



Curso de las Escuelas Filosóficas Espirituales

“El Juego del Espejo del Espíritu” o
"La Montaña de la Sabiduría"

Oración de

Las Siete Ramas

Condensa TODAS las prácticas espirituales

Lunes 5 de enero de 2025

Día Lunar 17, Mansión Lunar 6 Punarvasu (nabs so), 11avo mes tibetano, Año de la Serpiente de Madera Femenina

Las Siete Ramas

Abarca TODAS las prácticas espirituales

ཡན་ལག་བདུན་པའི་སྒྲོན་ལམ།
yan lag dūn pa mön lam

La Oración (o plegaria) de las Siete Ramas

ཡན་ལག་ (yan lag) = rama, aspecto, miembro

བདུན་པ་ (bdun pa / dūn pa) = siete

སྒྲོན་ལམ་ (smon lam / mön lam) = oración, aspiración, plegaria

3. *La ofrenda de las siete ramas*

ཕུག་འཆལ་བ་དང་མཆོད་ཅིང་བཤགས་པ་དང་། །རྗེས་སུ་ཡི་རང་བསྐྱུལ་ཞིང་གསོལ་བ་ཡི། །

དགེ་བ་ཅུང་ཟད་བདག་གིས་ཅི་བསགས་པ། །ཐམས་ཅད་བདག་གིས་བྱང་ཆུབ་ཕྱིར་བསྐྱོའོ།

chaktsalwa dang chöching shakpa dang / yesuyirang kulshing solwa yi
guewa chungse dak gui chi sakpa / tamche dak gui changchub chir
ngo'o

Nos postramos, hacemos ofrendas, nos arrepentimos, nos regocijamos, solicitamos y suplicamos. Que hasta la virtud más ínfima que hayamos acumulado sea dedicada al despertar.

ཡན་ལག་བདུན་པའི་སྒོན་ལམ།

yenlak dünpe mönlam
Oración de las Siete Ramas

གསུམ་གྱི་སྒོན་པུག་འཆ་ལ་ལོ།

sum gyi gone chaktsal lo

Respetuosamente me postro con mis tres puertas de cuerpo, palabra y mente;

དངོས་བཤམས་ཡིད་སྤྱུལ་མཆོད་སྤྱིན་མ་ལུས་འབྱུལ།

ngö sham yitrul chötrin malü bul

Ofrezco nubes de ofrendas realmente dispuestas y mentalmente creadas;

ཐོག་མེད་ནས་བསགས་སྤྲིག་སྤྱད་ཐམས་ཅད་བཤགས།

tokme ne sak dik tung tamche shak

Confieso todas mis negatividades y caídas morales acumuladas desde tiempos sin principio;

སྐྱེ་དགེ་དང་འཕགས་པའི་དགེ་བ་ལ་རྗེས་ཡི་རང་།

kye ge dang pakpe gewa la je yi rang

Me regocijo en las virtudes de los Aryas y de los seres ordinarios;

འཁོར་བ་མ་སྟོངས་བར་དུ་བཞུགས་ནས།

khorwa matongwar du shyuk ne

Suplico a los Supremos y Gloriosos Gurus permanezcan hasta que se vacíe el Samsara;

འགྲོ་ལ་ཆོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་བསྐྱོར་བ་དང་།

dro la chö kyi khorlo korwa dang

Maestros, hagan girar la Rueda del Dharma para el beneficio de todos los seres transmigrantes.

བདག་གཞན་དགེ་མཁས་བྱད་རྒྱུ་ཆེན་པོར་བསྒོ།

dakshyen ge nam changchub chenpor ngo

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

ཡན་ལག་བདུན་པའི་སྒོན་ལམ།

yenlak dünpe mönlam

Oración de las Siete Ramas

གསུམ་གྱི་སྒོན་པུག་འཆ་པ་ལོ།

sum gyi gone chaktsal lo

Respetuosamente me postro con mis tres puertas de cuerpo, palabra y mente ante la Triple Joya (Buda -Bodhisatvas, Gurus-, Dharma y la Sangha)

དངོས་བཤམས་ཡིད་སྤུལ་མཆོད་སྤྱིན་མ་ལུས་འབྲུལ།

ngö sham yitrul chötrin malü bul

Ofrezco nubes de ofrendas realmente dispuestas y mentalmente creadas;

ཐོག་མེད་ནས་བསགས་སྤིག་སྤྱད་ཐམས་ཅད་བཤགས།

tokme ne sak dik tung tamche shak

Confieso todas mis negatividades y caídas morales acumuladas desde tiempos sin principio;

སྐྱེ་དགོ་དང་འཕགས་པའི་དགོ་བ་ལ་རྗེས་ཡི་རང་།

kye ge dang pakpe gewa la je yi rang

Me regocijo en las virtudes de los Aryas y de los seres ordinarios;

འཁོར་བ་མ་སྟོངས་བར་དུ་བཞུགས་ནས།

khorwa matongwar du shyuk ne

Suplico a los Supremos y Gloriosos Gurus permanezcan hasta que se vacíe el Samsara;

འགྲོ་ལ་ཆོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་བསྐོར་བ་དང་།

dro la chö kyi khorlo korwa dang

Maestros, hagan girar la Rueda del Dharma para el beneficio de todos los seres transmigrantes.

བདག་གཞན་དགོ་ཚམས་བྱང་རྒྱབ་ཆེན་པོར་བསྩོ།

dakshyen ge nam changchub chenpor ngo

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

Me postro ante los Budas y Bodhisattvas de las diez direcciones.

Les hago ofrendas: agua para lavarse los pies, agua para beber, comida, flores, incienso, luces o velas, música, ropa, un hogar, mis prácticas espirituales.

Me arrepiento de todas las acciones negativas que he realizado en esta y en anteriores vidas, con mi cuerpo, palabra y mente y que han dañado o causado dolor o sufrimiento a seres ordinarios y seres nobles. Les ofrezco una disculpa y hago el voto de no volverlo a hacer ni en esta ni en las vidas posteriores, y pido el apoyo de los budas y Bodhisattvas para poder cumplir este voto.

Me regocijo de la virtud de los seres nobles y ordinarios.

Les solicito a los Budas que permanezcan hasta que termine la existencia cíclica y que hagan girar la Rueda del Dharma. Y dedico cualquier virtud que haya realizado al despertar de todos los seres.

A continuación hacemos la Plegaria de las Siete Ramas que condensan TODAS las prácticas del Mahayana y que de acuerdo a Chokyi Nyima Rinpoché es la que al repetirla en el momento de la muerte nos puede ayudar a liberarnos o a tener un buen renacimiento. Y de acuerdo a la venerable Thubten Chödrön, es una práctica que puede hacer cualquier persona, sin necesidad de tener una iniciación. Explica que se hace con dos propósitos:

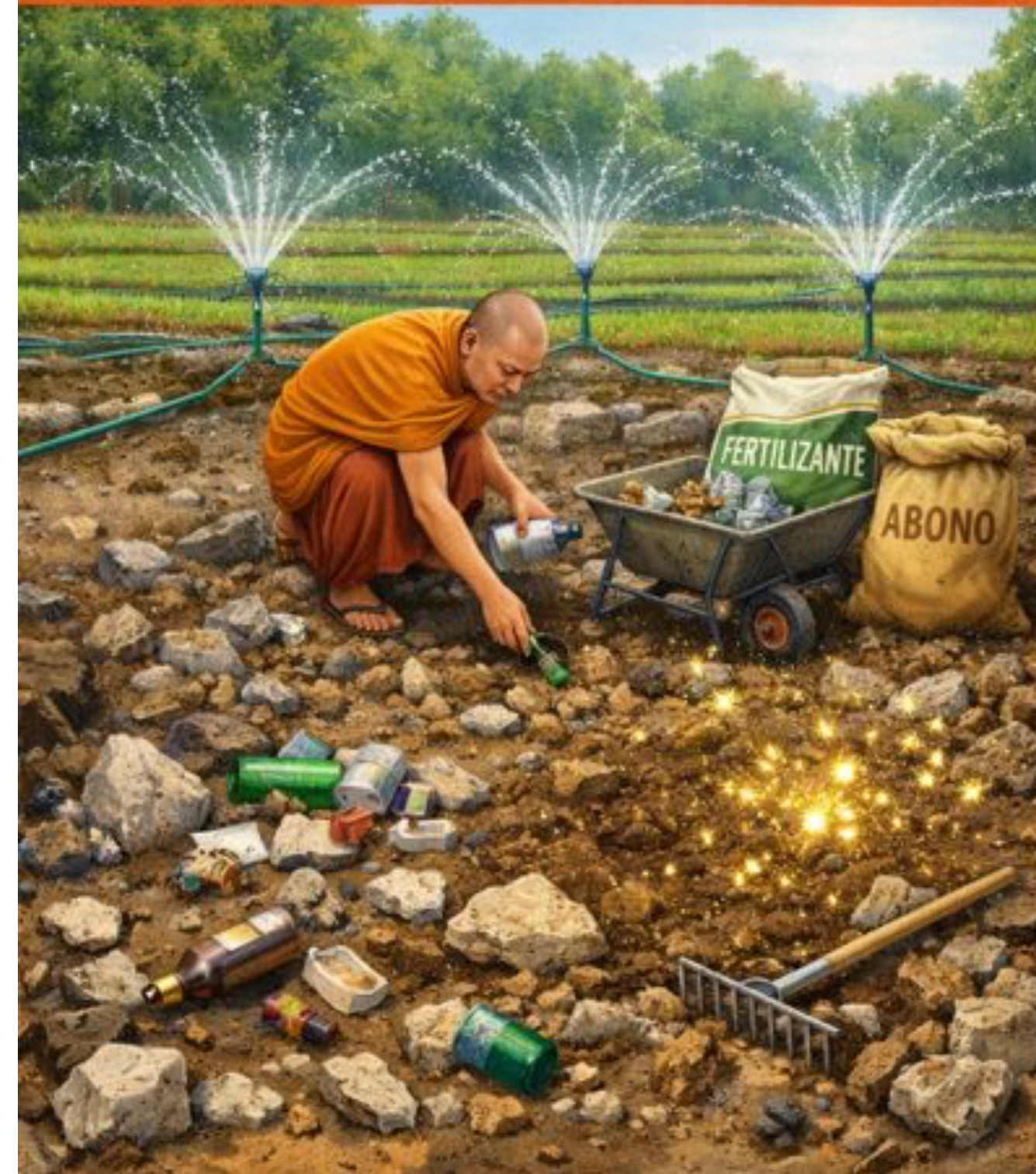
1. Purificar lo negativo, el karma.
2. Crear un potencial positivo.

