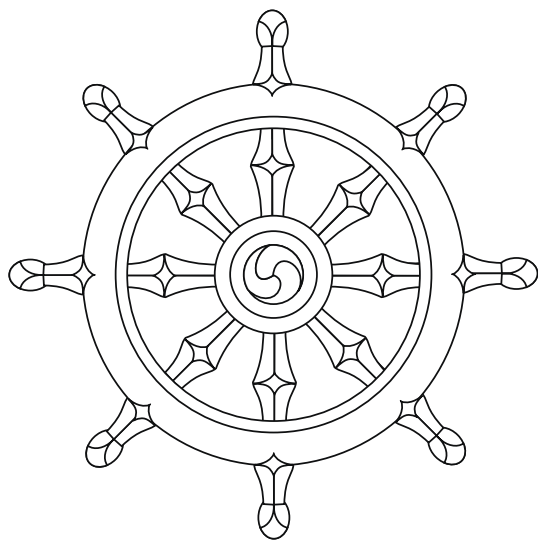


*Práctica de las postraciones
a los
35 Budas de la Confesión*



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.



Buda Amitabha

Práctica de las postraciones a los 35 Budas de la Confesión

Motivación

El propósito de mi vida es liberar a los innumerables seres, que son la fuente de toda mi felicidad pasada, presente y futura, temporal y definitiva (incluidos los logros del camino, la liberación del samsara y la iluminación) de todos los océanos de sufrimiento samsárico y sus causas: las aflicciones y el karma. Para hacer esto, debo alcanzar el completo despertar. Por tanto, es preciso que haga realidad el camino, para lo cual, tengo que eliminar las aflicciones.

Renacer ahora en los infiernos me resultaría insufrible, porque incluso la más minúscula chispa que tocara mi cuerpo estaría cientos de miles de veces más caliente que toda la energía ígnea de este mundo. Tener que experimentar eso aunque fuera un instante resultaría inaguantable, sería como sufrir durante muchos eones. He creado innumerables causas para renacer en los reinos infernales por haber cometido las diez acciones no virtuosas en incontables ocasiones, en esta vida y en las anteriores, sin principio. He creado innumerables causas para renacer en los reinos infernales por haber roto los votos pratimoksha, los del bodisatva y los tántricos en incontables ocasiones, en esta vida y en las anteriores, sin principio. Y he creado innumerables causas para renacer en los infiernos por haber generado el karma negativo más pesado en relación con el sagrado amigo virtuoso, lo que incluye haber dañado su sagrado cuerpo,

haber ignorado sus consejos, haber perturbado su sagrada mente, haber tenido pensamientos no devocionales, haber cometido herejía y haberme enfadado. Todo esto produce los mayores obstáculos para obtener logros y genera el sufrimiento más intenso.

Cada una de estas acciones negativas tiene cuatro resultados de sufrimiento: el resultado de maduración (un renacimiento en los reinos inferiores), el resultado poseído (el tipo de entorno en el que renaceré cuando sea otra vez humano), el resultado similar a la causa en la propia experiencia y, el peor, el resultado similar a la causa en las propias acciones, lo que significa que una y otra vez me veré impulsado a crear las mismas acciones negativas en el futuro, de tal forma que tendré que experimentar los cuatro resultados de sufrimiento otras tantas veces, por lo que el samsara no acabará nunca.

No sólo eso, sino que el karma se incrementa, de manera que a partir de una pequeña acción negativa pueden surgir enormes resultados de sufrimiento. Además se puede afirmar categóricamente que el karma se va a experimentar, de forma que toda acción negativa que se haya creado conllevará definitivamente su resultado, sin importar cuánto tarde, hasta que sea purificado. Así que a partir de un karma negativo, tendré que experimentar el resultado una y otra vez durante muchos cientos de vidas. Al entenderlo así, ¿cómo puedo soportar vivir sin purificarme y sin liberarme de todos los karmas negativos, al igual que haría con un veneno mortal si hubiera entrado en mi cuerpo?

Además, voy a morir, y la muerte puede llegar incluso hoy, en cualquier momento. Por lo tanto, debo purificar todas mis acciones negativas en este mismo instante. Con esta finalidad, voy a hacer las postraciones junto con la práctica de la confesión de las faltas; y lo voy a hacer con el objeto de desarrollarme y ser capaz de trabajar para la felicidad de todos los seres.

Visualización

Visualiza en el espacio frente a ti a tu maestro en el aspecto de Buda Shakyamuni, con Chenrezig de mil brazos en su corazón. En el corazón de Chenrezig se encuentra la sílaba HRIH, desde la cual se emanan rayos de luz que forman seis filas en el espacio por debajo.

En el extremo de cada rayo hay un trono sostenido por elefantes y adornado con perlas, y sobre cada uno de ellos está sentado un buda. En la primera fila hay seis budas de color azul, con el aspecto de Akshobhya, con la excepción del tercero de ellos, Rey y Señor de los Nagas, con el cuerpo azul pero la tez blanca. En la segunda fila hay siete budas de color blanco con el aspecto de Vairochana. En la tercera fila hay siete budas de color amarillo con el aspecto de Ratnasambhava. En la cuarta fila hay siete budas de color rojo con el aspecto de Amitabha. En la quinta fila hay siete budas de color verde con el aspecto de Amoghasiddhi. Estos son los 35 Budas de la Confesión, cada uno de los cuales asume la postura de su dhyani-buda particular. En la última fila se encuentran los Budas de la Medicina.

