

EL  
DHARMA  
EN LA  
VIDA DIARIA

---

UN MANUAL PARA LA PRÁCTICA

©2010 LOBSANG TONDEN

Todos los derechos reservados.

Ninguna parte de este libro puede ser reproducida de cualquier forma o por cualquier medio, electrónico o mecánico, incluyendo fotocopias, grabación, o por cualquier sistema de almacenamiento y recuperación, sin permiso por escrito del autor.

Diseño: Federico Fonseca

Impreso en Bogotá, Colombia.

*“Una vez que se ha  
controlado a la mente,  
la cual tiende a  
divagar,  
ser cambiante y  
difícil de dominar,  
nos conducirá hacia la  
felicidad.”*

**EL BUDA**

## INTRODUCCIÓN

**D**esde hace tiempo algunos amigos y compañeros de Dharma me han solicitado consejo sobre cómo llevar su práctica de meditación, algo que sinceramente he encontrado difícil de hacer pues considero que primero debo mejorar yo mismo mi propia práctica diaria. Debido a que nunca he dejado de ser un discípulo, en la medida de mis posibilidades oriento a estas personas hacia algún maestro. No obstante, como no siempre les es posible hacer contacto directo con ellos he optado por seleccionar algunas prácticas y escribir algunos consejos al respecto, basándome principalmente en instrucciones que he recibido, leído o escuchado de mis distintos maestros.

Nunca me cansaré de insistir en la importancia de seguir los consejos de un guía espiritual experimentado, este manual no pretende reemplazarlos sino ofrecer bases que proceden de fuentes confiables. Muchos de los consejos aquí descritos provienen de Su Santidad el XIV Dalai Lama y de Dzongsar Jamyang Khyentse Rimpoché, los cuales son fáciles de entender y aplicar, sobre todo por occidentales novatos en el Dharma como nosotros. Así que si los encuentran útiles, por favor sólo recuerden que provienen de la guía e inspiración de estos grandes maestros.

Los niveles de práctica los he dividido en cuatro para que podamos elegir el más adecuado para nosotros de acuerdo a nuestro desarrollo individual. Cabe mencionar que todos los niveles son secuenciales, lo que significa que solamente podremos alcanzar el segundo nivel si primero hemos actualizado el primero.

Espero que los consejos de este manual los ayuden e inspiren en su práctica budista, aunque debo aclarar que no incluí ninguno sobre la práctica tántrica.

Convencido de los enormes beneficios que pueden obtener, los animo a continuar estudiando, leyendo y escuchando enseñanzas de maestros con la capacidad de guiarlos a lo largo del camino. Mientras más examinemos el Dharma, más iremos descubriendo su grandeza.

LOBSANG TONDEN

## PROPÓSITO

Este manual únicamente pretende ser una guía general, ya que es necesario y recomendable contar con instrucciones detalladas de un instructor o maestro de Dharma competente, así como leer libros y recibir enseñanzas. No debemos olvidar que en la disciplina del Dharma está implícito el no engañarnos a nosotros mismos, tal y como solía cantar el gran yogui MILAREPA:

*“Mi práctica espiritual consiste en no engañarme a mí mismo ni perturbar a los demás”.*

Para ver un avance, debemos tomarnos la práctica en serio, lo cual no significa pasar toda nuestra existencia meditando ni volvernos fanáticos budistas incapaces de interactuar en la sociedad moderna. En el mundo contemporáneo hemos de trabajar y de ganarnos el sustento, pero aún así no deberíamos dejarnos atrapar por la fantasía de que la vida consiste en ir de la casa al trabajo y regresar agotados, haciendo todo lo posible por distraernos con cosas carentes de sentido en nuestros pocos ratos libres, sin prestar ningún tipo de consideración a nuestro interior y al sentido profundo de la vida. La práctica diaria en la vida moderna consiste en encontrar un equilibrio, lo que el Buda llamó el camino medio, aprendiendo a no sobrecargarnos de actividades sin sentido y preocupaciones tontas, simplificando así nuestra vida cada vez más y dándole significado a la misma a través de ir moldeando una visión diferente de nosotros mismos y de nuestro alrededor.

*El presente material aún está en proceso y, por lo tanto, sujeto a cambios, sugerencias y mejoras.*



## PRIMER PASO

# EL INICIO DE LA PRÁCTICA

**S**in importar las circunstancias personales que nos han traído a cada uno de nosotros hasta este punto, Dzongsar Khyentse Rim-poché dice que es esencial que nos tomemos el tiempo necesario para reflexionar y estar seguros sobre el compromiso que estamos adquiriendo al adentrarnos en la práctica del Dharma. Debemos estar seguros del significado de términos como “la iluminación”, “el Buda” o “ser un practicante de Dharma” y de la importancia que tienen para nosotros. ¿Estamos seguros de que este es el camino que queremos seguir? Buscar la iluminación es distinto a simplemente querer sentirse bien, ¿lo tenemos claro?

A menudo S.S. el Dalai Lama nos previene acerca de los problemas que podemos experimentar si adoptamos una nueva tradición espiritual sin estar antes completamente seguros o sin contar con una base sólida. Por eso, tradicionalmente se nos recomienda esperar y prepararnos durante un periodo de tres a seis meses antes de entrar formalmente en el camino budista.

## LECTURAS

Recomiendo leer los siguientes libros, los cuales son excelentes para desarrollar un pensamiento crítico que permita tener una base sólida en el Budadharma:

1. *Lo que el Buda enseñó.* Walpola Rahula.  
Editorial Kier, Argentina.
2. *El buen corazón, una perspectiva budista de las enseñanzas de Jesús.*  
S.S. el Dalai Lama. Editorial Norma.
3. *El universo en un solo átomo.* S.S. El Dalai Lama.  
Editorial Grijalbo.
4. *Sé tu propio terapeuta.* Lama Yeshe.  
Ediciones Dharma, España.
5. *Tú también puedes ser budista.* Dzongsar Jamyang Khyetse.  
Editorial Kairos, España.
6. *El arte de la meditación.* Matthiew Ricard.  
Editorial Urano.
7. *Las cuatro nobles verdades.* S.S. El Dalai Lama.  
Plaza & Janes editores.
8. *Buena pregunta, buena respuesta.* Venerable S. Dhammika.
9. *Más allá del materialismo espiritual.* Chogyam Trungpa.  
Editorial Troquel.

Muchos de estos libros los podemos encontrar de manera gratuita en “google libros” y en otras páginas de internet. Algunos otros solamente es posible conseguirlos directamente con la editorial o en las librerías. Si deseamos comprender cualquier cosa, primero debemos estudiarla de fuentes fidedignas. Si por alguna razón no encuentran alguno de estos libros, pueden contactarme y con gusto los orientaré sobre cómo conseguirlo. Nuestro entendimiento del camino no llegará por arte de magia, desde un inicio es necesario cultivarlo y desarrollarlo a través del estudio para, posteriormente, complementarlo con la reflexión y la meditación.

## MEDITACIÓN DIARIA

### a) Sentados

La postura de la meditación es muy sencilla. Consiste en sentarse de preferencia sobre un cojín, con la espalda recta y las piernas cruzadas. Si no podemos sentarnos en el suelo, podemos meditar en una silla pero siempre con la espalda erguida. Las manos se colocan en el mudra de la meditación (la mano izquierda debajo y la derecha arriba, con los pulgares tocándose), dejándolas descansar suavemente en el regazo, sobre los muslos. Los ojos se dejan entreabiertos y la punta de la lengua se coloca en el paladar superior, mientras respiramos de forma natural. Es importante evitar moverse, rascarse o bostezar.