Dice: “Necesitamos hacer estas dos cosas: purificar y crear mérito. Necesitamos hacer esto para preparar nuestras mentes para la meditación y con el fin de obtener las realizaciones del camino.

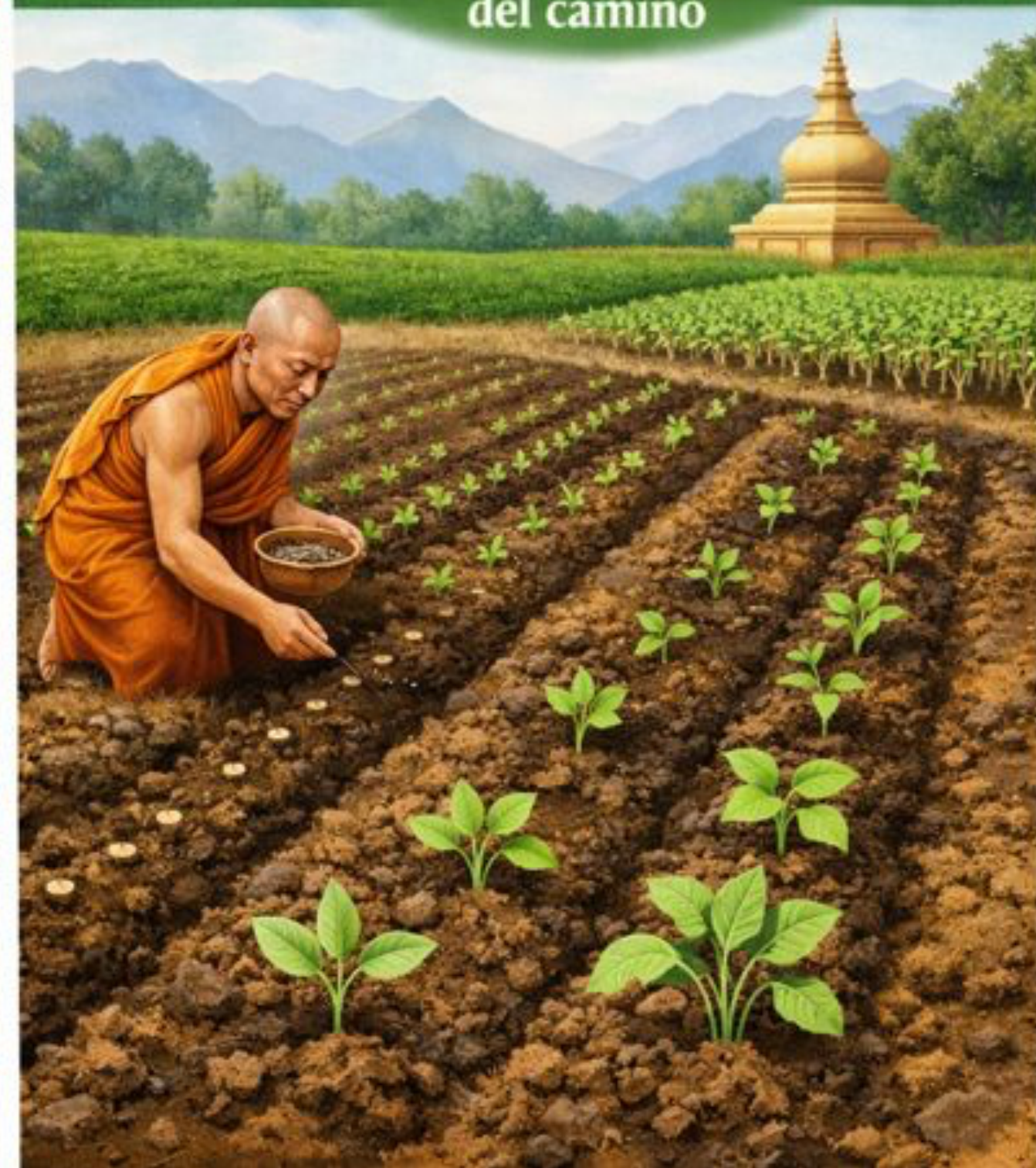
“A menudo, nuestra mente se compara con un campo. Antes de que puedas cultivar en un campo, tienes que sacar las rocas y los vidrios rotos y toda la basura del campo, así que eso es como purificar. En nuestra propia mente, tenemos que sacar lo negativo (el karma). Luego, volviendo a la analogía del campo: nuevamente, antes de que podamos cultivar, tenemos que poner un sistema de riego, tenemos que fertilizarlo, tenemos que preparar y luego enriquecer el suelo.

“Esta analogía corresponde a preparar y enriquecer nuestra mente a través de la creación de mérito o potencial positivo. Luego, una vez que el campo esté preparado, puedes plantar las semillas. Plantar las semillas es como escuchar enseñanzas; una vez que se plantan las semillas, se nutren y pueden crecer. Nutrir las semillas es meditación y crecer es el proceso de obtener gradualmente realizaciones del camino”.

**Purificar nuestras mentes para la
meditación. Sacamos tò negativo** (el karma)



**Crear mérito o un potencial positivo
con el fin de obtener las realizaciones
del camino**



"Basura" o Cuatro Velos

ignorancia-confusión

kleshas o emociones perturbadas

karma

vasanas o patrones o hábitos

Sembrar la semilla

Intención o Motivación

Inspiración

Fe, Devoción, Confianza

Dharma - Enseñanzas

Práctica

— — —

Fruto - Cosecha

II. La ofrenda en siete ramas (SC. saptangapuja, TIB. yan-lag-bdun-pa), hecha al maestro o a la deidad, es otra práctica corriente en los preliminares (en el seno del guruyoga) y en los sādhana. Incluye:

- Las prosternaciones (SC. nāmahvandana, TIB. phyag-'tshal), antídoto contra el orgullo.
- La ofrenda (SC. puja, TIB. mchod-pa) real e imaginaria de todo lo que se posee, de lo que se ha tenido y de lo que se pueda conseguir en el futuro, para contrarrestar la avaricia.
- La ofrenda de la confesión (SC. deśaya, TIB. bshags-pa) de todos los actos negativos cometidos por uno mismo en los tres tiempos, para contrarrestar las mancillas.
- La ofrenda del regocijo (SC. anumoda, TIB. rjes-su yi-rang), donde uno se regocija de todos los actos benéficos consumados por sí mismo y por el prójimo, para contrarrestar la envidia.
- La demanda (SC. samcodata, TIB. bskul-ba) hecha a los maestros y a los buddhas para que hagan girar la rueda del Dharma, es decir, para enseñar a los seres.
- La súplica (SC. prāthanā, TIB. gsol-ba) que se les dirige con el fin de que no se retiren en nirvana y continúen trabajando mientras los seres sufran.
- La dedicatoria final (SC. parināma, TIB. bsngo-ba) de todos los méritos acumulados en los tres tiempos.