Cómo meditar durante la práctica

Piensa que cada uno de estos budas es la encarnación de Buda, Dharma y Sangha, de todas las estatuas, estupas y escrituras de los tres tiempos y de las diez direcciones, que encarnan todos los objetos sagrados, cuya esencia es el maestro. Ten una fe absoluta en que cada uno goza del poder de purificar todo el karma negativo acumulado desde tiempos sin principio y sus impresiones.

Imagina ahora que emanas infinitos cuerpos y que, mientras te postras, todos ellos en las diez direcciones lo hacen también contigo, cubriendo cada átomo de la tierra.

Recita los mantras para incrementar, el refugio y la *Confesión de las faltas a los 35 Budas*,

[la recitación de los nombres de los 35 budas], repitiendo cada nombre de los budas tantas veces como puedas en cada postración. Al ser la recitación del nombre de cada buda lo que provoca la purificación, cuantas más veces se pronuncie cada uno mejor. Aunque realices la práctica escuchando la recitación de un CD por ejemplo, pronuncia cada nombre tantas veces como te sea posible. Puedes escoger entre decir la oración tres veces postrándote ante cada buda una vez o, por el contrario, hacer tres postraciones a cada buda mientras se recita una vez la oración. Al final, se recitan los nombres de los Budas de la Medicina. Si dispones de tiempo suficiente, después puedes recitar el mantra de Vajrasattva y la *Alabanza Po a Chenrezig* [véase la sección de Opciones para la práctica en la pág. 21]. A continuación recita la *Oración de confesión* seguida de la *Confesión general*.

Recitación de los nombres de los los 35 Budas de la Confesión

Primero recita los mantras para multiplicar el mérito de hacer postraciones

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

CHOM DÄN DÄ DE SHIN SHEG PA DRA CHOM PA YANG DAG PAR
DSOG PÄI SANG GYÄ RIN CHEN GYÄL TSÄN LA CHAG TSÄL LO
(x7)

OM NAMO BHAGAVATE RATNA KETU RAJAYA / TATHAGATAYA
/ ARHATE SAMYAK SAMBUDDHAYA / TADYATHA / OM RATNE
RATNE MAHA RATNE RATNA BIJA YE SVAHA (x7)

NA MO JANG CHUB SEM PÄI TUNG WA SHAG PA

¡Homenaje a la confesión de las faltas del bodisatva!

DAG [MING] DI SHE GYI WA

Yo, (di tu nombre), para siempre

DÜ TAG TU LA MA LA KYAB SU CHI WO

me refugio en el Maestro,

SANG GYÄ LA KYAB SU CHI WO

me refugio en el Buda,

CHÖ LA KYAB SU CHI WO

me refugio en el Dharma,

GE DÜN LA KYAB SU CHI WO (x3)

me refugio en la Sangha. (x3)

TÖN PA CHOM DÄN DÄ DE SHIN SHEG PA DRA CHOM PA YANG DAG PAR
DSOG PÄI SANG GYÄ PÄL GYÄL WA SHA KYA TUB PA LA CHAG TSÄL LO

Fundador, bhagavan, tathagata, arhat, buda perfecto y completo, glorioso conquistador Buda Shakyamuni, ante ti me postro.

DE SHIN SHEG PA DOR JE ÑING PÖ RAB TU JOM PA LA CHAG TSÄL LO

Tathagata El que Destruye completamente con la Esencia Vajra, ante ti me postro.

DE SHIN SHEG PA RIN CHEN Ö TRÖ LA CHAG TSÄL LO

Tathagata Joya Radiante, ante ti me postro.

DE SHIN SHEG PA LU WANG GI GYÄL PO LA CHAG TSÄL LO

Tathagata Rey y Señor de los Nagas, ante ti me postro.

DE SHIN SHEG PA PA WÖI DE LA CHAG TSÄL LO

Tathagata Ejército de Héroes, ante ti me postro.

DE SHIN SHEG PA PÄL GYE LA CHAG TSÄL LO

Tathagata Héroe Complacido, ante ti me postro.

DE SHIN SHEG PA RIN CHEN ME LA CHAG TSÄL LO

Tathagata Joya de Fuego, ante ti me postro.

DE SHIN SHEG PA RIN CHEN DA Ö LA CHAG TSÄL LO

Tathagata Joya de Luz de Luna, ante ti me postro.

DE SHIN SHEG PA TONG WA DÖN YÖ LA CHAG TSÄL LO

Tathagata Digno de Ver, ante ti me postro.

DE SHIN SHEG PA RIN CHEN DA WA LA CHAG TSÄL LO

Tathagata Joya de Luna, ante ti me postro.

DE SHIN SHEG PA DRI MA ME PA LA CHAG TSÄL LO

Tathagata el Inmaculado, ante ti me postro.

DE SHIN SHEG PA PÄ JIN LA CHAG TSÄL LO

Tathagata Dotado de Coraje, ante ti me postro.