La mejor hora para meditar es temprano por la mañana porque la mente está más fresca; sin embargo, cada quien y dependiendo de sus circunstancias de vida encontrará el horario que le resulte más conveniente.

Para comenzar, les recomiendo lo siguiente:

- Durante unos meses o un periodo de tiempo considerable, realizar un total de 35 horas de meditación shamatha sentados, poniendo la atención en la respiración o en algún otro objeto. Es necesario sentarse por lo menos 5 minutos como mínimo en cada sesión, hasta sumar 35 horas.

Recuerden que nuestro objetivo no es darnos prisa para terminar la “meta” de 35 horas; no estamos jugando a las carreras sino transformando nuestra mente. Lo importante aquí es desarrollar el hábito de una práctica diaria y constante, es decir, si cumplimos con las 35 horas debemos tratar de continuar con el mismo ritmo.

- Y además, completar 15 horas de meditación de introspección reflexionando en los siguientes tres puntos:
  1. ANNICHA - Todos los fenómenos compuestos o producidos son impermanentes.
  2. ANATMAN - Todas las cosas son interdependientes y carecen de tener una identidad individual.
  3. DUKKHA – Todos los fenómenos contaminados por aflicciones producen sufrimiento. Es decir, todas las emociones relacionadas al ego son dolorosas.
- Como mínimo, cada sesión debe durar 5 minutos hasta que sumen 15 horas. Busquen los detalles de cada meditación en cualquier libro como: TÚ TAMBIÉN PUEDES SER BUDISTA que describe estos tres puntos.  
También es recomendable recitar y meditar brevemente en los cuatro pensamientos inconmensurables del amor, la compasión, la alegría y la ecuanimidad.

## **b) Entre sesiones**

Es necesario que en nuestras actividades diarias, es decir, entre las sesiones de meditación, cuidemos y vigilemos nuestra mente. Tsongkhapa dice que si trabajamos duro durante la sesión de meditación y entre sesiones dejamos que nuestra mente divague y siga a las aflicciones, no avanzaremos. Por lo tanto, procuremos mantener un silencio interior y evitemos que las aflicciones arrastren nuestra mente de un lado a otro.

Si somos sinceros con nosotros mismos, todos sabemos qué tenemos que hacer y qué no. Lama Yeshe solía decir que, sin importar el tipo de vida que llevemos, si realmente queremos ser de beneficio a otros no necesitamos decirlo constantemente, sino actuar.

Así que, dependiendo de estilo de vida que llevemos y de nuestros intereses, podemos ofrecernos como voluntarios en alguna institución de beneficencia social, budista o no budista. O tal vez podamos hacer algo benéfico por nuestro medio ambiente, como reciclar o utilizar el transporte público y la bicicleta en lugar del automóvil. Cerrar la llave del lavabo para no desperdiciar agua cuando nos lavamos los dientes es

algo muy sencillo de hacer. O quizás podamos reducir nuestras compras compulsivas o innecesarias: en lugar de comprar un iPod o una computadora más moderna podemos adquirir un libro de Dharma o una estatua del Buda que inspire nuestra práctica. Tal vez también podemos dejar de dedicar tantas horas al internet o a los monótonos programas de la televisión. Todo eso nos ayudará a desarrollar disciplina y atención plena, en especial si lo hacemos tomando un voto. Por ejemplo, podemos tomar el voto de “mientras me esté lavando los dientes, no voy a dejar la llave del agua abierta” o “voy a apagar las luces cada vez que salga de la habitación”. Para responsabilizarnos más, digámoslo a alguien en quien confiemos y a quien respetemos. Estos votos durarán lo que dure esta parte del camino, es decir, por lo menos de 3 a 6 meses.

\* \* \*



## SEGUNDO PASO

### TOMA DE REFUGIO EN LAS TRES JOYAS

**A**hora que estamos a punto de entrar en el camino que enseñó el Buda Shakyamuni, es imprescindible que entendamos bien en qué consiste. Tomar refugio es una decisión voluntaria y personal, y aunque nuestra actitud hacia otras religiones debe ser en todo momento de respeto, como practicantes tenemos que tener claro que nuestro refugio son el Buda, el Dharma y la Sangha.

Al tomar refugio formalmente nos convertimos en “budistas”, y como muestra de ello tradicionalmente recibimos un nombre nuevo. Antes de dar este paso, reflexionemos cuidadosamente sobre nuestra verdadera motivación para tomar refugio. ¿Buscamos protección de calamidades ordinarias como la enfermedad y la desgracia? ¿Estamos en búsqueda de la felicidad? ¿Deseamos liberar a todos los seres del sufrimiento del samsara?

Lama Yeshe solía decir que nuestra constante insatisfacción no es algo que debemos rechazar con violencia, sino manejar con habilidad. Esta habilidad la adquirimos con un cambio de actitud. Tomar refugio es una actitud mental que surge después de haber analizado nuestra situación actual, caracterizada por constante insatisfacción, pues a partir de esa certeza decidimos reorientar nuestra vida hacia la liberación.

El budismo no acepta la existencia de un ser creador; por lo tanto, un punto muy importante que debemos considerar antes de tomar refugio es valorar si tenemos la creencia en un Dios creador todopoderoso. El budismo acepta la existencia de seres superiores, pero son más de uno, no son omnipotentes, ni tampoco crean nuestras experiencias.

### **Ceremonia de toma de refugio**

Después de reflexionarlo con cuidado, podemos tomar refugio formalmente en una ceremonia. Por lo general, cualquiera que haya tomado refugio puede dar refugio a otros e incluso, estrictamente hablando, es posible tomar refugio de una estatua del Buda. Sin embargo, la primera vez que se tome refugio lo mejor es hacerlo de alguien ordenado (monje o monja), o de algún maestro con cierto renombre. Es importante entender que no estamos tomando refugio en la persona que dirige la ceremonia, sino en las tres joyas: Buda, Dharma y Sangha. Dzongsar Khyentse Rimpoché dice que no necesariamente establecemos una relación guru-discípulo con la persona que nos da refugio. No obstante, somos libres de tomar esa decisión, la cual no debe tomarse a la ligera porque el guru es la raíz del camino. De cualquier manera, siempre debemos respetar a la bondadosa persona que nos da refugio, votos o preceptos.

## MEDITACIÓN DIARIA

### a) **Práctica diaria**

Al tomar refugio es importante que nos comprometamos a realizar la siguiente práctica todos los días:

- Recitar la oración de refugio tres veces por la mañana y tres por la noche (puede ser en español, tibetano, sánscrito, pali o cualquier idioma que entendamos y con el que nos sintamos cómodos).
- Hacer práctica de shamatha (al menos 5 minutos diarios).
- Generar una motivación diaria de practicar la no-violencia debido a que comprendemos la interdependencia y de beneficiar a los seres.
- Recitar el Sutra que evoca las cualidades de las tres joyas.
- Dedicar el mérito.