Las **Siete Ramas** condensan **toda la práctica acumulativa del Mahāyāna**:

1. Postración → purificación del orgullo
2. Ofrenda → acumulación de mérito
3. Confesión → purificación del karma negativo
4. Regocijo → eliminación de la envidia
5. Súplica de permanencia → estabilidad del Dharma
6. Petición de enseñanza → continuidad del Camino
7. Dedicación → sellado no dual del mérito

<https://chatgpt.com/g/g-p-68e6bd47e8b08191825a2ae0835550c2-nc-e/c/694dd14c-dacc-832c-8578-e40acfcdf297>

Explicación sobre la Oración de las Siete Ramas

Oración de las Siete Ramas

Venerable Thubten Chodron
Prácticas preliminares
12 de julio de 2023

La Venerable Chodron explica el propósito y la práctica de la oración de las siete ramas.

- Postrarse y
- Hacer ofrendas
- Purificar mediante los cuatro poderes oponentes
- Regocijarse y
- Reconocer el valor de las Tres Joyas
- Solicitar enseñanzas y apreciar nuestra buena fortuna
- Dedicar el mérito en beneficio de todos

La oración de las siete ramas se realiza con dos propósitos. El primero es purificar el karma negativo, y el segundo es crear potencial positivo. Necesitamos hacer ambas cosas: purificar y crear mérito. Digo *potencial positivo* en lugar de *mérito* porque considero que es una traducción más adecuada.

Necesitamos realizar estas prácticas para preparar nuestra mente para la meditación y para poder obtener las realizaciones del camino.

Con frecuencia, nuestra mente se compara con un campo. Antes de poder cultivar en un campo, hay que retirar las rocas, los vidrios rotos y toda la basura; eso es como la purificación. En nuestra mente, debemos eliminar el karma negativo.

Siguiendo con la analogía del campo: antes de poder cultivar, también hay que instalar un sistema de riego, fertilizar, preparar y enriquecer la tierra. Esto corresponde a preparar y enriquecer nuestra mente mediante la creación de mérito o potencial positivo.

Una vez que el campo está preparado, se pueden plantar las semillas. Plantar las semillas es como escuchar las enseñanzas; una vez sembradas, estas se nutren y pueden crecer. Nutrir las semillas es la meditación, y el crecimiento es el proceso gradual de obtener las realizaciones del camino.

Primera rama

“Reverentemente me postro con mi cuerpo, palabra y mente.”

Esta es la rama de la postración. Purifica el orgullo y la arrogancia, y crea mérito porque desarrollamos respeto por las buenas cualidades de los demás.

Segunda rama

“Y presento nubes de todo tipo de ofrendas, reales y mentalmente transformadas.”

Esta es la rama de la ofrenda. Las ofrendas reales son las que colocamos en el altar: podemos ofrecer alimentos, flores, cuencos de agua, lo que deseemos.

Las ofrendas mentalmente transformadas se realizan en nuestra mente. Imaginamos todo el cielo lleno de cosas hermosas, y toda la tierra cubierta de cosas bellas, y ofrecemos todo ello mentalmente.

La ofrenda purifica la avaricia y crea potencial positivo, porque nos deleitamos en la generosidad.

Tercera rama

“Confieso todas mis acciones negativas acumuladas desde tiempo sin comienzo.”

Esta es la rama de la confesión. Consta de cuatro partes:

1. Sentir arrepentimiento por nuestros errores.
2. Tomar la determinación de no repetirlos.
3. Restaurar la relación con aquellos con quienes hemos creado acciones negativas.
 - Si las acciones fueron con seres sagrados, restauramos la relación tomando refugio.
 - Si fueron con seres sintientes ordinarios, restauramos una actitud positiva generando amor, compasión y bodichita.
4. Realizar una acción correctiva, como meditar, imprimir libros de Dharma, ofrecer servicio, leer textos del Dharma o cualquier acción virtuosa.

Al practicar esta tercera rama, purificamos la mente que tiende a ocultar sus faltas. En psicología, a esto se le llama negación. Esa mente que pretende que no cometimos errores y los esconde es la que estamos purificando aquí, porque estamos siendo abiertos, honestos y sinceros al reconocerlos.

Esto es muy saludable tanto psicológica como espiritualmente, y crea el buen karma de soltar la culpa y la carga emocional, restaurando la mente a un estado de bienestar. Cuando cometemos errores y no los purificamos, cargamos con un peso constante en el corazón, lo cual resulta agotador.

Cuarta rama

“Y me regocijo en las virtudes de todos los seres santos y ordinarios.”

Esta es la rama del regocijo. Nos regocijamos en todas las buenas cualidades y acciones positivas de los seres santos —arhats, budas y bodhisattvas— y también de los seres ordinarios, de todas las personas que nos rodean.

El regocijo purifica los celos, porque en lugar de envidiar la virtud ajena, la apreciamos. Además, crea potencial positivo, ya que nos alegramos de las acciones virtuosas de los demás. Es como si creáramos el potencial de haber realizado esas acciones, aun cuando no las hayamos hecho personalmente.

Por eso se dice que regocijarse es la manera “perezosa” de crear mucho buen karma: en vez de hacer todas las acciones uno mismo, uno se regocija en las que otros han hecho. No es una excusa para no actuar, pero sí es una práctica muy agradable que llena la mente de alegría.

En lugar de enfocarnos en las noticias negativas, podemos pensar en todas las cosas positivas que otras personas han hecho, y la mente se vuelve más feliz.

Quinta rama

“Por favor, permanezcan hasta que termine la existencia cíclica.”

Aquí pedimos a los budas, bodhisattvas y a nuestros maestros que permanezcan y no entren únicamente en su propio nirvana, abandonándonos.

Esta rama purifica la mente que no aprecia la existencia del Buda, el Dharma, la Sangha y nuestros maestros, así como la mente que los ha criticado. También crea mérito, porque reconocemos su valor y solicitamos que permanezcan para poder relacionarnos con ellos. Esto nos ayuda a no darlos por sentados.

Sexta rama

“Y hagan girar la rueda del Dharma para los seres sintientes.”

Esta es la solicitud de enseñanzas. Purifica la mente que evita asistir a enseñanzas del Dharma, que las critica, o que da por sentados a los maestros y sus enseñanzas.

Solicitar enseñanzas crea mérito y hace posible que podamos recibirlas en el futuro.

Estas dos ramas —pedir que los seres sagrados permanezcan y solicitar enseñanzas— son especialmente importantes, porque solemos dar por sentada nuestra buena fortuna. No siempre apreciamos que vivimos en lugares donde tenemos acceso al Budadharma y a maestros cualificados.

Cuando damos esto por hecho, dejamos de esforzarnos por asistir a enseñanzas o retiros, y nuestra mente se vuelve perezosa: “Hay muchos maestros, muchos templos, muchos libros... hoy estoy cansado, iré la próxima semana”. Así, la vida pasa sin haber practicado ni recibido enseñanzas.

Si no apreciamos nuestra fortuna, la perdemos. Pensemos en China antes de 1949: había muchos templos y maestros, pero tras la toma del poder por los comunistas, los templos fueron destruidos, los monásticos forzados a abandonar sus votos y los libros del Dharma quemados.

Vivir en un lugar así, con aspiración espiritual pero sin posibilidad de práctica, no es una situación feliz. Por eso es esencial valorar y aprovechar nuestras oportunidades.

Esto es especialmente relevante en lugares como Singapur, donde existen muchas condiciones favorables. No se trata solo de trabajar, ganar dinero o ver televisión. Eso no trae felicidad duradera. En cambio, dedicar tiempo a recibir enseñanzas y practicar sí transforma la vida y genera bienestar genuino.

Séptima rama

“Dedico todas mis virtudes y las de los demás a la Gran Iluminación.”