DE SHIN SHEG PA TSANG PA LA CHAG TSÄL LO

Tathagata el Puro, ante ti me postro.

DE SHIN SHEG PA TSANG PÄ JIN LA CHAG TSÄL LO

Tathagata Dotado de Pureza, ante ti me postro.

DE SHIN SHEG PA CHU LA LA CHAG TSÄL LO

Tathagata Dios del Agua, ante ti me postro.

DE SHIN SHEG PA CHU LÄI LA LA CHAG TSÄL LO

Tathagata Deidad del Dios del Agua, ante ti me postro.

DE SHIN SHEG PA PÄL SANG LA CHAG TSÄL LO

Tathagata Bondad Gloriosa, ante ti me postro.

DE SHIN SHEG PA TSÄN DÄN PÄL LA CHAG TSÄL LO

Tathagata Sándalo Glorioso, ante ti me postro.

DE SHIN SHEG PA SI JI TA YÄ LA CHAG TSÄL LO

Tathagata Esplendor Infinito, ante ti me postro.

DE SHIN SHEG PA Ö PÄL LA CHAG TSÄL LO

Tathagata Luz Gloriosa, ante ti me postro.

DE SHIN SHEG PA NÄ NGÄN ME PÄI PÄL LA CHAG TSÄL LO

Tathagata Gloria Libre de Pena, ante ti me postro.

DE SHIN SHEG PA SE ME KYI BU LA CHAG TSÄL LO

Tathagata Hijo de la Ausencia de Deseo, ante ti me postro.

DE SHIN SHEG PA ME TOG PÄL LA CHAG TSÄL LO

Tathagata Flor Gloriosa, ante ti me postro.

DE SHIN SHEG PA TSANG PÄI Ö SER NAM PAR RÖL PÄ NGÖN PAR KHYEN
PA LA CHAG TSÄL LO

*Tathagata Rayos de Luz Pura que por su Juego Conocen con
Claridad, ante ti me postro.*

DE SHIN SHEG PA PÄ MÄI Ö SER NAM PAR RÖL PÄ NGÖN PAR KHYEN PA LA
CHAG TSÄL LO

*Tathagata Rayos de Luz de Loto que por su Juego Conocen con
Claridad, ante ti me postro.*

DE SHIN SHEG PA NOR PÄL LA CHAG TSÄL LO

Tathagata Riqueza Gloriosa, ante ti me postro.

DE SHIN SHEG PA DRÄN PÄI PÄL LA CHAG TSÄL LO

Tathagata Atención Gloriosa, ante ti me postro.

DE SHIN SHEG PA TSÄN PÄL SHIN TU YONG DRAG LA CHAG TSÄL LO

Tathagata Nombre Glorioso y Célebre, ante ti me postro.

DE SHIN SHEG PA WANG PÖI TOG GI GYÄL TSÄN GYI GYÄL PO LA CHAG
TSÄL LO

*Tathagata Rey que Sostiene el Estandarte de la Victoria del
Poder Supremo, ante ti me postro.*

DE SHIN SHEG PA SHIN TU NAM PAR NÖN PÄI PÄL LA CHAG TSÄL LO

Tathagata Glorioso y Completo Subyugador, ante ti me postro.

DE SHIN SHEG PA YÜL LÄ SHIN TU NAM PAR GYÄL WA LA CHAG TSÄL LO

Tathagata Victorioso Total en la Batalla, ante ti me postro.

DE SHIN SHEG PA NAM PAR NÖN PÄ SHEG PÄI PÄL LA CHAG TSÄL LO

Tathagata Trascendencia Gloriosa Subyugadora, ante ti me postro.

DE SHIN SHEG PA KÜN NÄ NANG WA KÖ PÄI PÄL LA CHAG TSÄL LO

*Tathagata Gloriosa Manifestación que lo Ilumina Todo, ante ti
me postro.*

DE SHIN SHEG PA RIN CHEN PÄ MÄI NAM PAR NÖN PA LA CHAG TSÄL LO

Tathagata Joya de Loto que Domina Todo, ante ti me postro.

DE SHIN SHEG PA DRA CHOM PA YANG DAG PAR DSOG PÄI SANG GYÄ RIN

PO CHE DANG PÄ MA LA RAB TU SHUG PA RI WANG GI GYÄL PO LA CHAG

TSÄL LO (x3)

*Tathagata, arhat, buda perfecto y completo, Rey del Señor de
las Montañas, Sentado firmemente sobre la Joya y el Loto, ante
ti me postro. (x3)*

Postraciones a los siete Budas de la Medicina

CHOM DÄN DÄ DE SHIN SHEG PA DRA CHOM PA YANG DAG PAR DSOG PÄI
SANG GYÄ TSEN LEG PA YONG DRAG PÄL GYI GYÄL PO LA CHAG TSÄL LO

*Bhagavan, tathagata, arhat, buda perfecto y completo, Glorioso
y Célebre Rey de Signos Excelentes, ante ti me postro.*

