicidad y bondad,
deseo complacerte y te ruego que me concedas bendiciones y que me guíes con tu sagrada mente.

El camino gradual a la iluminación

El fundamento de todas las buenas cualidades

El fundamento de todas las buenas cualidades es el maestro bondadoso, perfecto y puro.

La correcta devoción hacia él es la raíz del camino.

Al ver esto claramente y aplicar gran esfuerzo,
te ruego que me bendigas para confiar en él con gran respeto.

Al comprender que la preciosa libertad de este renacimiento sólo se encuentra una vez,

que es altamente significativa y difícil de encontrar de nuevo,
te ruego que me bendigas para que genere la mente que, sin cesar,
día y noche, toma su esencia.

Esta vida es tan transitoria como una burbuja de agua;
recordando cuán rápidamente decae y llega la muerte,
y que después de la muerte, como la sombra sigue al cuerpo,
siguen los resultados del karma blanco y negro;

al hallar una convicción firme y definitiva en esto,
te ruego que me bendigas para que siempre ponga cuidado
en abandonar incluso la más pequeña de las negatividades
y llevar a cabo todas las acciones virtuosas.

Buscar placeres samsáricos es la puerta a todo el sufrimiento:
son inciertos y no se puede confiar en ellos.
Al reconocer estos defectos,
te ruego que me bendigas para que genere la fuerte aspiración por el
gozo de la liberación.

Guiado por este pensamiento puro
surgen la atención, la alerta y una gran cautela.
La raíz de las enseñanzas es mantener los votos de la liberación indivi-
dual:
te ruego que me bendigas para que lleve a cabo esta práctica esencial.

Tal como yo he caído en el océano del samsara,
así han caído todos los seres errantes, mis madres.
Te ruego que me bendigas para que vea esto, para que me adiestre en
la suprema bodichita,
y para que asuma la responsabilidad de liberar a los seres errantes.

Si sólo desarrollo la bodichita, pero no practico los tres tipos de moralidad,
no alcanzaré la iluminación.

Al reconocer esto con claridad, te ruego que me bendigas para que practique los votos de bodisatva con gran energía. Una vez haya apaciguado las distracciones hacia los objetos erróneos y haya analizado correctamente el significado de la realidad, te ruego que me bendigas para que genere en mi mente sin demora el camino unificado de la calma mental y la visión superior.

Habiéndome convertido en un recipiente puro al adiestrarme en el camino general,
te ruego que me bendigas para que entre por la puerta sagrada de los afortunados:
el supremo vehículo vajra.

En ese momento, la base para conseguir los dos logros es mantener puros los votos y el samaya.
Al convencerme firmemente de esto, te ruego que me bendigas para que proteja estos votos y compromisos como a mi vida.

Así pues, al haber comprendido la importancia de los dos estadios, la esencia del vajrayana, y practicar con gran energía, sin abandonar el yoga supremo de las cuatro sesiones, te ruego que me bendigas
para que practique correctamente las palabras del sagrado maestro.

Así mismo, que los maestros que muestran el noble camino y los amigos espirituales que lo practican gocen de larga vida. Te ruego que me bendigas para que apacigüe por completo todos los obstáculos externos e internos.

Que en todas mis vidas, sin separarme nunca de maestros perfectos,
disfrute del magnífico dharma.

Que por completar las cualidades de los estadios y caminos,
alcance rápidamente el estado de Vajradhara.

Súplica para que descienda a la coronilla

Magnífico y precioso maestro raíz,
te ruego que permanezcas en el asiento de loto y luna en mi coronilla.
Guíame con tu gran bondad
y concédeme los logros de tus sagrados cuerpo, palabra y mente.

Recitación del mantra

Mientras recitas el mantra de Buda Shakyamuni, visualiza que fluyen rayos de luz y néctar de color blanco desde el corazón del Maestro Buda Shakyamuni, que entran en tu cuerpo, palabra y mente y purifican todas las enfermedades, daños de espíritus, karmas negativos y oscurecimientos, limpiando todas tus negatividades como cuando lavamos la suciedad de la ropa.