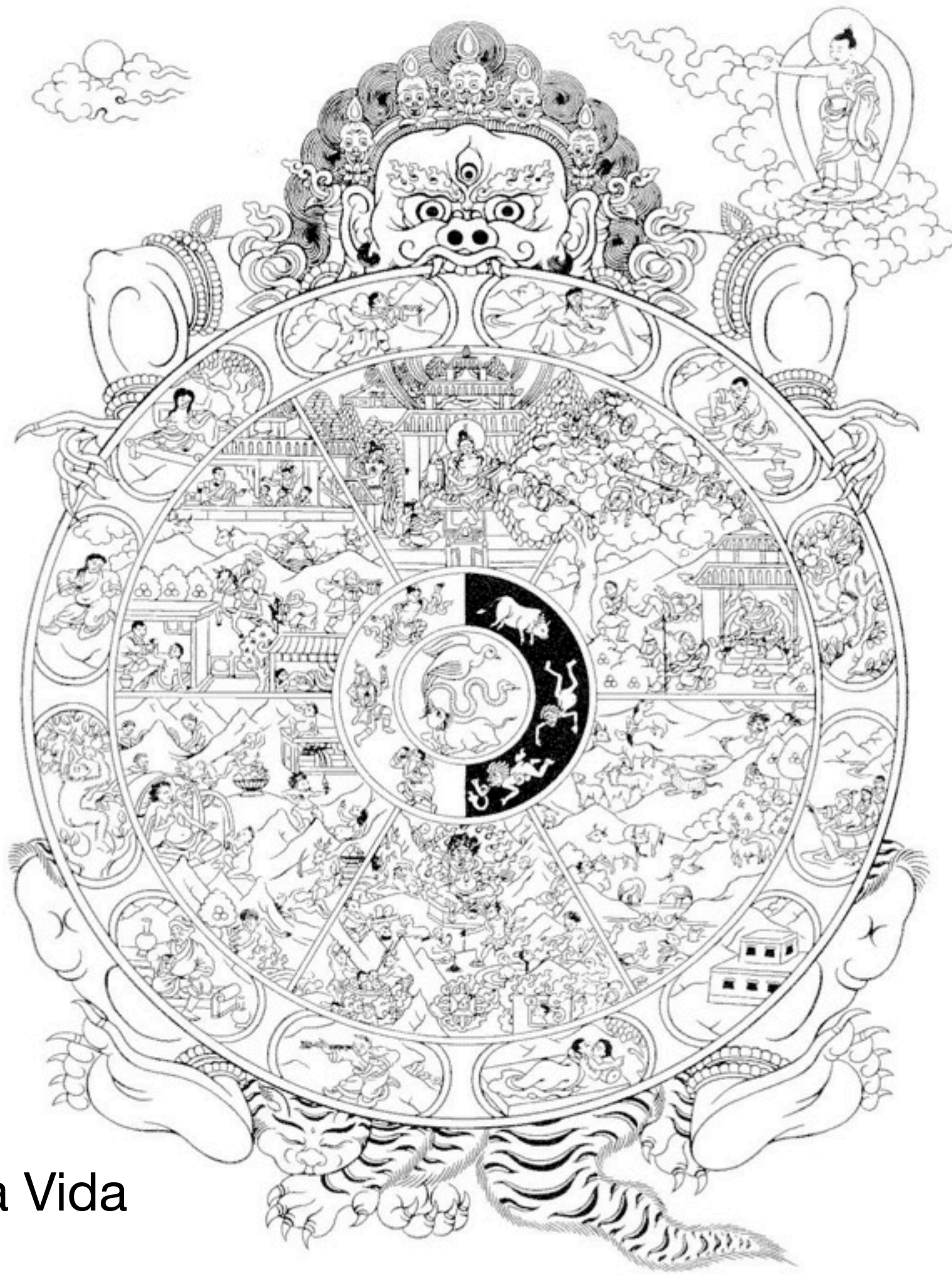
Aquí dedicamos todas las virtudes acumuladas en las prácticas anteriores para que maduren en la iluminación propia y de todos los seres.

Venerable Thubten Chodron

Venerable Chodron enfatiza la aplicación práctica de las enseñanzas de Buda en nuestra vida diaria y es especialmente hábil para explicarlas de manera fácil de entender y practicar por los occidentales. Es bien conocida por sus enseñanzas cálidas, divertidas y lúcidas. Fue ordenada como monja budista en 1977 por Kyabje Ling Rinpoche en Dharamsala, India, y en 1986 recibió la ordenación bhikshuni (completa) en Taiwán. [Lea su biografía completa.](#)

<https://thubtenchodron.org/es/2023/07/grow-in-wisdom-and-understanding/>





La Rueda de la Vida





*Esfuézate por destruirla.
Entra en el camino del Budadharma.
Elimina al Señor de la Muerte
Como un elefante destruye una choza de paja.
Diagrama de la rueda de la vida*



**El destino con la
astrología
tibetana
Helen Fix, Luís
Gascó**

6. Petición de enseñanza

Para lograr la continuidad del Camino Espiritual (el camino de la mente y que te lleve hasta la Liberación) y por compasión hacia todos los seres

2. Acumular Mérito y contrarrestar la avaricia

Para no renacer como preta y para salir del Samsara

Salir por la Puerta del Eslabón 8, venciendo la sed y el deseo y los 8 intereses mundanos

1. Purificación del Orgullo

Para no renacer en reinos superiores

4. Eliminar celos y envidia

Para no renacer en reinos superiores y para acumular mérito regocijándonos en las virtudes de los seres nobles y ordinarios

3. Confesión

Para no renacer en reinos inferiores

5. Súplica de permanencia

Para lograr la estabilidad en nuestra práctica del Dharma y para desarrollar generosidad hacia todos los seres

7. Dedicar el mérito

Sellado no dual del mérito (lograr tener una percepción directa, no conceptual, de la vacuidad del yo y generar la Bodichita: el deseo de alcanzar la Iluminación para el beneficio de TODOS los seres)



Las 7 Ramas

1. Invoco a los Budas y Bodhisattvas de las 10 direcciones y les hago postraciones

2. Hago ofrendas mentales o físicas

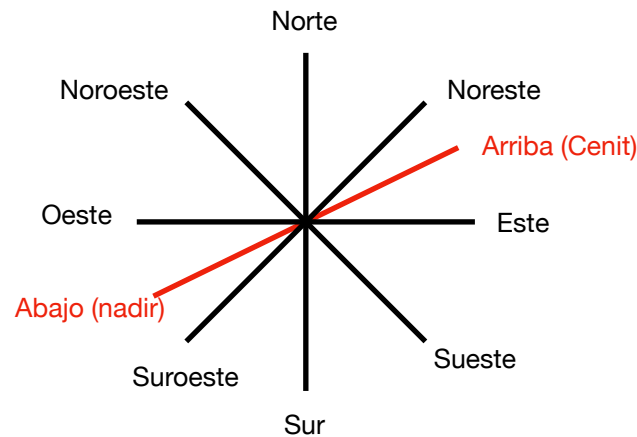
3. Arrepentimiento

4. Regocijo

5. Suplica
Permanezcan

7. Dedicar el
Mérito

6. Giren la Rueda
del Dharma



1. Invoco a los budas y Bodhisattvas de las 10 direcciones y les hago postraciones



- 1. Agua para beber**
agua
azafranada
Circunstancias auspiciosas
- 2. Agua para lavarse**
agua azafranada
Purificación del karma, kleshas e ignorancia
- 3. Flores**
Flores frescas o artificiales
Generosidad
- 4. Incienso**
Incienso sin encender
Conducta ética
- 5. Luz**
Vela encendida (con fuego o electricidad)
El Despertar y la sabiduría
- 6. Agua Perfumada**
Agua azafranada
Entusiasmo
- 7. Comida**
Alimento fresco y bello (Ej. fruta)
Absorción meditativa

- 8. Música**
Una caracola (opcional)
Interdependencia
- 9. Una tierra pura**
Ropa, Joyas, Vivienda, Parasoles, Estandártes
- 10. Tu práctica**
Meditar en el sufrimiento, en la impermanencia, en la interdependencia, en la vacuidad, en la bodhichita

<https://www.paramita.org/ofrendas-altar-budista/>

Con mis tres puertas: mi cuerpo, mi palabra y mi mente

2. Hago ofrendas mentales o físicas

Realmente dispuestas o mentalmente creadas

3. Arrepentimiento

Cuatro Poderes de Oposición: i. Confieso todas las acciones negativas que he realizado en esta y en anteriores vidas, con mi cuerpo, palabra y mente y que han dañado o causado dolor o sufrimiento a seres ordinarios y seres nobles. ii. Me arrepiento y les ofrezco una disculpa y iii. hago el voto de no volverlo a hacer ni en esta ni en las vidas posteriores, y iv. pido el apoyo de los budas y Bodhisattvas para poder cumplir este voto.

5. Suplica Permanezcan

7. Dedicar el Mérito

6. Giren la Rueda del Dharma

4. Regocijo

Me regocijo en las virtudes de los Aryas (seres nobles) y de los seres ordinarios.
a. Superiores a mí. La mitad del mérito
b. Iguales a mí. Mismo mérito
c. Inferiores a mí. Doble mérito
El método de los perezosos inteligentes: acumulas mérito gratis. Ayuda a vencer los celos y la envidia.



1. Invocación y Postraciones

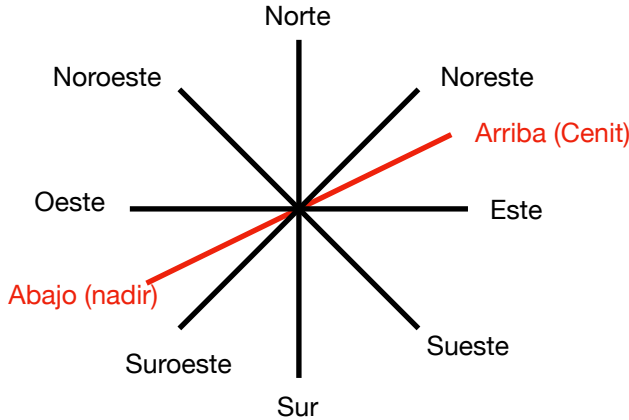


Me postro ante los Budas de

Las Diez Direcciones y los Diez Reinos Espirituales

Representan la totalidad del Universo y los 10 estados de realización

Principio clave: El *Sutra del Loto* enseña "la posesión mutua de los diez estados", indicando que cada uno de estos reinos contiene a los otros nueve, y cualquiera puede manifestar la Budeidad.