CHOM DÄN DÄ DE SHIN SHEG PA DRA CHOM PA YANG DAG PAR DSOG PÄI
SANG GYÄ RIN PO CHE DANG DA WA DANG PÄ MÄ RAB TU GYÄN PA KÄ
PA SI JI DRA YANG KYI GYÄL PO LA CHAG TSÄL LO

*Bhagavan, tathagata, arhat, buda perfecto y completo, Rey del
Sonido Melodioso, Brillante Resplandor de Destreza, Adornado
con Joyas, la Luna y el Loto, ante ti me postro.*

CHOM DÄN DÄ DE SHIN SHEG PA DRA CHOM PA YANG DAG PAR DSOG
PÄI SANG GYÄ SER SANG DRI ME RIN CHEN NANG TÜL SHUG DRUB PA LA
CHAG TSÄL LO

*Bhagavan, tathagata, arhat, buda perfecto y completo, Oro Exce-
lente Inmaculado, Joya Iluminadora que Culmina Toda Conducta,
ante ti me postro.*

CHOM DÄN DÄ DE SHIN SHEG PA DRA CHOM PA YANG DAG PAR DSOG PÄI
SANG GYÄ ÑA NGÄN ME CHOG PÄL LA CHAG TSÄL LO

*Bhagavan, tathagata, arhat, buda perfecto y completo, Glorioso
y Supremo Libre de Pena, ante ti me postro.*

CHOM DÄN DÄ DE SHIN SHEG PA DRA CHOM PA YANG DAG PAR DSOG PÄI
SANG GYÄ CHÖ DRAG GYA TSÖ YANG LA CHAG TSÄL LO

*Bhagavan, tathagata, arhat, buda perfecto y completo, Melodio-
so Océano de Dharma Proclamado, ante ti me postro.*

CHOM DÄN DÄ DE SHIN SHEG PA DRA CHOM PA YANG DAG PAR DSOG PÄI
SANG GYÄ CHÖ GYA TSO CHOG GI LÖ NAM PAR RÖL PÄ NGÖN PAR KYÄN
PA LA CHAG TSÄL LO

Bhagavan, tathagata, arhat, buda perfecto y completo, Claro Conocedor por el Juego de Suprema Sabiduría de un Océano de Dharma, ante ti me postro.

CHOM DÄN DÄ DE SHIN SHEG PA DRA CHOM PA YANG DAG PAR DSOG PÄI
SANG GYÄ MEN GYI LA BÄI DUR YÄ Ö KYI GYÄL PO LA CHAG TSÄL LO

Bhagavan, tathagata, arhat, buda perfecto y completo, Maestro de la Medicina, Rey de la Luz de Lapisláxuli, ante ti me postro.

Si se desea insertar aquí la práctica de Vajrasattva y la *Alabanza Po*, véase la pág. 21.

Oración de confesión

Versión en español en la página siguiente.

DE DAG LA SOG PA CHOG CHÜI JIG TEN GYI KAM TAM CHÄ NA DE SHIN
SHEG PA DRA CHOM PA YANG DAG PAR DSOG PÄI SANG GYÄ CHOM DÄN DÄ
GANG JI ÑE CHIG SHUG TE TSO SHING SHE PÄI SANG GYÄ CHOM DÄN DÄ DE
DAG TAM CHÄ DAG LA GONG SU SÖL

DAG GI KYE WA DI DANG / KYE WA TOG MÄI TA MA MA CHI PA NÄ KOR
WA NA KOR WÄI KYE NÄ TAM CHÄ DU DIG PÄI LÄ GYI PA DANG / GYI DU
TSÄL WA DANG / GYI PA LA JE SU YI RANG PA AM / CHÖ TEN GYI KOR
RAM / GE DÜN GYI KOR RAM / CHOG CHÜI GE DÜN GYI KOR TROG PA
DANG / TROG TU CHUG PA DANG / TROG PA LA JE SU YI RANG PA AM /
TSAM MA CHI PA NGÄI LÄ GYI PA DANG / GYI DU TSÄL WA DANG / GYI
PA LA JE SU YI RANG PA AM / MI GE WA CHÜI LÄ KYI LAM YANG DAG PAR
LANG WA LA SHUG PA DANG / JUG TU TSÄL WA DANG / JUG PA LA JE SU
YI RANG PA AM / LÄ KYI DRIB PA GANG GI DRIB NÄ DAG SEM CHÄN NÄL
WAR CHI PA AM / DÜ DRÖI KYE NÄ SU CHI PA AM / YI DVAG KYI YÜL DU

CHI PA AM / YÜL TA KOB TU KYE PA AM / LA LOR KYE PA AM / LA TSE
RING PO NAM SU KYE PA AM / WANG PO MA TSANG WAR GYUR PA AM /
TA WA LOG PA DSIN PAR GYUR PA AM / SANG GYÄ JUNG WA LA ÑE PAR MI
GYI PAR GYUR WÄI LÄ KYI DRIB PA GANG LAG PA DE DAG TAM CHÄ SANG
GYÄ CHOM DÄN DÄ YE SHE SU GYUR PA / CHÄN DU GYUR PA / PANG DU
GYUR PA / TSÄ MAR GYUR PA / KYEN PÄ SIG PA DE DAG GI CHÄN NGAR
TÖL LO CHAG SO / MI CHAB BO / MI BE DO / LÄN CHÄ KYANG CHÖ CHING
DOM PAR GYI LAG SO