TADYATHA OM MUNI MUNI MAHA MUNIYE SVAHA

Sigue recitando el mantra y visualizando que fluyen rayos de luz y néctar amarillos desde el corazón del Maestro Buda Shakyamuni y entran en tu cuerpo, palabra y mente. Con esta luz y este néctar recibes todas las cualidades del cuerpo, palabra y mente sagrados de Buda. En particular, concéntrate en que tu mente se ha transformado en la mente omnisciente de Buda, con una comprensión perfecta, y que has logrado la compasión y el poder perfectos de Buda. Te conviertes en un guía perfecto, capaz de satisfacer los deseos de todos los seres y de aportarles toda la felicidad, en especial la felicidad más elevada de la budeidad. Siente con intensidad lo insoportable que es el sufrimiento de los seres, lo insoportable que es que incluso un solo ser tenga que experimentar tantos problemas; siente que un minuto de sufrimiento en samsara es como el sufrimiento de muchos eones. Genera una aspiración

firme y la determinación de liberar a todos los seres del sufrimiento y de sus causas, y no sólo eso, siente también lo maravilloso que sería tomar sobre ti mismo todo el karma, las aflicciones, los sufrimientos y los problemas de todos los seres; más aun: siéntete feliz de tomar sobre ti también las causas del sufrimiento de todos los seres de todos los reinos de samsara, y de llevarlos a la felicidad inigualable de la liberación última, la iluminación completa. Toma la determinación de vivir así, con un buen corazón, sintiendo gran amor y compasión por todos los seres, y comprometiéndote a liberarlos de todo el sufrimiento y de sus causas, y llevarlos al estado de la budeidad. Imagina que gracias a que has generado el buen corazón, este pensamiento de beneficiar a todos los seres, y gracias a que estás haciendo que tu vida sea valiosa, Buda está muy complacido contigo.

Absorción

Ahora visualiza que Buda Shakyamuni se disuelve en luz y que esta se absorbe en ti, de manera que tu cuerpo, palabra y mente se hacen uno con los sagrados cuerpo, palabra y mente del Maestro Buda Shakyamuni. Concéntrate en este estado de unidad. Desde tu cuerpo sagrado se emiten rayos de luz al final de cada uno de los cuales hay un pequeño Buda Shakyamuni, que entran en cada ser y se absorben en él, purificando todo su sufrimiento y sus causas, las aflicciones y el karma negativo. Ahora los rayos de luz con los Budas Shakyamuni en la punta vuelven y se absorben en ti. Regocíjate al pensar: «Qué maravilloso es que haya iluminado a todos los seres».

Dedicaciones

Debido a los méritos de los tres tiempos creados por mí y los budas, bodhisattvas y seres comunes, que se genere la aspiración altruista de alcanzar el despertar en mi mente y en las de todos los seres, sin ni siquiera un segundo de demora, y que aumente la que ya ha sido generada.

Ahora ofrece todos tus méritos de los tres tiempos y la felicidad resultante (la felicidad temporal, la liberación última y la budeidad) a todos los seres vivos: los innumerables seres de los infiernos, pretas, animales, humanos, suras y asuras, y los seres del estado intermedio.

Que madure en mí cualquier sufrimiento que experimenten los seres.
Que maduren en los demás todos los méritos y la felicidad resultante
que yo haya acumulado.

En la tierra rodeada de montañas nevadas,
eres la fuente de todo bien y felicidad;
todopoderoso Chenrezig, Tenzin Gyatso,
ruego que permanezcas entre nosotros hasta que finalice el samsara.

Que la vida de los gloriosos maestros sea larga y estable.
Que todos los seres, ilimitados como el espacio, tengan felicidad.
Que todos sin excepción acumulemos mérito y purifiquemos negatividades,
y que seamos bendecidos para alcanzar pronto la budeidad.

Debido a los méritos de los tres tiempos creados por mí, por los demás seres y por los budas y bodisatvas, que encontremos amigos virtuosos mahayana perfectamente cualificados en todas nuestras vidas futuras. Por nuestra parte, que siempre los veamos como budas, que siempre realicemos sólo las acciones que más complazcan a su sagrada mente y que siempre cumplamos al instante sus sagrados deseos.