No hay concordancia entre las direcciones y los reinos espirituales (o no la conozco)

Son estados de vida o condiciones de la mente, que existen en todos los seres, no necesariamente como mundos separados, sino como potenciales inherentes

Num.		Dirección	Reinos Espirituales	Emoción/Realización
Seres Nobles	10	arriba (cenit)	Buda	Iluminado, Despierto
	9	abajo (nadir)	Bodhisattva	Bodhichitta
	8	este	Realizador Solitario	pratyekabuddha
	7	sur	Oyente	shravaka
Seres Ordinarios	6	oeste	Deva (mundanos)	arrogancia y procrastinación
	5	norte	Humano	deseos
	4	noreste	Ashura o Titanes	celos y envidia
	3	sureste	Animal	miedo y confusión
	2	suroeste	Pretas (hambre)	hambre y sed
	1	noroeste	Narakas (Infierno)	Odio, venganza

Cambio de Linaje

Reinos Superiores
4 Estados Nobles
Estados de Realización
Espiritual

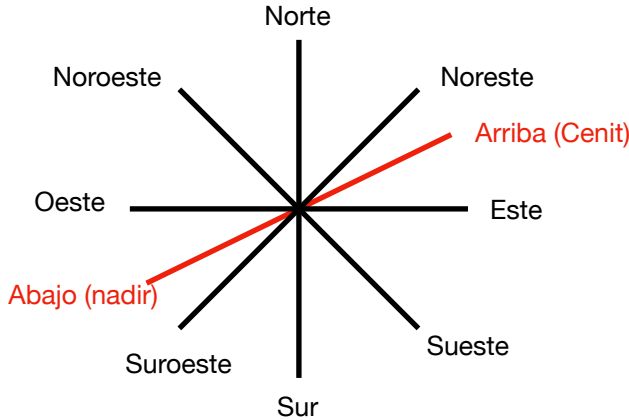
Reinos Inferiores
Los Seis Caminos
Estdaos de sufrimiento o transmigración

Me postro ante los Budas de

Las Diez Direcciones y los Diez Reinos Espirituales

Representan la totalidad del Universo y los 10 estados de realización

Principio clave: El *Sutra del Loto* enseña "la posesión mutua de los diez estados", indicando que cada uno de estos reinos contiene a los otros nueve, y cualquiera puede manifestar la Budeidad.



No hay concordancia entre las direcciones y los reinos espirituales (o no la conozco)

Son estados de vida o condiciones de la mente, que existen en todos los seres, no necesariamente como mundos separados, sino como potenciales inherentes

Num.		Dirección	Reinos Espirituales		Emoción/Realización
Seres Nobles	10	arriba (cenit)	Illuminación	Buda	Iluminado, Despierto
	9	abajo (nadir)		Bodhisattva	Bodhichitta
	8	este	Liberación	Realizador Solitario	pratyekabuddha
	7	sur		Oyente	shravaka
Seres Ordinarios	6	oeste	Superiores	Deva (mundanos)	arrogancia y procrastinación
	5	norte		Humano	deseos
	4	noreste		Ashura o Titanes	celos y envidia
	3	sureste	Inferiores	Animal	miedo y confusión
	2	suroeste		Pretas (hambre)	hambre y sed
	1	noroeste		Narakas (Infierno)	Odio, venganza

Para Nirvana

Nirvana

Reinos Superiores
4 Estados Nobles
Estados de Realización Espiritual

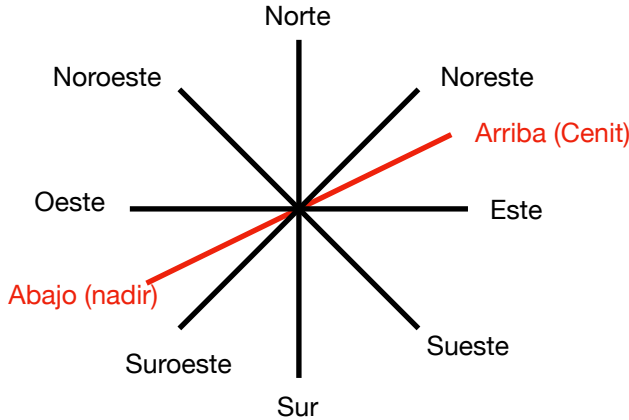
Reinos Inferiores
Los Seis Caminos
Estados de sufrimiento o transigración

Me postro ante los Budas de

Las Diez Direcciones y los Diez Reinos Espirituales

Representan la totalidad del Universo y los 10 estados de realización

Principio clave: El *Sutra del Loto* enseña "la posesión mutua de los diez estados", indicando que cada uno de estos reinos contiene a los otros nueve, y cualquiera puede manifestar la Budeidad.



No hay concordancia entre las direcciones y los reinos espirituales (o no la conozco)

Son estados de vida o condiciones de la mente, que existen en todos los seres, no necesariamente como mundos separados, sino como potenciales inherentes

Num.		Dirección	Reinos Espirituales		Emoción/ Realización
Seres Nobles	10	arriba (cenit)	Illuminación	Buda	Iluminado, Despierto
	9	abajo (nadir)		Bodhisattva	Bodhichitta
	8	este	Liberación	Realizador Solitario	pratyekabuddha
	7	sur		Oyente	shravaka
Seres Ordinarios	6	oeste	Superiores	Deva (mundanos)	arrogancia y
	5	norte			
	4	noreste	Inferiores	Asura	lira
	3	sureste			sión
	2	suroeste		P	d
	1	noroeste		Narakas (Infierno)	Odio, venganza

Me permiten desarrollar las Paramitas

- generosidad
- ética
- paciencia
- esfuerzo

Reinos Superiores
4 Estados Nobles
Estados de Realización Espiritual

Reinos Inferiores
Los Seis Caminos
Estdaos de sufrimiento o transigración

Las Diez Direcciones

Las "Diez Direcciones" en el budismo se refieren a dos conceptos principales: las **Diez Direcciones Espaciales** (este, sur, oeste, norte, noreste, noroeste, sureste, suroeste, arriba y abajo) que simbolizan la totalidad del universo y la omnipresencia divina, y los **Diez Reinos Espirituales**, estados de vida (Infierno, Hambre, Animal, Asura, Humano, Celestial, Oyente, Realizador, Bodisatva, Buda) que representan la gama completa de la existencia humana y pueden ser manifestados por cualquier persona, destacando el potencial inherente de la iluminación.

1. Las Diez Direcciones Espaciales (Jippō)

- Concepto: Indican la totalidad del espacio, abarcando todas las orientaciones posibles para representar la omnipresencia.
- **Orientaciones:**
 - Este, Sur, Oeste, Norte
 - Noreste, Noroeste, Sureste, Suroeste
 - Arriba (Cenit)
 - Abajo (Nadir)
- **Significado:** Simbolizan que la presencia de un Buda o la ley universal se extiende a todo el cosmos.

2. Los Diez Reinos Espirituales

- **Concepto:** Son estados de vida o condiciones de la mente que existen en todos los seres, no necesariamente como mundos separados, sino como potenciales inherentes.
 - **Los Seis Caminos (Reinos Inferiores):** Estados de sufrimiento o transmigración.
 - 1 Infierno
 - 2 Espíritus Hambrientos
 - 3 Animales
 - 4 Asuras (Demonios o Titanes)
 - 5 Humanos
 - 6 Celestiales (Seres de Éxtasis)
 - **Los Cuatro Estados Nobles (Reinos Superiores):** Estados de realización espiritual.
 7. Oyentes de la Voz (Shravakas)
 8. Despiertos por la Causa (Pratyekabuddhas)
 9. Bodisatvas
 10. Budas (Iluminados)
 - **Principio Clave:** El Sutra del Loto enseña la "posesión mutua de los diez estados", indicando que cada uno de estos reinos contiene a los otros nueve, y cualquiera puede manifestar la Budeidad.
- En resumen, las "Diez Direcciones" budistas son una forma de describir la vastedad del universo y la profundidad del potencial humano para la iluminación, presente en todas las personas.

Tres Pasos

1. **Escuchar**, estudiar, analizar, cuestionar, preguntar, ponerlo en duda, investigar - hasta que ya no tengas dudas, hasta que te convenzas de que es así .