Como práctica complementaria:

Es recomendable hacer diario las postraciones a los 35 budas, aplicando los cuatro poderes oponentes para purificar el karma negativo. Al menos debemos hacer una ronda de treinta y cinco postraciones, una a cada Buda, todos los días; sin embargo, si se desea hacer más es altamente benéfico. No es estrictamente necesario que llevemos la cuenta de las postraciones que hacemos, aunque sí es conveniente.

### **Práctica sentados**

Nos sentamos con la espalda recta y colocamos toda nuestra atención en algo externo, como una flor, una imagen o cualquier otro objeto. Cada vez que notes que tu mente divaga, simplemente regrésala suavemente al objeto de meditación las veces que sean necesarias. Con el tiempo y la práctica lograrás mantener la atención en el objeto y comenzar a construirlo mentalmente, enfocándote en su imagen visual.

S.S. el Dalai Lama recomienda memorizar, reflexionar y recitar a diario estos dos versos del capítulo veinticuatro de la obra *Sabiduría fun-*

*damental del camino medio de Nagaryuna.* El primer de ellos afirma que la vacuidad, el surgir dependiente y el camino medio tienen el mismo significado y a ambos se les considera los versos principales de todo el texto:

*“18. Se explica que todo lo que surge  
dependientemente es vacuidad.  
Su existencia es atribuida en dependencia  
de alguna otra cosa,  
y esto en sí mismo es el camino medio.*

*19. No hay un solo fenómeno  
que no surja dependientemente.  
Por lo tanto, no hay un solo fenómeno  
que no esté vacío”.*

Hasta este punto, las prácticas descritas son suficientes para empezar a experimentar el camino.

## **b) Compromisos entre sesiones**

Como budista, uno se compromete a lo siguiente:

- No dañar a los seres y, sobre todo, a no matar a ningún ser.
- Respetar las representaciones de las tres joyas y hacerles ofrecimientos.

Debemos mostrar respeto hacia las representaciones del Buda; por ejemplo, una estatua. No debemos pasar por encima de ella ni colocarla en el suelo. Tampoco debemos pasar por encima de los textos de Dharma, sin importar el lenguaje en el que hayan sido escritos o guardados (en CD o computadora). Asimismo, debemos mostrar respeto por la Sangha ordenada, no pisar sus hábitos, ofrecerles un lugar honorífico para sentarse, etc.

**Ofrendas:** Es sumamente importante hacerle ofrecimientos a las tres joyas, en especial los días marcados como auspiciosos. Además, todos los días les ofrecemos nuestros alimentos antes de consumirlos.

## CUARTO DE MEDITACIÓN Y ALTAR

En este punto sería muy útil disponer de un lugar específico para meditar, pero si eso no es posible al menos sí deberíamos destinar un rincón para este propósito. También es recomendable tener un altar donde podamos colocar una representación del Buda Shakyamuni como figura central -puede ser una estatua o una imagen-, la cual representa el cuerpo iluminado; un texto de Dharma, que representa la palabra iluminada; y una estupa o su imagen, que representa la mente iluminada.

## LECTURAS

En este nivel algunos de los libros que se pueden leer son:

1. *Camino viejo, nubes blancas*. Thich Nhat Hanh.  
Ediciones Dharma, España.
2. *El mito de la libertad*. Chogyam Trungpa.  
Editorial Kairos.
3. *La realidad humana*. Lama Thubten Yeshe.  
Ediciones Dharma.
4. *¿Qué hacer en los sitios sagrados budistas?*  
Dzongsar Jamyang Khyetse Rimpoché.
5. *El despertar del Buda interior*. L. Surya Das.  
Editorial Luz de Oriente.
6. *El libro tibetano de la vida y de la muerte*. Sogyal Rimpoché.  
Ediciones Urano.
7. *Dar sentido a la vida*. Lama Zopa Rimpoché.  
Ediciones Dharma.
8. *En defensa de la felicidad*. Matthieu Ricard.  
Ediciones Urano

Sin embargo, no se limiten a leer solamente libros de las listas que recomiendo. El contenido de estas obras es lo mínimo que debemos estudiar en este nivel; sin embargo, pueden extender sus lecturas incluso a libros no budistas que consideren les pueden ayudar a comprender mejor estos temas.

\* \* \*



## TERCER PASO

# ESTUDIO DEL DHARMA SISTEMÁTICO Y PRÁCTICAS PRELIMINARES

**E**s posible que algunos nos sintamos ya satisfechos con las prácticas del segundo nivel. Nos hemos convertido en seguidores del Buda y hemos tomado refugio, además de que realizamos una práctica de shamatha constante. Mis maestros dicen que es maravilloso si podemos mantener ese nivel de práctica y que debemos regocijarnos. Pero quizás algunos deseemos seguir más adelante, lo cual es muy bueno. Todos tenemos karmas diferentes y llevamos un ritmo distinto hacia la iluminación. Lo más importante es hacer que nuestra práctica sea constante y eficaz, independientemente del nivel en el que nos encontremos por ahora.

## CONTAR CON UNA GUÍA ADECUADA

En caso de que ya tengamos un maestro o guru, procuremos tomar enseñanzas de él o ella. Recordemos que es posible tener varios maestros y que debemos evitar establecer con ellos una relación neurótica y emocional. Por otro lado, si todavía no tenemos un maestro o guía, creo que lo mejor es seguir el consejo de Gampopa, quien dijo que si vemos al Buda Shakyamuni como nuestro guru, eventualmente nos encontraremos con nuestro maestro.

Su Santidad el Dalai Lama dice que al principio es válido y muy útil adentrarnos en el Dharma a través de la lectura de textos y de escuchar grabaciones de enseñanzas de varios maestros. Después y conforme vayamos avanzando, necesitaremos de un maestro. En su obra, *Un precioso ornamento enjoyado para la liberación*, Gampopa describe con detalle los diferentes niveles de maestros que iremos necesitando a lo largo del camino.

Lo mejor es contar con un verdadero guía espiritual que debido a su experiencia personal sea capaz de darnos conocimiento e inspiración. En caso de que por el momento no tengamos esa oportunidad, podemos beneficiarnos de los consejos de un practicante serio cuyos conocimientos y experiencia sean superiores a los nuestros. Y cuyas instrucciones se basen en una tradición genuina y ampliamente probada. Si no, como ya lo mencioné, es preferible seguir algún texto o grabaciones que estén basados en fuentes confiables antes que seguir a alguien cuyas enseñanzas no tienen un respaldo adecuado y son fantasías de su propia cosecha. Conforme avancemos, necesitaremos de ayuda más especializada; no olvidemos que sólo alguien que ya ha recorrido el camino puede guiarnos hasta la otra orilla. A veces los centros de Dharma invitan a maestros, y aunque no es necesario que establezcamos con ellos una relación guru-discípulo, se nos anima a respetarlos a todos debido a que son portavoces de un linaje ininterrumpido cuyos orígenes se remontan hasta el mismo Buda Shakyamuni. En su obra, *El gran tratado de los estadios del camino hacia la iluminación*, Tsongkhapa dedicó todo un capítulo al tema del maestro espiritual, que también debemos leer.

## ALTAR

Si en este nivel todavía no tenemos un maestro, tal vez lo mejor sea no colocar fotos de maestros en nuestro altar, con excepción de la de su S.S. el Dalai Lama. Esperemos hasta adentrarnos en el camino del Vajrayana para colocar las fotos de nuestros maestros en el altar, aunque, claro está, ello dependerá de nuestras preferencias personales. Si alguien encuentra inspiración y siente una fuerte conexión con las enseñanzas de algún maestro, puede colocar su foto en su escritorio o en el altar.