SANG GYÄ CHOM DÄN DÄ DE DAG TAM CHÄ DAG LA GONG SU SÖL /
DAG GI KYE WA DI DANG / KYE WA TOG MÄI TA MA MA CHI PA NÄ KOR WA
NA KOR WÄI KYE NÄ SHÄN DAG TU JIN PA TA NA DÜ DRÖI KYE NÄ SU KYE
PA LA SÄ KAM CHIG TSAM TSÄL WÄI GE WÄI TSA WA GANG LAG PA DANG
/ DAG GI TSÜL TRIM SUNG PÄI GE WÄI TSA WA GANG LAG PA DANG / DAG
GI TSANG PAR CHÖ PÄI GE WÄI TSA WA GANG LAG PA DANG / DAG GI SEM
CHÄN YONG SU MIN PAR GYI PÄI GE WÄI TSA WA GANG LAG PA DANG / DAG
GI JANG CHUB CHOG TU SEM KYE PÄI GE WÄI TSA WA GANG LAG PA DANG
/ DAG GI LA NA ME PÄI YE SHE KYI GE WÄI TSA WA GANG LAG PA DE DAG
TAM CHÄ CHIG TU DÜ SHING DUM TE DOM NÄ LA NA MA CHI PA DANG /
GONG NA MA CHI PA DANG / GONG MÄI YANG GONG MA / LA MÄI YANG LA
MAR YONG SU NGO WÄ LA NA ME PA YANG DAG PAR DSOG PÄI JANG CHUB
TU YONG SU NGO WAR GYI O

JI TAR DÄ PÄI SANG GYÄ CHOM DÄN DÄ NAM KYI YONG SU NGÖ PA DANG
/ JI TAR MA JÖN PÄI SANG GYÄ CHOM DÄN DÄ NAM KYI YONG SU NGO
WAR GYUR WA DANG / JI TAR DA TAR SHUG PÄI SANG GYÄ CHOM DÄN DÄ
NAM KYI YONG SU NGO WAR DSÄ PA DE SHIN DU DAG GI KYANG YONG SU
NGO WAR GYI O

DIG PA TAM CHÄ NI SO SOR SHAG SO / SÖ NAM TAM CHÄ LA NI JE SU YI
RANG NGO / SANG GYÄ TAM CHÄ LA NI KÜL SHING SÖL WA DEB SO / DAG

GI LA NA ME PÄI YE SHE KYI CHOG DAM PA TOB PAR GYUR CHIG

MI CHOG GYÄL WA GANG DAG DA TAR SHUG PA DANG / GANG DAG DÄ
PA DAG DANG DE SHIN GANG MA JÖN / YÖN TÄN NGAG PA TA YÄ GYA TSO
DRA KÜN LA / TÄL MO JAR WAR GYI TE KYAB SU ÑE WAR CHI WO

Vosotros [los 35 Budas] y los demás, tathagatas, arhats, budas perfectos y completos, tantos como existís y sostenéis todos los sistemas de los mundos de las diez direcciones y residís en ellos; todos vosotros, budas-bhagavan, por favor, prestadme atención.

En esta vida y en todos los estados de renacimiento por los que he vagado en el samsara durante vidas sin principio, cualquier acción negativa que haya creado, haya hecho que otros creen, o de cuya creación me haya regocijado; cualquier posesión de las estupas, de la sangha, o de la sangha de las diez direcciones de la que me haya apropiado, haya hecho que otros se apropien, o de cuya apropiación me haya regocijado; cualquier acción entre las cinco de [retribución] inmediata que haya realizado, haya hecho que otros realicen, o de cuya realización me haya regocijado; cualquier camino de las diez acciones no virtuosas en el que me haya involucrado, haya hecho que otros se involucren, o de cuya realización me haya regocijado: todo lo que haya creado oscurecido por estos karmas es la causa de que yo y otros seres renazcamos en los reinos infernales, en el reino animal, en el reino de los pretas, en países sin religión, como bárbaros, o como dioses de larga vida; con facultades imperfectas, con puntos de vista erróneos, o sin sentirnos complacidos con el descenso de Buda. Ante la presencia de los budas-bhagavan, que son la sabiduría trascendental, que son los ojos, que son testigos, que son válidos, y que ven con su conciencia omnisciente, admito y confieso todas estas negatividades: no las voy a ocultar ni esconder y, a partir de ahora, me abstendré de ellas y evitaré cometerlas de nuevo.

Vosotros, budas-bhagavan, por favor, prestadme atención. En esta vida y en todos los estados de renacimiento por los que he vagado en el samsara durante vidas sin principio, cualquier raíz de virtud que haya creado mediante la generosidad, incluso tan pequeña como dar un bocado de comida a un ser nacido en el reino animal, cualquier raíz de virtud que haya creado mediante la moralidad, cualquier raíz de virtud que haya creado mediante una conducta pura, cualquier raíz de virtud que haya creado al hacer madurar completamente a los seres, cualquier raíz de virtud que haya creado al generar la bodichita, y cualquier raíz de virtud que haya creado mediante mi inigualable sabiduría trascendental: reúno y combino todo esto y lo dedico a lo insuperable, lo más excelso, lo más alto de lo alto, lo supremo de lo supremo. Así, lo dedico para la más elevada, perfecta y completa budeidad.