ENTENDIMIENTO

2. **Contemplar**. Qué tiene que ver eso conmigo, qué relación tiene con mi vida. Cómo hubiera cambiado mi vida pasada si hubiera sabido esto. Como va a a cambiar mi vida futura sabiendo esto y sobre todo: aplicando esta enseñanza.... Y tienes un insight, un chispazo, un eureka, un Aja! tienes como una microiluminación o un microdespertar... ahí emplazas a tu mente. CONECTAR

3. **Atención** Unipuntual, en Shamata. Meditación Unipuntual . Esto es lo que transforma tu mente. Esto es lo que te sana y esto es lo que te libera. REALIZAR

Tres Pasos

1. **Escuchar**, estudiar, analizar, cuestionar, preguntar, ponerlo en duda, investigar - hasta que ya no tengas dudas, hasta que te convenzas de que es así

2. **Contemplar**. Qué tiene que ver eso conmigo, qué relación tiene con mi vida. Cómo hubiera cambiado mi vida pasada **Objeto** **Ante qué** **Por qué** **Para qué** **Mente-Cuerpo-Palabra** **Postración** mi vida futura... enseñanza.... Y tienes un insight, un chispazo un Aja! tienes como una conexión o un microdespertar... ahí empiezas a cambiar

3. **Atención** Unipuntual, en Shamata. Meditación Unipuntual



Yoga del Gurú



¿Por qué debemos practicar Mahamudra siguiendo la práctica del yoga del gurú? Antes de alcanzar la realización, para alcanzarla, debemos, ante todo, cultivar la devoción al gurú —una devoción sin artificios—, comprendiendo que la atención plena del gurú y la mía propia son una unión inseparable. Solo al comprender que nuestra mente y la del gurú son una unión, las bendiciones del gurú entrarán en nuestra mente. Algunos reconocen esta atención plena, otros no, pero cuando pensamos en la devoción a nuestro gurú raíz, a través de esta devoción misma, reconoceremos que nuestra atención plena y la del gurú son una verdadera unión. Por lo tanto, lo más importante es la meditación de la devoción.

Desde la perspectiva de la práctica, la esencia de esta atención plena es la vacuidad y su naturaleza es la claridad, pero si la buscas, no la encontrarás. Esta atención plena es de la misma naturaleza que la atención plena del gurú, y si tienes una fe y devoción inquebrantables hacia tu gurú raíz, su forma aparecerá en tu mente y recordarás sus instrucciones. Es como cuando amas a alguien: no puedes olvidarlo, siempre estará presente en tu mente. De la misma manera, el gurú aparecerá en tu mente, y cada vez que aparezca, recordarás sus instrucciones.

Esta es una forma más sencilla de practicar para practicantes principiantes: reconocer que esta atención plena es la atención plena del gurú, o en términos Dzogchen, se dice que es la presencia consciente que recuerda al gurú. Así pues, esta presencia consciente o atención plena representa al gurú.

Además, todos los días puedes comprometerte a recordar al gurú; por ejemplo, "hoy voy a recordar al gurú diez veces", luego al día siguiente quince veces y luego veinte veces. Aumenta tu compromiso de recordar al gurú y, con el tiempo, tu mente se volverá inseparable de él. Si careces de atención plena, el gurú tampoco surgirá en tu mente; esa es una instrucción única.

Su Excelencia Garchen Rinpoche

Traducción de Ina Bieler

2. Ofrecimientos

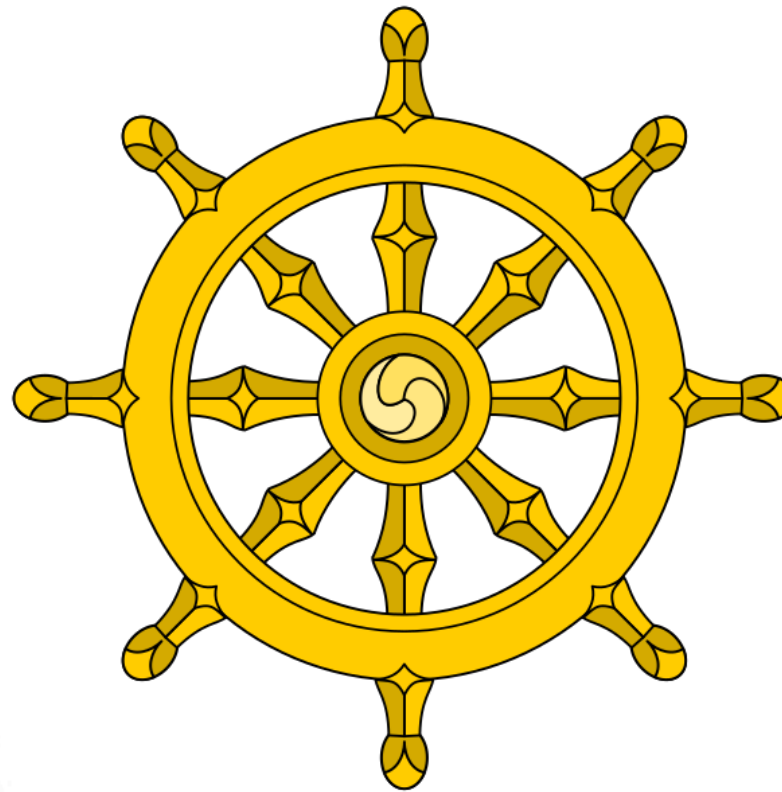


Las Tres Joyas



Buda

"Doctor"



Dharma

"Medicina"



Sangha

"Enfermeras"



1. Agua para beber

agua
azafranada
Circunstancias
auspiciosas

2. Agua para lavarse

agua azafranada
Purificación del karma,
kleshas e ignorancia

3. Flores

Flores frescas
o artificiales
Generosidad

4. Incienso

Incienso sin
encender
Conducta
ética

5. Luz

Vela
encendida
(con fuego o
electricidad)
El Despertar y
la sabiduría

**6. Agua
Perfumada**

Agua
azafranada
Entusiasmo

7. Comida

Alimento
fresco y bello
(Ej. fruta)
Absorción
meditativa

8. Música

Una caracola
(opcional)
Interdependencia

9. Una tierra pura

Ropa, Joyas,
Vivienda, Parasoles,
Estandártres

10. Tu práctica

Meditar en el
sufrimiento, en la
impermanencia, en
la interdependencia,
en la vacuidad, en la
bodhichita

<https://www.paramita.org/ofrendas-altar-budista/>

2. Hago ofrendas mentales o físicas

Realmente dispuestas o mentalmente creadas

Las ofrendas budistas son actos de generosidad y devoción que honran a las Tres Joyas (Buda, Dharma, Sangha) y acumulan mérito, incluyendo elementos simbólicos como agua (pureza), flores (impermanencia), incienso (conducta ética) y luz (sabiduría), a menudo presentados en un altar con cuencos de agua, velas y alimentos frescos, reflejando respeto y gratitud por el camino espiritual. La práctica central es seguir el [Dhamma \(enseñanzas del Buda\)](#), que es la ofrenda más elevada.

Elementos comunes en el altar

- Agua (siete u ocho cuencos): Simboliza la pureza, la claridad, la sed que se sacia, y se ofrece para beber, lavarse pies, y perfumar, representando circunstancias auspiciosas y purificación.
- Flores: Representan la belleza efímera y la impermanencia, añadiendo frescura.
- Incienso: Purifica el ambiente y simboliza la conducta ética.
- Luz (velas/lámparas): Representa la sabiduría, la iluminación y la guía.
- Alimentos: Ofrenda de sustento, se ofrecen frutas frescas o alimentos de calidad.
- Música: A veces representada con una caracola, simboliza la interdependencia.

Propósito y significado

- Generosidad y mérito: El acto de dar acumula mérito y refleja la generosidad.
- Respeto y gratitud: Muestra aprecio por las enseñanzas y el camino del Buda.
- Recordatorio: Los objetos recuerdan los principios budistas como la impermanencia y la sabiduría.
- Enfoque en la práctica: La mayor ofrenda es vivir las enseñanzas del Dhamma, no solo los objetos materiales.

Cómo se ofrecen

- Los objetos deben estar limpios y ser agradables, llenando los cuencos o platos.
- Se imaginan que son aceptados y disfrutados por el campo de mérito.
- La práctica de ofrecer comida directamente a los monjes en las mañanas es una tradición importante en muchos países budistas.



Ofrecer es un medio para florecer. Hacer ofrendas es una meditación completa: el cuerpo las coloca, la voz las nombra y la mente las visualiza, vastas y cautivadoras. ¿Sus beneficios? Cultivan el desapego y acumulan mérito, acelerando el desarrollo espiritual. Las ofrendas, bien hechas, son un puente hacia la iluminación.