## MEDITACIÓN – PARTE 1

Completar 30 horas de meditación sentados, reflexionando en los cuatro pensamientos que orientan la mente hacia la liberación:

1. Reflexión en el valor de la preciada vida humana y las oportunidades que nos ofrece.
2. Reflexión en la impermanencia. Todo está sujeto al cambio y la transformación, incluyendo esta preciada vida humana, la cual con la llegada de la muerte puede terminar en cualquier momento.
3. Reflexión en las acciones y sus efectos. Todo lo que hacemos, decimos y pensamos trae consecuencias positivas o negativas.
4. Reflexión en los inconvenientes de la existencia cíclica. Observa tu vida: ¿la felicidad que experimentas es duradera?  
¿Qué quiere decir samsara?

Cuando menos cada sesión debe durar 5 minutos, hasta sumar todas juntas 30 horas. Busquen los detalles de cada meditación en cualquier libro que describa estos cuatro puntos o en algún texto sobre los estadios del camino. Al concluir esta primera parte podremos pasar a la segunda parte de la meditación en este mismo nivel, la cual encontrarán más adelante aquí. En este punto podemos agregar hacer al menos una ronda diaria de las 21 alabanzas a Tara para eliminar todo tipo de obstáculos. Tara era la práctica principal de Atisha.

## LECTURAS

Cuando llegues a este punto es importante que estudies la presentación gradual del camino y luego medites en ella. Para ello, la lectura de los siguientes libros puede serte de gran ayuda:

1. *Separarse de los cuatro apegos*. Chogye Trichen Rimpoché.  
Ediciones Dharma.
2. *Un acercamiento a la mente lúcida*. S.S. El Dalai Lama.  
Ediciones Dharma.
3. *La búsqueda del despertar*. S.S. El Dalai Lama.  
Ediciones Dharma.
4. *El gran tratado de los estadios del camino a la iluminación*.  
Lama Tsongkhapa (volúmenes 1 y 2).  
Ediciones Dharma.
5. *Las palabras de mi maestro perfecto*. Patrul Rimpoché.  
Ediciones Padmakara.
6. *Adiestrar la mente*. S.S. El Dalai Lama.  
Ediciones Dharma.

## MEDITACIÓN – PARTE 2

Después de haber completado las 30 horas de reflexión en los cuatro pensamientos que orientan la mente hacia la liberación y de mantener una práctica de shamatha, podemos agregar algunas prácticas preliminares. A partir de aquí, en caso de tener un maestro, es mejor solicitarle a él directamente las prácticas preliminares. Para aquellos que no tengan todavía relación con algún guía, les aconsejo seguir las recomendaciones de Dzongsar Khyentse Rimpoché y escoger al menos una de las siguientes cuatro opciones:

- 100,000 prostraciones. \*Recomiendo hacerlas recitando los nombres de los 35 budas.
- 500,000 recitaciones de la oración de refugio.
- Recordar 33,000 veces a las tres joyas (en distintas ocasiones).

- Una combinación de todas: 50,000 postraciones, 50,000 recitaciones de refugio y 16,000 recordatorios de las tres joyas.

## RETIROS

Debemos hacer al menos un retiro al año, con una duración mínima de un fin de semana. Sin embargo, si disponemos de más tiempo lo mejor es dedicarle una semana, quince días o un mes, dependiendo de nuestras actividades. Para nuestro estilo de vida agitado, muchas veces un retiro consiste en soltar, detener nuestro agitado tren de vida y “dejar de hacer”. Los retiros deben destinar al menos ocho horas a la práctica diaria, entre las cuales se encuentran la meditación, detener las actividades ordinarias, las oraciones, las prácticas, el estudio y la reflexión.

Antes de comenzar un retiro, necesitamos recibir asesoría de alguien que sepa cómo organizar las sesiones de prácticas. Aunque tomemos retiros grupales bajo la guía de un maestro, de todas maneras es importante que hagamos al menos un retiro en solitario, no importa si es largo o corto.

## PRÁCTICAS POSTERIORES A LA MEDITACIÓN

- Entre sesiones pensar y reflexionar en las diez acciones virtuosas y en las diez no virtuosas. Estar atento a ellas y hacer el compromiso constante de practicar las primeras y evitar las segundas.

### Peregrinaje

En este nivel, debemos esforzarnos por viajar en peregrinaje al menos a los cuatro sitios budistas más importantes: Lumbini, Bodhgaya, Sarnath y Kushinagar. El ahorrar el dinero necesario para el viaje se vuelve una constante acumulación de mérito. Si por alguna razón no podemos hacer este peregrinaje, al menos tratemos de apoyar económicamente a alguien más para que lo pueda hacer.

## **Karma yoga social**

Consiste en donar 100 horas de trabajo como voluntario en alguna institución social, budista o no budista.

## **Fondo de ahorros para la práctica**

La mayoría de nosotros tenemos que trabajar para poder solventar los gastos de nuestra práctica, a menos que dispongamos previamente de abundantes recursos. Por lo tanto, es recomendable abrir una cuenta de ahorros específicamente para nuestra práctica de Dharma, y depositar en ella cada quincena o mes un porcentaje fijo de nuestros ingresos.

Esos fondos solamente los utilizaremos para asistir a enseñanzas, hacer retiros o cualquier otra actividad relacionada con nuestra práctica. Recordemos que si queremos avanzar en el camino, tenemos que esforzarnos en invertir nuestro tiempo, entusiasmo y recursos en él.

Además, por el mero hecho de ahorrar con este propósito acumularemos una gran cantidad de mérito. De ahora en adelante, y debido a que ya hemos tomado la decisión de practicar seriamente el Budadharma, procuraremos ahorrar durante el resto de nuestro camino.

## **DEDICAR EL MÉRITO**

Al terminar cualquier práctica, dedicamos el mérito.

\* \* \*



## CUARTO PASO

### TOMAR EL VOTO DEL BODISATVA

**A**unque las impresionantes cualidades de un bodisatva parezcan difíciles de alcanzar, esta palabra simplemente significa ‘hijo o heredero del Buda’, y en realidad no es tan difícil de lograr.

Todo lo que tenemos que hacer es invocar desde lo profundo de nuestro corazón el deseo de querer conducir a todos los seres a la completa iluminación. Sin importar cuán transitorio sea este pensamiento, es la semilla de la bodhichita. Así que si en el momento de tomar el voto del bodisatva no surge ningún pensamiento positivo en nuestra mente, ¡inventémoslo!, ya que un pensamiento positivo inventado es mejor que no tener ninguno. Además, este pensamiento artificial o inventado finalmente terminará por conducirnos hacia la generación de un pensamiento genuino.

Existen dos linajes para la toma de este voto. Uno afirma que no es estrictamente necesario tomarlo delante de nuestro maestro, un monje, un lama o un practicante laico autorizado, pero si están presentes o se tiene conexión con algún maestro en especial, lo mejor es intentar recibirlo de él o ella.