Así como los budas-bhagavan del pasado han dedicado totalmente, así como los budas-bhagavan del futuro dedicarán y así como los del presente están dedicando, del mismo modo yo lo dedico.

Confieso todas las negatividades una a una. Me regocijo de todos los méritos. Ruego e imploro a todos los budas que me concedan mi petición de recibir la más elevada y sublime sabiduría trascendental.

En los conquistadores, los mejores entre los humanos, los que viven en el presente, los que vivieron en el pasado y los que de manera similar aparecerán, en todos los que tienen cualidades tan vastas como un océano infinito, juntando las manos, me refugio.

Cómo meditar en la *Confesión general*

Mientras confiesas cada una de las acciones negativas contenidas en esta oración, piensa que has creado esta acción negativa no sólo en una ocasión, sino incontables veces, en esta vida y en vidas sin principio, lo recuerdes o no. Genera un arrepentimiento profundo, porque cuanto mayor sea, mayor purificación aportará.

Reflexiona ahora sobre la vacuidad de cada una de esas acciones negativas, recuerda que ni siquiera las acciones negativas existen realmente por sí mismas, sino que surgen dependiendo de causas y condiciones, y son meramente etiquetadas por la mente. Piensa que son completamente inexistentes por sí mismas, o bien que son meramente etiquetadas por la mente, o que son una alucinación. Sea cual sea el método que uses para comprender la vacuidad, la conclusión a la que debes llegar en tu corazón es que cada una de esas acciones negativas está vacía por entero, que no existe por sí misma, ni siquiera un átomo de ellas.

Al final de la oración de confesión, haz una pausa para tomar la determinación de no cometer de nuevo esas acciones negativas en el futuro. Este es el poder de la determinación. Haz una promesa realista, aunque sea sencilla, como no cometer la acción negativa durante los próximos cinco minutos o segundos, ya que así te aseguras de no mentir al campo de mérito.

Confesión general

Versión en español en la página siguiente.

U HU LAG!

LA MA DOR JE DSIN PA CHEN PO LA SOG PA CHOG CHU NA SHUG PÄI SANG

GYÄ DANG JANG CHUB SEM PA TAM CHÄ DANG GE DÜN TSÜN PA NAM DAG
LA GONG SU SÖL

DAG [MING DI] SHE GYI WÄ TSE RAB KOR WA TOG MA MA CHI PA NÄ DA TA
LA TUG GI BAR DU / NÖN MONG PA DÖ CHAG DANG SHE DANG DANG TI MUG
GI WANG GI LÜ NGAG YI SUM GYI GO NÄ DIG PA MI GE WA CHU GYI PA DANG /
TSAM MA CHI PA NGA GYI PA DANG / DE DANG ÑE WA NGA GYI PA DANG / SO
SOR TAR PÄI DOM PA DANG GÄL WA DANG / JANG CHUB SEM PÄI LAB PA DANG
GÄL WA DANG / SANG NGAG KYI DAM TSIG DANG GÄL WA DANG / PA DANG
MA LA MA GÜ PA DANG / KÄN PO DANG LOB PÖN LA MA GÜ PA DANG / DROG
TSANG PA TSUNG PAR CHÖ PA NAM LA MA GÜ PA DANG / KÖN CHOG SUM LA
NÖ PÄI LÄ GYI PA DANG / DAM PÄI CHÖ PANG PA DANG / PAG PÄI GE DÜN LA
KUR PA TAB PA DANG / SEM CHÄN LA NÖ PÄI LÄ GYI PA LA SOG PA / DIG PA MI
GE WÄI TSOG DAG GI GYI PA DANG / GYI DU TSÄL WA DANG / SHÄN GYI GYI PA
LA JE SU YI RANG WA LA SOG PA / DOR NA TO RI DANG TAR PÄI GEG SU GYUR
CHING KOR WA DANG NGÄN SONG GI GYUR GYUR PÄI ÑE TUNG GI TSOG CHI
CHI PA TAM CHÄ

LA MA DOR JE DSIN PA CHEN PO LA SOG PA CHOG CHU NA SHUG PÄI
SANG GYÄ DANG JANG CHUB SEM PA TAM CHÄ DANG / GE DÜN TSÜN
PA NAM KYI CHÄN NGAR TÖL LO / MI CHAB BO / CHAG SO / CHIN CHÄ
KYANG DOM PAR GYI LAG SO / TÖL SHING SHAG NA DAG DE WA LA REG
PAR NÄ PAR GYUR GYI / MA TÖL MA SHAG NA DE TAR MI GYUR WA LAG
SO

U hu lag! (¡Ay de mí!)