1. Agua para beber
 - En el altar: agua azafranada
 - Simboliza: circunstancias auspiciosas
2. Agua para lavarse
 - En el altar: agua azafranada
 - Simboliza: purificación del karma y los velos emocionales y cognitivos
3. Flores
 - En el altar: flores frescas o artificiales
 - Simboliza: generosidad
4. Incienso
 - En el altar: incienso sin encender
 - Simboliza: conducta ética
5. Luz
 - En el altar: una vela encendida (con fuego o electricidad)
 - Simboliza: el despertar y sabiduría de la práctica espiritual
6. Agua perfumada
 - En el altar: agua azafranada
 - Simboliza: entusiasmo
7. Comida
 - En el altar: alimento fresco y bello (ej. pieza de fruta)
 - Simboliza: absorción meditativa
8. Música
 - (No es necesario representarla): una caracola
 - Simboliza: interdependencia

Paramita

Guía completa: cómo preparar las ofrendas de tu altar budista



The Disappointed Mother | Sona Theri | Animated Buddhist Stories

Fundraiser

watsanfran

<https://www.youtube.com/watch?v=gL3gUrPLHYs>

La madre decepcionada | Sona Theri | Cuentos budistas animados

Sona, una anciana con muchos hijos y nietos, esperaba que después de darles su herencia, ellos la amarían y cuidarían como ella sentía que se merecía. Cuando eso no sucedió, su dolor y desilusión la llevaron a seguir la vida ordenada.

Thera-vada o Theravada.- “Secta o Escuela de los Ancianos (o Mayores)”, considerada como la forma ortodoxa y primigenia del buddhismo, la cual es aceptada y practicada principalmente en Ceilán, Birmania, Tailandia, Camboya, Laos y Chittagong.

Lo que el Buda enseñó. Walpola Rahula

Literalmente, el camino de los ancianos.

En contraste con la Mahayana y Vayrayana, la Theravada enfatiza la liberación individual, sosteniendo que el individuo debe alcanzar el nirvana por su propia cuenta. El principal grupo social es por ello la sangha, los monjes y monjas quienes se apoyan y enseñan entre ellos porque cada uno se esfuerza por alcanzar la iluminación.

Theravada.- La Tradición de los Ancianos o los Antiguos o Mayores

Thera.- Anciano Practicante

Theri.- Anciana Practicante

Sona Theri.- La madre/abuela anciana que se convirtió en monja, pero que ni así era feliz.

La madre decepcionada | Sona Theri | Cuentos budistas animados

En la ciudad de Savatthi había un ama de casa que tenía diez hijos. Después de dar a luz a cada niño, pasó sus días cuidándolos, criándolos, educándolos y, finalmente, arreglando matrimonios para ellos. Sus hijos fueron toda su vida y era conocida como “Sona con muchos hijos”.

El marido de Sona era un discípulo laico de Buda. Después de ejercer como laico durante muchos años, decidió que quería ordenarse antes de morir. No fue fácil para Sona aceptar esto. Sin embargo, en lugar de pasar su tiempo en la tristeza, decidió llevar una vida más dedicada a la religión.

Llamó a sus diez hijos para que trajeran a sus esposas e hijos y les entregó su considerable riqueza. Lo hizo con la condición de que cubrieran sus necesidades básicas. Por un tiempo todo estuvo bien. Dedicó su tiempo a profundizar su práctica y participar en actividades religiosas.

Pero pronto, la anciana pasó a ser vista como una carga para sus hijos. Cuando necesitaban su dinero, se sentían felices de cuidarla. Pero ahora que el dinero era suyo, olvidaron de dónde venía y se molestaron por la práctica religiosa de su madre.

No podían entender por qué sus padres no se habían entregado a los placeres que su riqueza podía proporcionarles.

El creciente desprecio de los hijos de Sona fue fuente de gran dolor para ella. Se sentía amargada mientras su mente jugaba y repetía las diversas acusaciones y reproches de sus hijos. A través de la contemplación y la introspección, se dio cuenta de que siempre había visto a sus hijos como una inversión y como un seguro contra la soledad en la vejez. Esperaba que ellos apreciaran todo su arduo trabajo, amor y cuidado y le devolvieran el favor cuidándolo más adelante en la vida.

Se dio cuenta de que estaba estableciendo expectativas que no se cumplieron. Entonces ella era la verdadera causa de su sufrimiento, no sus hijos. Estos descubrimientos la llevaron a ingresar en la Orden de Bhikkhunis, la Orden de las Monjas.

Ella buscó desarrollar las cualidades del verdadero amor y la virtud desinteresados. Sona estaba desilusionada con la vida hogareña y vio la vida ordenada como un camino brillante y feliz que podía seguir.

Sin embargo, cuando se ordenó, sin saberlo, trajo consigo su antigua personalidad. Ella quería hacer las cosas a su manera. Quería descansar cuando estaba cansada y sólo quería hacer las cosas que le agradaban. Sin embargo, la vida ordenada no es una vida de libertad. Hay muchas reglas y prácticas que se deben seguir para poder entrenarse. Sona fue criticada por muchas de las bhikkhunis más importantes por hacer las cosas lentamente o de manera incorrecta. Esto fue especialmente difícil para ella de aceptar, ya que era mayor pero era considerada una monja nueva.

Otras monjas eran mayores que ella, o tenían más práctica en el Dhamma, y a menudo eran mucho más jóvenes que ella. Al ser tan mayor, Sona estaba fuertemente arraigada en sus costumbres. Sin embargo, se dio cuenta de que no tenía adónde ir. Entonces, en lugar de sentir lástima de sí misma, concentró su energía en intentar alcanzar la liberación a través del Dhamma.

Se dio cuenta de que sus limitaciones eran una gran carga y una debilidad. Le impidieron progresar en su práctica del Dhamma. Sona se dio cuenta de que se le acababa el tiempo y tenía que hacer un gran esfuerzo para superar muchos años defendiendo sus débiles cualidades. Decidió desarrollar sus virtudes de energía y sabiduría. Para ella quedó claro que tenía que ser valiente para superar su antigua personalidad.

Practicó diligentemente y contempló todo el sufrimiento al que sus rasgos le habían llevado en la vida. Se dio cuenta de las desventajas de mantener esos rasgos, por lo que entrenó su mente para concentrarse en las ventajas de entrenar su energía y determinación. Incluso practicaba durante las noches cuando todas las demás bhikkhunis descansaban. Extendía la mano para sentir los pilares en la oscuridad para no toparse con ellos mientras hacía sus contemplaciones al caminar.

Un día en particular, las bhikkhunis salían para ir a un compromiso. Una monja mayor le recordó a Sona que se asegurara de que el agua estuviera hervida cuando regresaran. Sona se apresuró a llenar el caldero con agua y lo puso al fuego. Mientras el agua hervía, Sona retomó sus otras tareas: reemplazar flores, velas e incienso viejos por otros nuevos.

Tan a menudo como podía, Sona utilizaba diversos objetos como tema de contemplación. Hacía esto con tanta frecuencia que se convirtió en algo natural para ella. Entonces, mientras cambiaba flores, velas e incienso, ni siquiera tuvo que obligarse a contemplar lo que tenía frente a ella. Sucedió de forma natural. Debido a que su mente había sido entrenada para buscar la impermanencia, el sufrimiento y la falta de control, automáticamente aplicó estos poderosos conceptos del Dhamma.

Mientras trabajaba, su mente se concentró y comenzó a contemplar la verdad de las flores. Todas las cosas envejecerían, se marchitarían y morirían. Entonces, cosas nuevas, jóvenes y frescas, ocuparán su lugar y éstas también eventualmente crecerán y morirán. Este es un ciclo sin fin y cualquiera que desee evitar que esto suceda experimentará sufrimiento. Luego se preguntó: “¿Y yo? ¿Soy diferente de estas flores o velas?

Las viejas flores moribundas, las velas apagadas y el incienso representaban su viejo cuerpo. ¿Se podría revertir el tiempo? ¿Podría volver a tener una versión más joven y más fuerte de sí misma? Ella no podría. Su envejecimiento era inevitable y también lo era su muerte. Todas las cosas están sujetas a cambios, deterioro y eventualmente a la muerte. ¿Debería seguir siendo tonta y sintiéndose posesiva de este cuerpo moribundo? ¿O debería abandonar sus esperanzas de resistir el curso de la naturaleza?

Cuando se lo preguntó, su mente respondió liberando todos los apegos, lo que resultó en su completa iluminación como Arahant. Sona sintió felicidad y una sensación de libertad. Ella no sabía que existía en este mundo. Ella permaneció allí, disfrutando de la nueva conciencia y el despertar.

Después de todas estas vidas y renacimientos, ella era libre. Mientras ella contemplaba, el fuego se había apagado. En ese momento, las monjas regresaron y la bhikkhuni que le pidió a Sona que calentara el agua la vio parada allí sonriendo y asumió que estaba siendo perezosa otra vez. La bhikkhuni más joven, pero más antigua, regañó a Sona por no completar la tarea simple de manera oportuna.

Sona, ahora libre de apegos, se dio cuenta de que ella también tenía habilidades sobrenaturales y con el mero enfoque de su mente, hizo que se encendiera el fuego y que el agua fría se calentara instantáneamente.

La joven bhikkhuni no lo habría creído si no lo hubiera visto con sus propios ojos.

Las monjas la llevaron inmediatamente ante el Buda, quien confirmó que Sona ahora era una Arahant.

