



Curso Escuelas Filosóficas Espirituales

“El Juego del Espejo del Espíritu”

Visualización de Purificación con el Buda Vajrasattva

Con repeticiones del mantra largo

Etica Budista

Parte del Entrenamiento Shila o autodisciplina ética.

La ética universal se basa en sólo cinco acciones o preceptos: 1. no matar 2. no robar 3. no mentir 4. no tener sexo que dañe o causa sufrimiento y 5. no consumir obnubilantes o drogas que te lleven a violar los cuatro acciones o preceptos primeros.

10 Acciones no Virtuosas

Cuerpo

- Tomar la vida de otros seres (matar)
- Tomar lo no dado (robar)
- Conducta sexual poco sabia (sexo que daña)

Palabra

- Decir lo no propio (mentir)
- Usar lenguaje que divide
- Usar lenguaje que daña (ofender)
- Usar lenguaje irreflexivo (chismear)

Mente

- Ser malicioso (aversión)
- Ser codicioso (apego)
- Sostener creencias falsas (ignorancia, tener una visión incorrecta)

10 Acciones virtuosas

Acción/Cuerpo

- Respetar toda forma de vida
- Ser generoso
- Promover una actitud sexual sabia que no cause daño, dolor o sufrimiento a nadie.

Comunicación/Habla

- Ser veraz (decir la verdad)
- Usar un lenguaje que concilia
- Utilizar un lenguaje que ayuda
- Cultivar un lenguaje reflexivo

Mente/Pensamiento

- Ser generoso y cultivar un buen corazón
- Cultivar una mente altruista
- Sostener visiones correctas de la realidad (la visión más elevada es la de Prasanguika Madhyamika en las Escuelas Filosóficas)

Los Cuatro Poderes de Oposición

2. El Poder del Arrepentimiento

Al conocer la Ley del Karma y que toda acción tendrá consecuencias:

- Me arrepiento
- Ofrezco una disculpa
- Pido perdón

a los seres nobles y ordinarios.

El conocer la ley de causa y efecto y el arrepentimiento me llevará a desear abstenerme de esas acciones negativas.

4. El Poder de Aplicar todos los antídotos

Si puedo reparar el daño o hacer acciones compensatorias

Si ya no se puede, entonces Tomo Refugio en las Tres Joyas y genero la bodichita hacia todos los seres, o repito 21 mantras de Vajrasattva todos los días haciendo la visualización respectiva *.

Tomo Refugio en los Budas y Bodhisattvas para que me ayuden a cumplir ese voto y a purificar el karma negativo

1. El Poder de la Base

Ante los

- Seres Nobles y
- Seres Ordinarios

Reconozco y confieso mis faltas de cuerpo, palabra y mente por haberlos dañado, perjudicado, lastimado, herido o causado sufrimiento con mis acciones de esta y anteriores vidas.

A Ustedes los ofendí, ante Ustedes me purifico.

3. El Poder del Voto

Hago un voto, un compromiso, un juramento de no volver a realizar esas acciones por un tiempo determinado, sin tener miedo de que no lo voy a cumplir, porque el voto me dará la fuerza, la energía y el poder para cumplirlo. Y si no lo cumplo, sin solemnidad y con alegría, pero sin cinismo, vuelvo a aplicar los Cuatro Poderes. La restricción rompe la continuidad.

* Visualización del néctar blanco de Vajrasattva para purificar el cuerpo, la palabra y la mente, mientras recitas diariamente 21 veces el mantra

7 mantras para purificar el cuerpo, 7 para purificar la palabra y 7 para purificar la mente