*Gran Maestro Vajradhara, demás budas y bodisatvas que residís
en las diez direcciones y toda la venerable Sangha, por favor, pres-
tadme atención.*

*Yo, que me llamo (di tu nombre), he vagado por la existencia cí-
clica desde tiempos sin principio hasta el presente, dominado por*

aflicciones mentales como el apego, la aversión y la ignorancia, y he creado las diez acciones negativas de cuerpo, palabra y mente. He cometido los cinco karmas negativos ininterrumpidos y los cinco karmas negativos ininterrumpidos similares¹. He transgredido los votos de la liberación individual y de los bodisatvas, y el samaya del mantra secreto². He faltado al respeto a mis padres, a mis maestros vajra, a mi abad y a mis amigos espirituales que viven en la ordenación³. He cometido acciones dañinas contra las Tres Joyas, he abandonado el sagrado Dharma⁴, he criticado a la Sangha arya⁵, he perjudicado a los seres, etc. He realizado estas y otras muchas acciones negativas no virtuosas, he sido causa de que otros las realicen y me he regocijado de que así lo hagan.

En presencia del gran Maestro Vajradhara, de todos los budas y bodisatvas que residen en las diez direcciones y de la venerable Sangha, admito todas estas faltas y transgresiones, que son obstáculos para mi propio renacimiento superior y liberación, y son causa de la existencia cíclica y de renacimientos inferiores de sufrimiento. No las voy a ocultar y las acepto como negativas. Prometo que evitaré cometer estas acciones en el futuro⁶. Al confesarlas y reconocerlas, alcanzaré la felicidad y moraré en ella; de lo contrario, no llegaré nunca la felicidad verdadera.

Visualización al final de la oración de confesión

Piensa que mediante la fuerza de la recitación de los nombres de los 35 Budas de la Confesión y de los Budas de la Medicina, gracias al poder de sus oraciones y votos puros, al poder de haber generado arrepentimiento y las demás fuerzas oponentes, y al poder de haber hecho las postraciones, descienden rayos de luz y néctar desde el sagrado cuerpo de los budas, que purifican por completo todos los

karmas negativos, engaños e impresiones acumuladas en tu continuo mental desde tiempo sin principio. Genera una confianza firme en que tu mente ha quedado completamente pura.

A continuación reflexiona acerca de la vacuidad: en la vacuidad no hay yo, el creador de las acciones negativas, ni hay creación de acciones negativas, ni acciones negativas creadas. Aunque haya infinitos fenómenos, en la vacuidad no existe nada en absoluto. No hay esto ni aquello, ni yo ni tú, nada. En la vacuidad todo es de un solo sabor. De ella surge toda la existencia, todo lo que existe es la manifestación de la vacuidad.

Dedicación

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

Debido a todos los méritos de los tres tiempos acumulados por mí, por todos los budas y bodisatvas y por los seres, que se genere al instante en mi mente y en la de todos los seres el precioso y supremo pensamiento despierto, la bodichita (soltar el yo y querer a los demás), que es la fuente de todo logro y felicidad, para mí y para todos los seres. Que la que ya ha sido generada nunca decline, sino que aumente más y más.

Opciones para la práctica de las postraciones a los 35 Budhas de la Confesión

Añadir las prácticas de Vajrasattva y de Chenrezig

Según el consejo de Lama Zopa Rimpoché, se pueden añadir 21 mantras largos de Vajrasattva y la *Alabanza a Avalokiteshwara (Alabanza Po)* a la práctica de la *Confesión de las faltas a los 35 Budas*. De esta forma, se aumenta la acumulación de mérito y el poder de la purificación.

Después de pronunciar los nombres de los siete Budas de la Medicina, se continúa con las postraciones mientras se recitan 21 mantras largos de Vajrasattva, seguidos de la *Alabanza a Avalokiteshwara* de la práctica del ñung ne. A continuación, se continúa con la *Oración de confesión*, la *Confesión general* y el resto.

El mantra de cien sílabas de Vajrasattva

OM VAJRASATTVA SAMAYA MANUPALAYA / VAJRASATTVA
TVENOPATISHTHA / DRIDHO ME BHAVA / SUTOSHYO ME
BHAVA / SUPOSHYO ME BHAVA / ANURAKTO ME BHAVA /
SARVA SIDDHIM ME PRAYACCHA / SARVA KARMA SU CHAME
/ CHITTAM SHRIYAM KURU HUM / HA HA HA HA HO /
BHAGAVAN SARVA TATHAGATA / VAJRA MAME MUNCHA /
VAJRA BHAVA MAHA SAMAYA SATTVA AH HUM PHAT (x21)

Alabanza a Avalokiteshvara

OM me postro ante el protector universal.

Eres el maestro del mundo, alabado por los tres reinos; a ti te ensalzan el principal de los dioses mundanos, los maras y Brahma; honrarte, supremo rey de los sabios, satisface [los deseos de los seres].

Me postro ante el supremo protector de los tres reinos. Poseedor del sagrado y noble cuerpo [que contiene] los cuerpos de infinitos idos al gozo.

En tu coronilla está el Ido al Gozo de Luz Infinita. Con la mano derecha, sumamente generoso, disipas el hambre y la sed de los espíritus hambrientos; tu mano izquierda está adornada de forma perfecta con un loto dorado; luces los cabellos recogidos en un moño fragante de guiraldas anaranjadas; tu rostro es bello como la luna llena; tus ojos, similares a un loto, son exquisitos y lo abarcan todo, y tu [cuerpo] perfumado es de un blanco puro, como el de la nieve o las caracolas.