En términos prácticos, lo más importante es aspirar a la bodhichita antes de tomar el voto para que a partir de ese momento y durante toda nuestra vida, todo lo que hagamos sea con el fin de alcanzar la iluminación en beneficio de todos los seres. Los podemos tomar recitando los siguientes versos del tercer capítulo del *Bodicharyavatara* de Shantideva:

*“Así como los budas del pasado dieron a luz la mente del despertar y realizaron sucesivamente las prácticas del bodhisatva; Del mismo modo, para el beneficio de todos los seres, hago que nazca la mente del despertar y también yo seguiré dichas prácticas paso a paso”.*

Recitemos esta estrofa una sola vez o las veces que deseemos, reflexionando sobre su significado.

## ENSEÑANZAS

Aquí es necesario recibir enseñanzas acerca del *Bodicharyavatara* de un maestro que se encuentre presente. Las grabaciones no cuentan, aunque podemos utilizarlas para estudiar después de haber recibido las enseñanzas en vivo.

En caso de no poder recibir enseñanzas, debemos tratar de al menos recibir de un maestro el lung o transmisión oral del texto.

Es importante estudiar los compromisos que se adquieren al tomar el voto del bodhisatva - los cuales son dieciocho principales y cuarenta y seis secundarios.

## LECTURAS

En este nivel, las lecturas a realizar son las siguientes:

1. *Compasión intrépida*. Dilgo Khyentse Rimpoché.  
Ediciones Dharma.
2. *Cantos de Milarepa, tomo 1 y 2*.  
Editorial Yug.
3. *Instrucciones de Atisha y los gueshes Kadampas*.  
Ediciones Dharma.
4. *Introducción al Tantra*, Lama Thubten Yeshe.  
Ediciones Dharma.
5. *Leer algún comentario del Bodhicharyavatara*.  
\*Se recomienda alguno de S.S. El Dalai Lama.
6. *Leer algún comentario del Madhyamakavatara*.  
\*Se recomienda el de Dzongsar Jamyang Khyentse.

## MEDITACIÓN DIARIA

En las sesiones formales de meditación, Dzongsar Khyentse Rimpoché recomienda distribuir las siguientes prácticas – me he tomado la libertad de reducir el número de recitaciones de las dos últimas prácticas, ya que no me siento bien recomendando cantidades que yo mismo no he hecho o no sé si haré:

- 100,000 visualizaciones de tong-len (tomar y dar).
- 11,000 recitaciones del mantra de cien sílabas de Vajrasattva. Pueden realizarse entre sesiones, no necesariamente sentados.
- Recordar 5,000 veces los cuatro pensamientos inconmensurables.
- 100 recitaciones de La reina de las oraciones de Samantabhadra.
- 1,000 recitaciones del Sutra del corazón.

## Sutra del corazón

Comenzamos a recitar diariamente este sutra.

Al llegar a este punto, es opcional recitar el Sutra que evoca las cualidades de las tres joyas. También es recomendable recitar la invocación y el mantra de Manyushri:

*Tú que vistes con una apariencia juvenil,  
adornado con la luz de la sabiduría,  
que disipas la oscuridad de los tres reinos,  
ante ti, Manyushri, me postro.*

*Shunú shalu chang wa po  
Shreab drome rab gyen te  
Yigten sum kyi munsel wa  
Yampel yang la chagtselö*

OM ARA PATSA NADHI

## **Retiros**

En este punto continuamos haciendo al menos un retiro por año, con las mismas reglas del paso anterior.

## **PRÁCTICA ENTRE SESIONES**

Entre sesiones, realizar las siguientes prácticas:

- Hacer al menos 10,000 ofrendas de luces.
- Liberar al menos a 10,000 animales que estén en peligro de muerte. En caso de no poder hacerlo, otra opción es hacerse vegetariano durante 15 días cada mes, durante 2 años como mínimo.

## **Karma yoga**

Ofrecer 200 horas de trabajo voluntario en alguna institución filantrópica, como un hospital, orfanatorio, centro de meditación, etc.

Este trabajo incluye hacer labores de todo tipo para dicha institución; por ejemplo, diseños, labores de mantenimiento del sitio, administración, etc.

## **Sutra del diamante – cortador**

Copiar a mano una vez este sutra, con letra legible y en hojas adecuadas. Al final encuadernarlo y ofrecérselo a alguien para que lo pueda leer.

## DEDICAR EL MÉRITO

Al terminar cualquier práctica, dedicamos el mérito recordando las palabras de Milarepa:

*“Mi religión es vivir y morir sin remordimientos”.*

### **Oración de dedicación: Tomada del capítulo diez del Bodicharyavatara**

Que todos los seres, que en todo lugar  
que estén atormentados por los sufrimientos físicos y mentales,  
obtengan un océano de felicidad y alegría en virtud de mis méritos.

Que ningún ser sufra,  
que no cometa acciones negativas ni caiga enfermo.  
Que nadie tenga miedo o sea despreciado,  
ni tenga una mente abrumada por la depresión.

Que los ciegos, vean formas  
y los sordos, oigan sonidos.  
que aquellos cuyos cuerpos están agotados por el esfuerzo,  
se recuperen al encontrar reposo.

Que los desnudos, encuentren ropa,  
los hambrientos, comida;  
que los sedientos, encuentren agua  
y bebidas deliciosas.

Que los pobres, encuentren riqueza,  
que los débiles por la pena, encuentren alegría;  
que los desesperados, encuentren esperanza,  
felicidad constante y prosperidad.

Que las lluvias caigan en el momento adecuado  
y haya cosechas abundantes;  
que todas las medicinas sean efectivas  
y las oraciones positivas tengan frutos.

Que todos los enfermos  
se liberen rápidamente de sus dolencias.  
que ninguna de las enfermedades que hay en el mundo  
se vuelva a producir.

Que los atemorizados, cesen de tener miedo  
que los cautivos sean liberados.  
que los débiles consigan poder  
y que todos piensen en beneficiarse unos a otros.

Mientras exista el espacio,  
mientras existan los seres,  
mientras tanto, pueda yo permanecer  
para eliminar los sufrimientos en el mundo.

\* \* \*



## APÉNDICE

### EL SUTRA QUE EVOCA LAS CUALIDADES DE LAS TRES JOYAS

*¡Homenaje al Omnisciente!*

Así es el Buda, el total conquistador trascendental, el Tatágata que ha obtenido el logro de la talidad, el arhat que ha vencido a todos los enemigos, cuyo despertar y desarrollo son totalmente perfectos. Dotado de introspección y digno de reverencia, ha alcanzado el estado de total alegría. El conocedor del mundo entero, el insuperable guía que apacigua a todos los seres, el maestro de dioses y humanos, éste es el Buda Bagavan.

El Tatágata que está en armonía con todo tipo de méritos y con quien ninguna causa de virtud se pierde. Completamente adornado con la paciencia, él es el fundamento del tesoro de méritos. Adornado con todos los signos ejemplares, porta las marcas mayores en su total esplendor. Sus acciones son oportunas y apropiadas, y al verle no hay nada desagradable. Brinda verdadera alegría a aquellos con fe y nadie supera su conocimiento. Su fuerza es invencible. Maestro de todos los seres y padre de los bodisatvas, es el rey soberano de los seres nobles y la guía que conduce a todos hacia la ciudad del nirvana.

Inmensurable es su sabiduría, inimaginable su seguridad. Su palabra es totalmente pura y su voz es melodiosa. Nadie se cansa jamás de contemplarle, su cuerpo no tiene comparación. No se ve manchado por el reino del deseo, el reino de la forma no puede mancillarle, y no se deja atrapar por el reino sin forma. Completamente libre del sufrimiento y de los agregados, no está sometido a los elementos de la experiencia ordinaria y controla las facultades sensoriales. Habiendo cortado las ataduras, está completamente libre de todo tormento.

