

CRITERIOS PARA LOS ESTUDIANTES QUE DESEEN ASUMIR EL COMPROMISO DE LLEVAR A CABO LA RECITACIÓN DE LOS 100.000 MANTRAS DE VAJRASATVA, TENIENDO PRESENTE QUE ESTA PRÁCTICA NO CONSTITUYE EL PRELIMINAR TRADICIONAL COMPLETO, SI NO, UNA ACUMULACIÓN MUY VIRTUOSA DEL MANTRA DE 100 SÍLABAS.

1º) El 1er compromiso consiste en realizar a diario la sadhana junto con la recitación del mantra largo (100 sílabas) de Vajrasatva (mínimo 21 veces al día). Si se puede, también es aconsejable asistir los jueves a la recitación en grupo que se emitirá por la plataforma "zoom".

2º) Realizar la sesión (o sesiones) diariamente en el mismo sitio en el que se ha empezado el primer día y sentados en el mismo cojín de meditación hasta la consecución de los 100.000

3º) Debajo del cojín, colocar una esvástica dextrógira (orientada hacia la derecha) junto a 2 ramitas de hierba kusha cruzadas sobre la esvástica (reales o dibujadas ambas cosas). La esvástica es un antiguo símbolo de La India que simboliza lo auspicioso y la buena suerte (en sánscrito, "buena suerte" se dice "suastika"), así como el asiento indestructible de Bodhgaya en el que Buda alcanzó la iluminación.

4º) Poner a diario en nuestro altar los 7 boles de ofrecimiento de agua; una toma (puede ser un tarro de miel, frutos secos, mermelada.... a ser posible con larga duración), que se dejará de forma permanente, aunque se puede cambiar si hiciera falta. Disponer también de una imagen de Vajrasattva con consorte. Delante del asiento de meditación, se situará una mesita sobre la que descansarán dorje, campana, ofrecimiento interno y el texto de la sadhana. Si no se dispone de dorje y campana, un dibujo de los mismos servirá.

5º) Utilizar un mala de 111 cuentas, si es posible.

6º) En cada recitación, se cuentan 100 mantras en lugar de 111, de manera que al final, se habrán recitado 111.000 mantras. Ese sobrante de 11.000, son para compensar los que se hayan recitado incorrectamente en todo el tiempo que haya durado la acumulación.

7º) A efectos del conteo personal...sólo se computarán las recitaciones de rondas completas del rosario (mala)!. No se incluirán en el conteo "mantras sueltos"

- **A efectos de cómputo:** Si se hacen 111 mantras, se cuentan 100. Si se hacen 21 porque no hay tiempo más que de hacer la sadhana corta y 21 recitaciones, se cuentan esas 21.

Lo que enfatiza el texto y que hace que se esté siguiendo la tradición y hacerlo bien.... es que midamos antes de hacerla, cuanto tiempo tenemos para nuestra sesión de meditación...y si vemos que tenemos tiempo, y completemos un mala entero dentro de la sadhana; si no lo tenemos, hagamos sólo la sadhana breve y los 21 . Eso significa que nos acostumbremos desde el principio únicamente a esas 2 formas de recitar: ó 111 ó 21 y que elijamos alguna de las 2 en función del tiempo que tengamos, descartando el hacer 50, 38 o 43 para "aprovechar" e ir sumando, pero dejando malas a medias....

Por cierto que hacerlo así, eligiendo una u otra forma, ayuda a tener sesiones más relajadas ya que asumiendo una u otra cifra, nos centramos en las visualizaciones y en la recitación.

8º) El compromiso implica realizar, como mínimo 21 mantras diarios

9º) Lo ideal, es hacer 2 sesiones cada día aunque es correcto también hacer 1/día. Lo mejor es hacerla por la tarde-noche, si es posible

10º) Se pueden utilizar cualquiera de las dos siguientes versiones del mantra, pero no se puede cambiar de una a otra

OM VAJRASATTVA SAMAYA....etc

OM VAJRASATTVA HERUKA SAMAYA....etc

11º) Cuando se lleva a cabo el retiro de 3 meses de acumulación del mantra de Vajrasatva como preliminar, es muy aconsejable ofrecer al final de la última sesión del día, el "Tsog" a Vajrasatva (especialmente, el compuesto por Lama Yeshe). Por eso y aunque no se esté realizando dicho retiro intensivo, si no la acumulación del mantra como práctica diaria, una de las prácticas aconsejadas para los estudiantes que deseen asumir el compromiso de acumular los 100.000 mantras, además de cumplir con los requisitos arriba mencionados, es la recitación después de la sadhana diaria + los mantras correspondientes del "Ofrecimiento del Tsog a Vajrasatva" que tiene como finalidad principal el eliminar los posibles obstáculos que pudieran surgir durante el tiempo que se lleva a cabo la práctica. Para recitarlo, es necesario disponer de las sustancias "bala" y "madana" (carne y alcohol, que pueden ser de las que se venden herméticamente cerradas y envasadas). También se puede usar el texto traducido al español sumamente breve para recitarlo, del que dispone el Servicio de Traducción de la FPMT España.

Texto de referencia muy recomendable para leer y consultar: "LA PRÁCTICA DE VAJRASATVA", de "Ediciones Mahayana"