Vistes con racimos de perlas resplandecientes y estás adornado con hermosos rayos, brillantes como el púrpura de la aurora. Despliegas los brazos como un lago cubierto de lotos; eres joven y del color de la luna de otoño; luces los hombros engalanados con muchas joyas; y tienes las palmas de las manos suaves y juveniles como las mejores hojas. Con una piel de antílope te cubres la parte izquierda del pecho y llevas vistosos pendientes, brazaletes y ornamentos; permaneces sobre un supremo loto inmaculado; tienes el abdomen suave como el pétalo de un loto realzado por un cinto dorado sublime, adornado con joyas, y llevas una falda de tela exquisita ceñida en la caderas.

Posees la sabiduría suprema del Capaz, sabiduría que ha ido más allá del gran océano; has acumulado multitud de méritos para adquirir el estado supremo; eres fuente de constante gozo y disipas el envejecimiento y la enfermedad; eres el triple liberador y realizas acciones sagradas para los que disfrutan del espacio.

Ser encarnado supremo, vencedor en la batalla contra las fuerzas de Mara. Atraes con el sonido de las ajorcas doradas de tus pies; separas [a los seres del interés egoísta] gracias a las cuatro moradas de Brahma, y caminas como un cisne o como un elefante orgulloso.

Completaste la acumulación y cuidas de la doctrina; eres quien libera de los océanos de leche y de agua.

Por todo esto, cualquier persona que se levante siempre al amanecer, te evoque con respeto, Avalokiteshvara, y recite esta alabanza suprema con pureza y claridad, verá cómo todas sus necesidades mundanas y supramundanas se satisfacen en esta vida y en las futuras.

Para volver a la práctica de los 35 Budas ir a la pág. 13.

Consejos de Lama Zopa Rimpoché para practicar por la noche

Antes de ir a dormir, haz la práctica de Vajrasattva, recitando un mala, medio o al menos 21 mantras largos. Si se combina la recitación con las postraciones, se unifican dos prácticas poderosas, por lo que el resultado es muy valioso: se acumulan méritos extensos y la purificación de karma negativo es increíble. De todos modos, también puede realizarse la práctica de Vajrasattva estando sentados. Todo depende de si tenemos la oportunidad de hacer postraciones y

de cómo nos sentimos.

Podemos comenzar nuestra práctica nocturna de Vajrasattva con las postraciones a los 35 Budas de la Confesión, recitando su nombre una sola vez, sin repetirlo en cada postración, como haríamos en la sesión de la mañana. Hacerlo así es muy bueno, ya que la recitación de los nombres de los budas, aunque sólo sea una vez, purifica varios miles de eones de karma negativo. Es increíblemente poderoso.

Notas

1. Estos cinco karmas negativos (matar al padre o a la madre, matar a un arhat, causar desunión entre la sangha, dañar al Buda) se llaman ininterrumpidos porque si acumulamos este karma negativo, entonces tras la muerte, sin «interrupción» de otra vida, renacemos en el infierno caliente inferior, el octavo, el más insoportable, el que conlleva el sufrimiento más intenso. Los cinco karmas ininterrumpidos similares son cometer incesto con la propia madre si es un arhat, matar a un bodisatva que esté destinado a ser un buda en esa misma vida, matar a un arya hinayana que no permanezca en el resultado de ser un arhat, robar las posesiones de la sangha y destruir una estupa o un monasterio por odio.
2. El samaya tántrico no es sólo hacer una sadhana, no consiste sólo en recitar palabras. En el momento de una iniciación del yoga del tantra superior, el discípulo contrae una promesa o samaya. Hay muchos códigos de conducta que hay que mantener, no se trata sólo del compromiso de recitar la sadhana o el mantra de la deidad concreta en la que se nos ha iniciado.
3. Según Lama Zopa Rimpoché, esto se refiere a la sangha ordenada, los que viven en celibato. Literalmente dice «aquellos que están comprometidos con un comportamiento similar a la perfección», lo que quiere decir que al vivir en la ordenación, la propia conducta está armonizada con el logro de la budeidad. Esta frase también puede referirse a los familiares vajra, aquellos junto a los que hemos tomado iniciaciones.

4. Evitar el sagrado Dharma es un karma negativo muy pesado, peor que haber destruido todos los objetos sagrados (estatuas, estupas y escrituras) que existen en el mundo.
5. Este es el karma negativo muy pesado de haber criticado a seres santos, a seres aryas (los que tienen la sabiduría que percibe directamente la vacuidad y han alcanzado el camino de la visión correcta, el camino de la meditación o el camino de no más aprendizaje, sean hinayana o mahayana), aunque también puede incluir a otros miembros de la sangha.
6. Piensa: «De las que me pueda abstener, lo haré; de las que me resulte muy difícil, me abstendré por un día, una hora, un minuto o incluso un segundo». Haz esta promesa, pero que sea realista, que puedas mantenerla de forma que no se convierta en una mentira al campo de mérito. La determinación es el último de los cuatro poderes oponentes y los cuatro deben de ser completos: refugio, arrepentimiento, remedio y determinación.

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.