Purificación

del
Cuerpo



Abono

Tierra

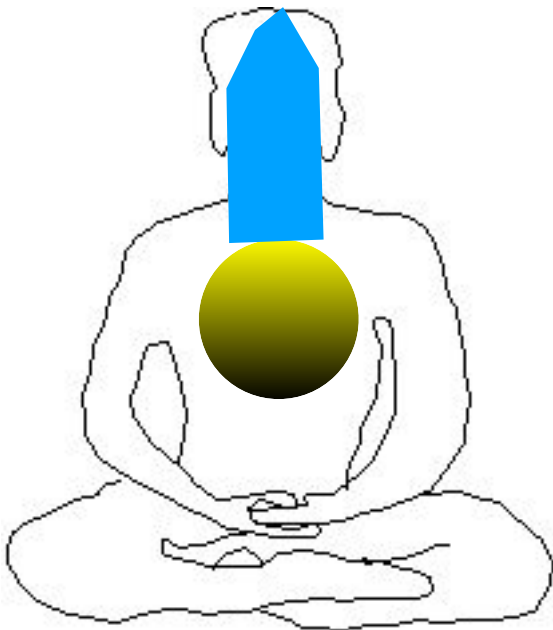
Te purifica el cuerpo de arriba hacia abajo, hasta que toda la suciedad del karma negro sale por las plantas de los pies y se convierte en abono y se mezcla con la tierra

de la
Palabra



El néctar llena tu cuerpo de abajo hacia arriba como si fuese un vaso o vasija, hasta que sale por los 7 orificios en la cabeza y se mezcla con el aire
7 orificios de la Cabeza: 2 ojos, 2 nariz, 2 oídos, 1 boca

de la
Mente



El néctar sigue entrando por tu coronilla y llega a tu mente-corazón que es como una caverna oscura por siglos de ignorancia y la ilumina como si encendieras un cerillo o una lámpara, con la luz de la sabiduría

Néctar blanco



Om
Cuerpo



Ah
Palabra



Hum
Mente

Om* Bendza Sa-to Sa-ma-ya/
Ma-nu Pa-la-ya/
Bendza Sa-to Te-no-pa
Ti-tha Dri-dho Me-bha-wa/
Su-to Kha-yo Me-bha-wa/
Su-po Kha-yo Me bha-wa/
A-nu Rak-to Me-bha-wa/
Sarva Sid-dhi Me-tra Ya-tsa/
Sar-wa Kar-ma Sut-sa me/
Tsi-tam Shri-yam Ku-ru Hung**/
Ha Ha Ha Ha Ho*** /
Bha-ga-wan Sar-wa Ta-tha-ga-ta
Bendza Ma-me Mun-tsa Bendzi Bha-wa/
Ma-ha Sa-ma-ya Sa-to Ah****//
(x3 x7 x21 x108...)

en tibetano

Ayan Rinpoche

ཨོ་བཛྲ་སཏཱ་ཧུྃ

om bendza sa-to hung (x21)

ཨོ་བཛྲ་སཏཱ་སམ་ཡམ་མཁུ་པ་ལ་ཡ། བཛྲ་སཏཱ་ཏེ་ཀོ་པ་ཏི་ཐ། དི་རྩོམ་ལྷ་བ། སུ་ཏོ་ ཏེ་མེ་ལྷ་བ། སུ་པོ་ ཏེ་མེ་ལྷ་བ། ཨུ་ཀུ་ར་རྩོམ་ལྷ་བ། ས་ཅ་སི་རྩོམ་པ་ཡ་རྩོ། ས་ཅ་ཀ་མ་
སུ་ཅ་མེ་ ཅི་རྩོམ་ཤེ་ཡ་ཤུ་རུ་རྩོ། ཏ་ཏ་ཏ་ཏ་ཏོ་རྩོམ་ག་བ་ན་ ས་ཅ་ ཏ་ཐུ་ག་ཏ་བཛྲ་སཏཱ་ཧུྃ་ལྷ་མེ་སུ་རྩོ། བཛྲ་སཏཱ་བ་མ་རུ་སམ་ཡམ་སཏཱ་ ཨུ་ཀ། ཧུྃ་ ས་ཏ



Om
Cuerpo



Ah
Palabra



Hum
Mente

Om Vajrasatva samaya manupalaya
Vajrasatva tenopa tishta
drido me bhawa
suto shió me bhawa
supo shió me bhawa
anurakto me bhawa
sarva sidhi me prayatsa
sarva karma sutsa me
tsitam shriya kuru Hum
ha ha ha ha Ho :