Debido a estos méritos, que mis acciones nunca causen ni el menor daño a ningún ser. Por el contrario, que sólo aporten el máximo beneficio.

Que todas las vidas de sufrimiento o de felicidad que experimente sean sólo para beneficiar al máximo a los demás, haciendo que alcancen el despertar tan rápido como sea posible.

Debido a los méritos de los tres tiempos creados por mí y por los demás seres, que todos los seres por el mero hecho de verme, oírme, recordarme, tocarme o hablarme, se liberen en ese mismo instante de todos sus sufrimientos—enfermedades, daños de espíritus, karmas negativos y oscurecimientos— y que permanezcan en la felicidad inigualable de la iluminación completa para siempre.

Al igual que Lama Tsong Khapa, que ofrezca, a partir de ahora y en todas mis vidas futuras, beneficios extensos, ilimitados como el espacio, a todos los seres y a las enseñanzas de Buda, por albergar en mí todas las cualidades de Lama Tsong Khapa.

Así como el valeroso Manjushri y Samantabhadra
comprendieron la realidad tal como es,
yo también dedico estos méritos de la mejor manera,
para seguir su perfecto ejemplo.

Dedico todas estas raíces de virtud
con la dedicación alabada como la mejor
por los victoriosos idos al gozo,
para realizar buenas acciones.

Debido a los méritos acumulados en los tres tiempos por todos los budas y bodisatvas y por mí mismo, que están vacíos de existir por su parte, que el yo, que está también vacío de existir por su parte, alcance el estado de la budeidad, que está igualmente vacío de existir por su parte, para llevar a todos los seres, que están vacíos de existir por su parte, a ese estado tan rápido como sea posible, por mí mismo solo, que estoy vacío de existir por mi propia parte.

Por los méritos pasados, presentes y futuros creados por mí y por todos los budas, bodisatvas y seres comunes, que yo, mi familia, discípulos y todos los seres completemos en esta misma vida el camino unificado de sutra y tantra

de Lama Tsong Khapa, que es puro como el oro refinado. Que esta enseñanza pura de Lama Tsong Khapa se extienda en todas las direcciones y florezca por siempre.

Debido a todos los méritos de los tres tiempos creados por mí y todos los budas, bodisatvas y demás seres comunes, que no haya guerras, hambrunas, enfermedades, disputas, luchas ni mentes infelices. Que haya gran prosperidad, y que todo lo necesario se obtenga con facilidad. Que todos los seres humanos sean guiados por líderes espirituales que sólo enseñen el dharma, y que disfruten de la felicidad del dharma.

Que todos tengan condiciones perfectas, que sólo sientan compasión y amor por los demás en su continuo mental, y que sólo beneficien a los demás y nunca los dañen.

Ahora puedes dedicar los méritos para personas específicas que estén enfermas o tengan muchos problemas, o para los que hayan muerto. Las dedicaciones restantes son optativas:

Que los demás y yo mismo observemos una conducta moral pura (como el propio Lama Tsong Khapa), adiestremos la mente en la bodichita, y vivamos en una visión y conducta puras. De esta forma, que completemos nuestra vida sin corromper la sabiduría pura de las enseñanzas del segundo buda.

Sólo gracias a la bondad de mis maestros he podido encontrarme con las enseñanzas inigualables de Buda. Dedico todo este mérito para que todos los seres errantes sin excepción sean guiados en el futuro por maestros bondadosos y santos.

Hasta que termine el samsara, que los vientos de las supersticiones malignas no alejen de nosotros las enseñanzas beneficiosas. Que todo el mundo esté siempre lleno de personas que hayan comprendido las verdaderas

enseñanzas y hayan alcanzado una fe estable en ellas.

Que todo el tiempo, día y noche, piense y examine por qué medios se puede difundir esta enseñanza en la mente de todos los seres y en la mía propia.