Libre del aferramiento, ha cruzado el río, ha perfeccionado todas las sabidurías y reside en la sabiduría de los budas del pasado, presente y futuro. No permanece en el nirvana, pero sí dentro de la auténtica perfección. Se encuentra en el nivel donde percibe a todos los seres. Todas estas son las cualidades auténticas y supremas que conforman la grandeza del Buda.

El sagrado Dharma es positivo al inicio, en medio y al final. Posee un excelente significado, y perfectas son sus palabras y sus sílabas. Es característico y totalmente completo. Con una pureza total, purifica por completo. El Buda enseña el Dharma de manera perfecta, trae consigo una visión infalible y está libre de aflicción. Es constante y oportuno. Cuando se aplica es digno de confianza. Al verle se alcanza el propósito. Y los sabios pueden validarlo a través de su propia conciencia. El Dharma expuesto por el Buda muestra claramente la manera de transformar la mente, hace que surjan la renuncia y las causas de la perfecta iluminación. No tiene contradicciones y lo abarca todo, conduciendo hacia la cesación de todo tipo de incertidumbre.

La Sangha del gran vehículo ha entrado en la vía correcta, inteligente, directa y armoniosamente. Sus miembros son dignos de veneración con palmas juntas y de hacerles postraciones. Son la gloriosa asamblea del mérito y se purifica al presentarles ofrendas. Son objeto de la generosidad y desde cualquier punto de vista son el objeto supremo al cual realizar ofrecimientos.

Me postro ante el Tatágata,  
el protector que posee gran compasión,  
el maestro que todo lo entiende,  
y la fuente de cualidades vastas como el océano.

Me postro ante el Dharma que pacifica,  
que con su pureza nos libera del apego,  
que es la virtud que libera de los reinos inferiores,  
y es el camino, la sublime realidad pura.

Me postro ante la Sangha,  
que están liberados y que también muestran el camino hacia la  
liberación, el campo de mérito sagrado con nobles cualidades  
dedicados a los preceptos morales.

Me postro ante el Buda, el supremo maestro.  
Me postro ante el Dharma, el supremo refugio.  
Me postro ante la Sangha, la comunidad suprema.  
En todo momento me postro ante ellos respetuosamente.

Las cualidades del Buda son inconcebibles.  
Las cualidades del Dharma son inconcebibles.  
Las cualidades de la Sangha son inconcebibles.  
Al generar fe en lo inconcebible, el resultado será  
Nacer en una tierra pura.

## EL SUTRA DEL CORAZÓN DE LA PERFECCIÓN DE LA SABIDURÍA

Estas son las palabras que he oído. En una ocasión el Bagavan se encontraba en la montaña del Pico del buitre, en Rajagriha, junto con una gran comunidad de monjes y una gran comunidad de bodisatvas. En aquella ocasión, el Bagavan estaba absorto en la concentración sobre las categorías de fenómenos llamada “percepción profunda.

También, en aquella ocasión, el bodisatva mahasatva arya Avalokiteshvara contemplaba la práctica de la profunda perfección de la sabiduría y observaba la ausencia de existencia inherente de los cinco agregados. Entonces, mediante el poder del Buda, el venerable Shariputra preguntó al bodisatva mahasatva arya Avalokiteshvara: “¿Cómo debe adiestrarse cualquier hijo del linaje que desee practicar la actividad de la profunda perfección de la sabiduría?”

Así habló y el bodisatva mahasatva arya Avalokiteshvara dijo esto al venerable Shariputra: “Shariputra, cualquier hijo del linaje o hija del linaje que desee adiestrarse en la práctica de la profunda perfección de la sabiduría deberá contemplar así, considerando correcta y repetidamente a estos cinco agregados como también vacíos de naturaleza inherente. La forma es vacía. La vacuidad es la forma. La vacuidad no es más que la forma; y la forma también no es más que la vacuidad. De la misma manera, sensación, discernimiento, factores de composición y conciencia están vacíos. Shariputra, de manera similar todos los fenómenos son vacuidad; sin características; no producidos, ni cesados, ni immaculados, ni con mancha, ni deficientes, ni completos.”

Por lo tanto, Shariputra, en la vacuidad no hay forma, ni sensación, ni discernimiento, ni factores de composición, ni conciencia; no hay ojo, ni oído, ni nariz, ni lengua, ni cuerpo ni mente; no hay forma visual, ni sonido, ni olor, ni sabor, ni objeto del tacto, ni fenómenos. No hay elemento del ojo y así hasta no haber elemento de la mente ni

elemento de la conciencia mental. No hay ignorancia, ni extinción de la ignorancia, hasta no haber envejecimiento ni muerte, ni extinción del envejecimiento ni de la muerte. De manera similar, no hay sufrimiento, origen, cesación ni camino; no hay sabiduría exaltada, ni logro, ni tampoco ausencia de logro. Shariputra, así pues, porque no hay logro, los bodisatvas confían y permanecen en la perfección de la sabiduría, sus mentes no tienen oscurecimientos ni temores. Al haber ido completamente más allá del error, alcanzan el punto final del nirvana.

Todos los budas que permanecen en los tres tiempos despiertan también clara y completamente a la insuperable, perfecta y completa iluminación mediante la perfección de la sabiduría. Por tanto, el mantra de la perfección de la sabiduría, el mantra del gran conocimiento, el mantra insuperado, el mantra igual a lo inigualable, el mantra que apacigua por completo todo sufrimiento, debe ser conocido como la verdad porque no es falso. El mantra de la perfección de la sabiduría es declarado:

TADYATHA [OM] GATE GATE PARAGATE PARASAMGATE  
BODHI SVAHA

“Shariputra, el bodisatva mahasatva debe adiestrarse así en la profunda perfección de la sabiduría.

Entonces el Bagavan emergió de aquella concentración y elogió al bodisatva mahasatva arya Avalokiteshvara diciendo: Bien dicho, bien dicho, hijo del linaje, así es. Es así como la profunda perfección de la sabiduría se debe practicar, tal como has indicado; y así los tatágitas se regocijan ”.

Después de que el Bagavan pronunció estas palabras, el venerable Shariputra, el bodisatva mahasatva arya Avalokiteshvara, los que los rodeaban en su totalidad, junto con el mundo de los devas, humanos, azuras y gandarvas, se llenaron de júbilo y alabaron en gran medida lo dicho por el Bagavan.

## LA POSTURA DE LA MEDITACIÓN

La mente y el cuerpo son interdependientes. Puesto que el estado de uno afecta al otro, en la meditación se enfatiza una postura correcta al sentarse. La postura de los siete puntos, utilizada por expertos meditadores desde hace siglos, se recomienda como la mejor manera de conseguir un estado mental claro y en calma.