Bagavan sarva Tatagata vajra mame muntsa
vajri bhawa maha samaya satva
Ah Hum Pet (x3 x7 x21 x108...)

en sánscrito

ॐ वज्रसत्त्व
om va jra sa ttva hūṃ (x21)

ॐ वज्रसत्त्वसमयमनुपालय वज्रसत्त्वतेनोपातिष्ठ द्रिदो मे भव सुतो शिओ मे भव सुपो शिओ मे भव अनुरक्तो मे भव सर्वसिद्धिमे प्रयत्स सर्वकर्मसुप्तमे त्सितमश्रिया कुरु हुम् हा हा हा हा हो ॥
बगवान् सर्वतत्तागतवज्रमममुन्सा वज्री भव महासमयसत्त्व अह हुम् पेट (x3 x7 x21 x108...)

* Om - Aum - consiste de tres letras que simbolizan el cuerpo, habla y mente de un ser totalmente consciente.

** Hum - Hung - es la sílaba raíz que representa la cognición primigenia.

*** Ha Ha Ha Ha Ho simboliza los 5 tipos de cognición o sabiduría prístina.

**** Ah significa la ausencia de naturaleza auto existente de todos los fenómenos.

Fuente: Ayang Rinpoche, Nyingma Phowa

Cuatro Pasos

- 1. Purificar el karma negativo
acumulado**
- 2. Ya no generar más karma negativo**
- 3. Hacer acciones virtuosas y meritorias**
- 4. Meditar en la Bodichita Relativa
(compasión) y en la Bodichita Absoluta
(sabiduría de la vacuidad) para
liberarme definitivamente del karma**

Las Cuatro Acciones para purificar

Hacer la Visualización de Purificación con el Buda Vajrasattva diariamente repitiendo 21 veces el mantra para purificar el karma negativo de esta y anteriores vidas, y al finalizar repite 21 veces o 108 veces el mantra corto, imaginando un Vajrasattva encima de cada uno de los seres que desees que también sean purificados con el néctar, por ejemplo tus seres queridos (familiares y amigos), seres neutros (vecinos, compañeros de estudios y trabajo o asistentes) e incluso hasta tus enemigos.. Hasta que no estés seguro que has purificado todo tu karma negro tienes que seguir haciendo este primer paso diariamente pero con más énfasis en los días de Luna Llena y Luna Nueva y dos o tres días previos. Aquí puedes ver el Calendario lunar: <https://soha.zakor.se>

Llevar un comportamiento virtuoso, ético en el presente y en el futuro, para ya no volver a acumular más karma negativo. Hacer las 10 acciones virtuosas.

Hacer acciones meritorias, que es cuando pones como intención el liberarte del Samsara o incluso más aún cuando generas la mente de la Bodhichitta, que es el deseo de alcanzar tu máximo desarrollo espiritual, el Despertar o la Mente Búdica para ayudar a liberar a TODOS los seres.

Cuando adquieres la sabiduría de la vacuidad esto disuelve todo el karma negativo al liberarte de la ignorancia (con la visión correcta, la visión Prasanguika Madhyamika de las Escuelas Filosóficas), te liberas de los kleshas o emociones perturbadas, te liberas del karma, te liberas de vasanas o patrones o hábitos y te liberas de renacimientos cíclicos compulsivos en el Samsara, es decir te liberas del sufrimiento y alcanzas el Nirvana.

Meditación en el Karma

En meditación y en postmeditación

 Liberarme del Sufrimiento

Obtener la Felicidad 

1

Purificar
el karma
negativo
del
pasado de esta y
anteriores vidas

2

Abandonar las
acciones perjudiciales

3

Realizar obras
virtuosas con
sinceridad

Acumular méritos o
acciones virtuosas

4

Meditar en la
Bodhichita para
liberarme
definitivamente del
karma

La Bodhichita Relativa:
la compasión

La Bodhichita
Absoluta: la sabiduría
de la vacuidad que
disuelve
definitivamente todo el
karma.