Notas

1. La *Oración para los tres grandes propósitos* está escrita según el tantra, pero puede modificarse del siguiente modo para que siga el sutra:

Busco refugio en el Maestro y en las Tres Joyas preciosas, sublimes y extraordinarias. Os ruego que me bendigáis el continuo mental, que me bendigáis a mí y a todos los seres para que podamos eliminar de inmediato todo concepto erróneo, desde la devoción incorrecta al maestro hasta la visión dual sutil de *uno mismo y los demás*. Os ruego que me bendigáis, a mí y a todos los seres, para que alcancemos inmediatamente todos los logros correctos, desde la devoción al maestro hasta la unificación de *método y sabiduría*. Os ruego que apacigüéis inmediatamente todos los obstáculos externos e internos.

Fue Gueshe Thubten Sherab quien hizo esta distinción en Taos, Nuevo México, EE.UU., mayo de 2003.

Acercando el budismo a la comunidad de habla hispana

Este libro ha sido publicado por Ediciones Mahayana, la editorial del Servicio de Traducción de la Comunidad para la Preservación de la Tradición Mahayana (CPTM), una organización sin ánimo de lucro cuyo objetivo es, a través de sus centros, dar a conocer y preservar la tradición Mahayana del budismo tibetano en los países de habla hispana, así como favorecer las condiciones necesarias para su práctica.

Con esa finalidad, la CPTM está afiliada a la *Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition* (FPMT), una organización creada por Lama Thubten Yeshe y Lama Zopa Rimpoché dedicada a la educación y al servicio público que, a través de sus más de 150 centros de dharma repartidos por todo el mundo, difunde un mensaje de compasión, sabiduría y paz, y ofrece una amplia gama de programas de estudio y materiales para la práctica del budismo tibetano.

Con el objetivo de acercar las enseñanzas de la FPMT a la comunidad de habla hispana, se creó en el seno de la CPTM el Servicio de Traducción, cuyo trabajo de traducción especializado y riguroso se ajusta a la complejidad y profundidad de las escrituras budistas. Desde este, y para difundir esa labor, se creó Ediciones Mahayana. El de la CPTM es un proyecto pionero que pretende, mediante programas de estudio y publicaciones, hacer disponible el dharma de Buda en español, a la par que preservar los textos, que son la base del estudio, de la transformación de la mente y de la preparación de maestros cualificados, a fin de continuar la transmisión y la preservación de la tradición Mahayana.

FPMT: www.fpmt.org

CPTM: www.fpmt-hispana.org

www.edicionesmahayana.es

Cuidado de los libros de dharma



En el budismo se considera que los libros de dharma, por el hecho de contener las enseñanzas de Buda, tienen el poder de proteger contra un renacimiento inferior y de señalar el camino de la liberación. Por tanto, deben ser tratados con respeto, manteniéndolos apartados del suelo y de lugares donde la gente se sienta o por donde camina, y no se debe caminar sobre ellos. Deben cubrirse o protegerse cuando sean transportados y deben guardarse en un lugar alto y limpio, separados de otros materiales mundanos. No se deben colocar otros objetos sobre los libros y materiales de dharma. Se considera que es una forma inadecuada y un karma negativo mojarse los dedos para pasar las páginas. Si es necesario deshacerse de materiales escritos de dharma, deben quemarse en vez de arrojarse a la basura. Cuando se queman textos de dharma, se nos ha enseñado que primero se recite una oración o un mantra, como OM AH HUM. Después, se visualiza que las letras de los textos (que se van a quemar) se absorben en la AH y que la AH se absorbe en uno mismo, transmitiendo su sabiduría a nuestro continuo mental. Después, mientras se sigue recitando OM AH HUM, se pueden quemar los libros.

En particular, Lama Zopa Rimpoché recomienda que no se quemen las fotos o imágenes de los seres sagrados, deidades o cualquier otro objeto sagrado, sino que se coloquen con respeto en una estupa, un árbol u otro lugar limpio y elevado. Si es posible, en una estructura pequeña, como una casita para pájaros, sellada posteriormente. De esa manera, la imagen sagrada no terminará en el suelo.