### 1. Las piernas

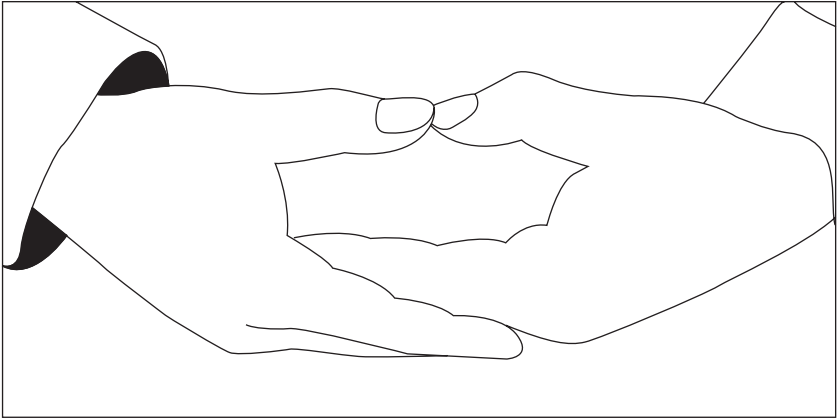
Si es posible, siéntate con tus piernas cruzadas en la posición vajra o de loto completo, en la cual los pies se colocan sobre los muslos de la pierna opuesta, con las plantas hacia arriba. Esta postura es difícil de mantener, pero practicándola diariamente encontrarás que poco a poco tu cuerpo se adapta a ella, y así podrás permanecer sentado cada vez más tiempo. La postura vajra aporta el mejor soporte al cuerpo, pero no es esencial.

Una posición alternativa es el medio loto, en donde el pie izquierdo está en el suelo debajo de la pierna derecha, y el pie derecho encima del muslo izquierdo. También puedes sentarte en una posición de piernas cruzadas sencilla, con ambos pies en el suelo.

Un cojín duro debajo de los glúteos te permitirá mantener la espalda erguida y permanecer sentado más tiempo sin sentir dolores y molestias en los pies y piernas. Si no puedes sentarte en el suelo en ninguna de estas posturas, puedes meditar en una silla o banco bajo e inclinado. Lo importante es estar cómodo.

### 2. Los brazos

Mantén tus manos sueltas en el regazo, unos cuatro centímetros por debajo del ombligo, la mano derecha sobre la izquierda, las palmas vueltas hacia arriba, con los dedos alineados. Las dos manos deben estar ligeramente curvadas para que las puntas de los pulgares se unan formando un triángulo. Los hombros y brazos deben estar relajados. Tus



brazos no deben hacer presión contra el cuerpo, sino mantenerse unos centímetros separados para permitir la circulación del aire; esto ayuda a prevenir el adormecimiento.

### **3. La espalda**

La espalda es lo más importante. Deberá estar en línea recta, relajada y ligeramente estirada como si las vértebras fueran un montón de monedas. Tal vez sea difícil al principio, pero con el tiempo se volverá natural y te darás cuenta de los beneficios: tu energía fluirá más libremente, no te sentirás perezoso y podrás permanecer cómodamente sentado para meditar por periodos de tiempo cada vez más largos.

### **4. Los ojos**

Los que empiezan a meditar, a menudo encuentran más fácil concentrarse con los ojos completamente cerrados. Esto es bastante aceptable. Sin embargo, se recomienda dejar los ojos ligeramente abiertos para permitir la entrada de un poco de luz, y dirigir la mirada hacia abajo en línea recta a lo largo de los lados de la nariz. Cerrar los ojos puede ser una invitación a la pereza, al adormecimiento o a soñar despierto, y todo ello es un obstáculo a la meditación.

## **5. La mandíbula**

Tu mandíbula debe estar relajada y los dientes ligeramente separados, no apretados. La boca también tiene que estar relajada, con los labios apoyados ligeramente.

## **6. La lengua**

La punta de la lengua debe tocar el paladar, justo detrás de los dientes superiores. Esto reduce la segregación de saliva y, por tanto, la necesidad de tragarla; ambas cosas se convierten en obstáculos a la meditación a medida que tu concentración aumenta y permaneces sentado en meditación más tiempo.

## **7. La cabeza**

El cuello debe inclinarse un poco hacia abajo con la barbilla recogida para que tu mirada quede dirigida de forma natural hacia el suelo frente a ti y para que la espina dorsal quede recta como una pila de monedas. Si tu cabeza está demasiado levantada, puede que tengas problemas de dispersión y de agitación mental; si está demasiado inclinada hacia delante, podrías experimentar pesadez mental o adormecimiento.

Esta postura de los siete puntos es la más favorable para una contemplación clara y sin obstrucciones. Podrás encontrarla difícil al principio pero es una buena idea el detenerse en cada punto, al comienzo de cada sesión, e intentar mantener la postura correcta durante unos pocos minutos. Con la familiarización se hará más natural y empezarás a notar sus beneficios.

## CONFESIÓN DE LAS CAÍDAS DEL BODISATVA POSTRACIONES A LOS TREINTA Y CINCO BUDAS

DEL SUPREMO SUTRA MAHAYANA DE LOS TRES CÚMULOS

*Comienza visualizando a los treinta y cinco budas de la confesión, en el espacio delante de ti. Piensa en todo el karma negativo que has creado en esta vida y todas las anteriores y genera en tu mente, los cuatro poderes oponentes. Para aumentar el beneficio de cada postración, recita el siguiente mantra mientras te postras:*

OM NAMO MANYUSHRIYE NAMA H SUSHRIYE  
NAMA UTTAMA SHRIYE SOHA (x3)

*Continúa postrándote mientras recitas la oración de refugio, los nombres de los budas y la oración de confesión.*

### TOMA DE REFUGIO

¡Homenaje a la confesión de las caídas del bodisatva!

Yo (aquí di tu nombre) me refugio para siempre en el Guru;  
Me refugio en Buda;  
Me refugio en el Dharma;  
Me refugio en la Sangha. (x3)

## POSTRACIONES

Ante al fundador, el destructor dotado trascendental, el Tatágata, el destructor del enemigo, el plenamente iluminado, ante el Glorioso Conquistador de los Sakyas, me postro.

Ante el Tatágata,  
el que destruye completamente con la esencia del vajra, me postro.

Ante el Tatágata,  
joya que irradia luz, me postro.

Ante el Tatágata,  
rey con poder sobre los Nagas, me postro.

Ante el Tatágata,  
líder de los guerreros, me postro.

Ante el Tatágata,  
glorioso bienaventurado, me postro.

Ante el Tatágata,  
joya de fuego, me postro.

Ante el Tatágata,  
joya de luz de luna, me postro.

Ante el Tatágata,  
digno de ver, me postro.

Ante el Tatágata,  
joya de luna, me postro.

Ante el Tatágata,  
el immaculado, me postro.

Ante el Tatágata,  
el que concede la gloria, me postro.

Ante el Tatágata,  
el puro, me postro.

Ante el Tatágata,  
el que concede la pureza, me postro.

Ante el Tatágata,  
aguas celestiales, me postro.

Ante el Tatágata,  
deidad de las aguas celestiales, me postro.

Ante el Tatágata,  
gloriosa madera de sándalo, me postro.

Ante el Tatágata,  
el del esplendor ilimitado, me postro.

Ante el Tatágata,  
luz gloriosa, me postro.

Ante el Tatágata,  
venerable y libre de aflicción, me postro.

Ante el Tatágata,  
hijo de la ausencia del deseo, me postro.

Ante el Tatágata,  
flor gloriosa, me postro.

Ante el Tatágata,  
que comprende la realidad disfrutando de la luz  
radiante de la pureza, me postro.

Ante el Tatágata,  
que comprende la realidad gozando de la  
luz radiante del loto, me postro.

Ante el Tatágata,  
gema gloriosa, me postro.

Ante el Tatágata,  
glorioso y vigilante, me postro.

Ante el Tatágata,  
célebre de glorioso nombre, me postro.

Ante el Tatágata,  
rey que sostiene el estandarte de la victoria  
sobre los sentidos, me postro.

Ante el Tatágata,  
glorioso vencedor absoluto de todas las cosas, me postro.

Ante el Tatágata,  
vencedor de todas las batallas, me postro.

Ante el Tatágata,  
glorioso que ha trascendido el autocontrol perfecto, me postro.

Ante el Tatágata,  
glorioso que lo realza e ilumina todo completamente, me postro.

Ante el Tatágata,  
joya del loto que domina todo, me postro.

Ante el Tatágata, el destructor del enemigo, el buda perfecto y completo, Rey del señor de las montañas, sentado firmemente sobre la joya y el loto, me postro. (x3)

## CONFESIÓN

Ustedes, treinta y cinco budas y los que han trascendido todo; ustedes, destructores de enemigos, iluminados plenamente y destructores trascendentales que existen, se mantienen en las diez direcciones de los mundos de los seres conscientes y viven en ellas; ustedes todos los budas, por favor, présteme atención.

En esta vida y en todas las vidas sin principio, en todos los reinos del samsara, he cometido karma negativo, he sido causa de que otros lo cometan y me he regocijado en la creación del mismo, tal como utilizar inadecuadamente las ofrendas presentadas a los santos objetos, malversar las ofrendas hechas a la Sangha y robar pertenencias de la Sangha de las diez direcciones. Yo he sido causa de que otros cometieran estas acciones negativas y me he alegrado de que así lo hicieran.

He cometido las cinco acciones negativas de retribución inmediata, las más terribles de todas; he sido causa de que otros las cometan y me he regocijado con que así lo hicieran. He cometido las diez acciones no-virtuosas, he involucrado a otros en ellas y me he regocijado de su participación.

Cegado por todo este karma, he creado la causa, para mí y para otros seres conscientes, de renacer en los reinos narakas (infernales), de renacer como animales, como pretas, de renacer en lugares sin religión, entre bárbaros, como dioses que disfrutaban de una vida larga; con sentidos imperfectos, con ideas erróneas y contrariándome con la presencia de un Buda.

Confieso y acepto todas esas acciones como negativas, ahora y en presencia de estos budas, destructores trascendentales, que son el ojo compasivo, que son testigo y poseen la visión justa de sus mentes omniscientes., no voy a ocultar tales acciones negativas y no las voy a mantener en secreto. Y, de ahora en adelante, me abstendré de cometerlas.

## DEDICATORIA Y DETERMINACIÓN

Budas y destructores trascendentales, por favor, présteme atención. En esta vida y en todas las vidas sin principio en todos los reinos de samsara, cualquier raíz de virtud que haya creado, incluso con los más insignificantes actos de generosidad, como el dar un poco de comida a un ser nacido animal; cualquier raíz de virtud que haya creado manteniendo pura la moralidad; cualquier raíz de virtud que haya creado manteniendo una conducta pura; cualquier raíz de virtud que haya creado haciendo madurar completamente las mentes de los seres conscientes; cualquier raíz de virtud que haya creado al generar la bodichita y cualquier raíz de virtud que haya creado con la suprema sabiduría trascendental. Uniendo todos estos méritos, los míos y los de los demás, los dedico ahora a lo supremo de lo supremo, a lo que es incluso superior a lo supremo, a lo más alto de lo alto, a lo que es superior al destructor de los enemigos. Por tanto, yo dedico completamente estos méritos para la suprema y total iluminación.

Tal y como los dedicaron los budas y destructores trascendentales del pasado; como los dedicarán los budas y destructores trascendentales del futuro y como los dedican en el presente los budas y destructores trascendentales. De la misma forma los dedico yo ahora. Confieso uno a uno todos mis karmas negativos y me alegro de todos los méritos. Imploro a todos los budas que concedan mi petición para que pueda yo realizar la más grande sabiduría trascendental, suprema y sublime.

Yo me refugio en los reyes sublimes de los seres humanos que viven ahora, en los del pasado y en los que aún no han aparecido. En todos ellos, cuyo conocimiento es tan grande como el océano infinito, yo me refugio.

## CONFESIÓN GENERAL

¡U hu lag! (¡Ay de mí!)

Gran guru Vajradhara, todos los demás budas y bodisatvas que residen en las diez direcciones y toda la venerable Sangha, les pido que me presten atención.

Yo, que me llamo [di tu nombre], vagando en la existencia cíclica desde tiempo sin principio hasta ahora, abrumado por las aflicciones mentales como el apego, la aversión y la ignorancia, he creado las diez acciones no-virtuosas con cuerpo, palabra y mente. He realizado los cinco karmas negativos ininterrumpidos y las cinco acciones similares.

He transgredido los votos de liberación individual, he transgredido el adiestramiento de los bodisatvas y he transgredido el samaya del mantra secreto. He faltado al respeto a mis padres, a mis maestros vajra y a mi abad, y también a mis compañeros que comparten el comportamiento puro. He cometido acciones dañinas hacia las tres joyas, he evitado el sagrado Dharma, he criticado a la Arya Sangha, he dañado a los seres, etc.

He cometido estas y muchas otras acciones negativas no-virtuosas, he sido causa de que otros las hicieran, etc. En presencia del gran Guru Vajradhara, todos los budas y bodisatvas que residen en las diez direcciones y la venerable Sangha, admito toda esta colección de faltas y transgresiones, que son obstáculos para renacimientos superiores y la liberación y son causa de la existencia cíclica y renacimientos inferiores, de sufrimiento. No las esconderé y las acepto como negativas. Prometo evitar cometer de nuevo estas acciones en el futuro. Al confesarlas y reconocerlas, lograré la felicidad y permaneceré en ella, mientras que si no las confieso y reconozco, no llegará la felicidad verdadera.

## ORACIONES PARA OFRECER LOS ALIMENTOS

OM AH HUM (x3)

Al supremo maestro, el preciado Buda,  
Al supremo refugio, el preciado Dharma,  
A la suprema asamblea, la preciada Sangha,  
A las tres joyas, objeto de refugio hacemos esta ofrenda.

Que nosotros y todos los que nos rodean,  
en todas las vidas futuras,  
nunca nos veamos separados de las tres joyas  
les hagamos ofrendas constantemente  
y recibamos su inspiración.

"Al ver esta comida como medicina,  
la tomamos sin apego ni odio,  
no con el ánimo de engordar ni por orgullo,  
tampoco para parecer más fuertes, sólo para sostener el cuerpo"

\* \* \*

*Entonces,  
el venerable Subhuti le dijo al Bagavan:  
“Bagavan, como yo entiendo el significado  
de lo que el Bagavan ha dicho,  
no se debe considerar que alguien es el  
Tatágata debido a las marcas perfectas”.*

*Entonces, en ese momento el Bagavan  
pronunció estos versos:*

*“El que me ve como forma,  
el que me conoce como sonido, ese ser no me ve.  
Ya que se ha involucrado erróneamente  
mediante el abandono”.*

**VAJRACHEDIKA SUTRA (EL SUTRA DEL DIAMANTE)**