Todas las bhikkhunis hermanas de Sona habían creído anteriormente que Sona era un caso perdido y que era demasiado mayor y estaba estancada en sus caminos para tener la oportunidad de lograr algo.

Habían sido sus críticas más severas. Pero ahora se disculparon sinceramente y se esforzaron por seguir su buen ejemplo.

El Buda elogió a Sona por ser alguien que destacaba por su valor energético.

¿Cuál crees que es la moraleja de la historia?

Esperamos que disfrutes el vídeo.

Traducido del Transcript de YouTube por Google Translate con ligeras modificaciones

<https://www.youtube.com/watch?v=gL3gUrPLHYs>



Su tarea: reemplazar las flores, velas e incienso viejos o gastados por otros nuevos

Su mente entrenada en buscar la impermanencia, el sufrimiento y la falta de control. Los convirtió en su objeto de contemplación. Ella hacía esto tan a menudo que se convirtió en algo natural para ella (efecto bicicleta)

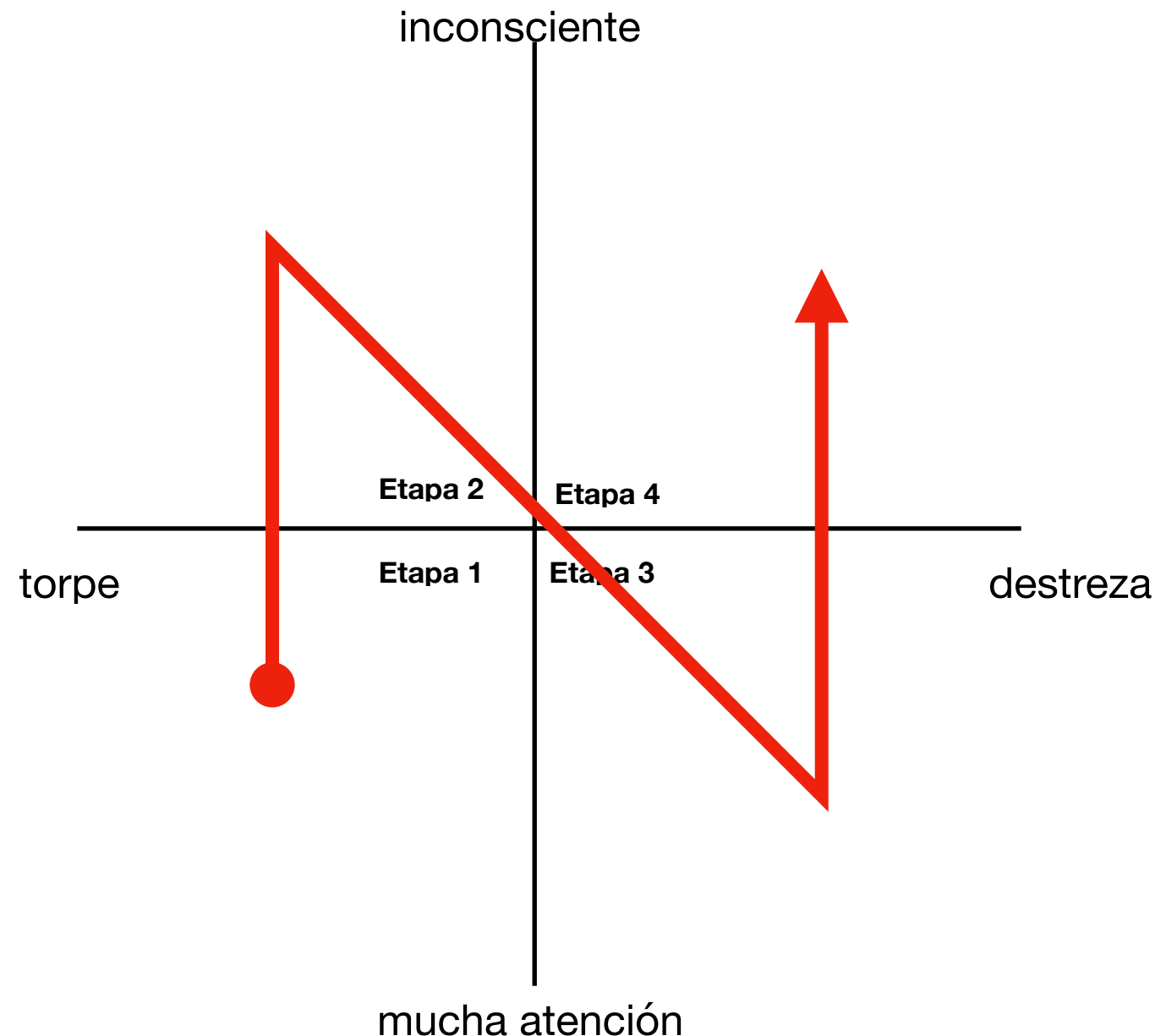
El efecto "Bicicleta" en la meditación

¿Se altera tu mente cuando intentas meditar?



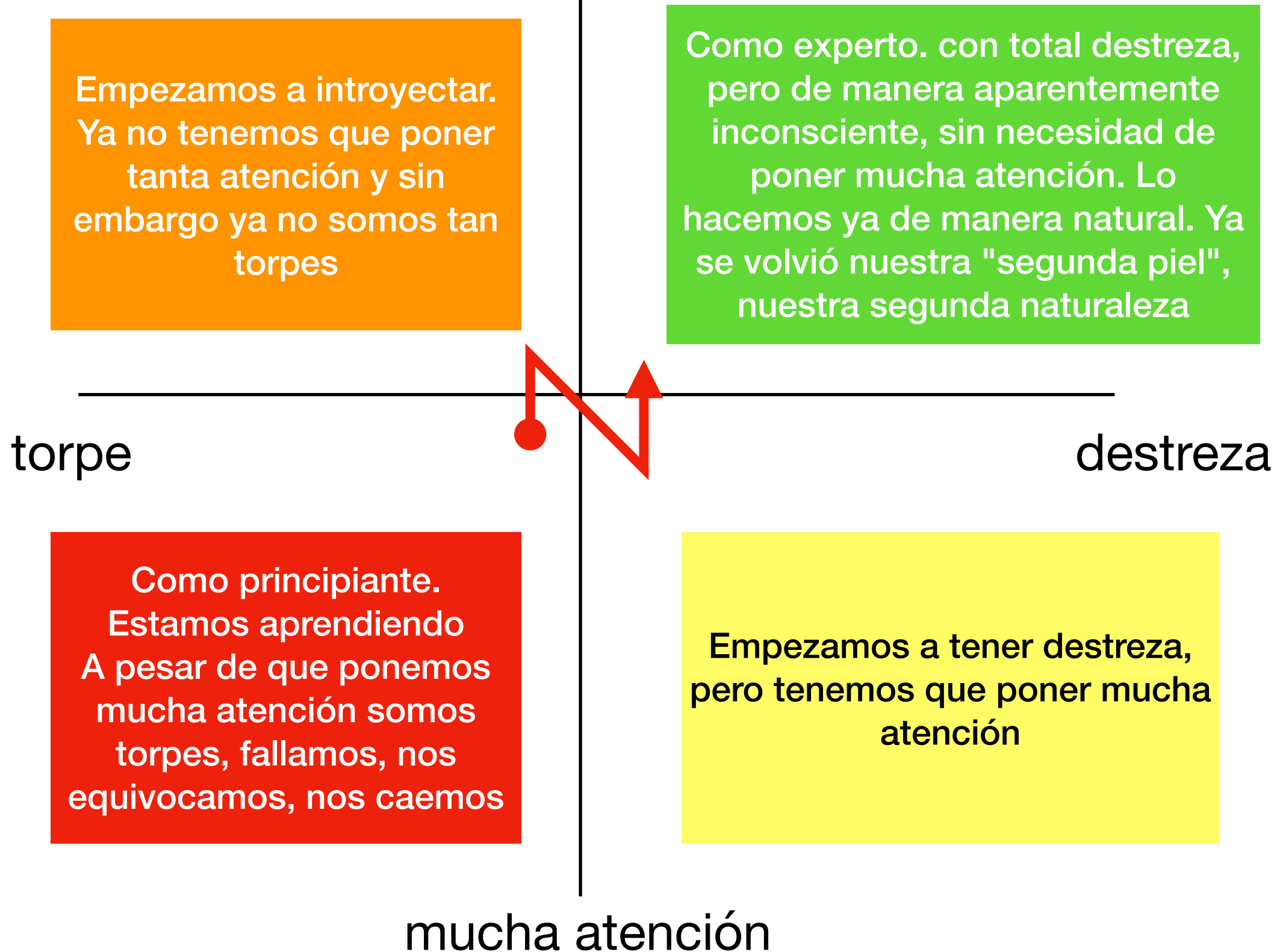
Las Cuatro Etapas

- **Etapa 1.** Aunque ponemos mucha atención somos muy torpes.
- **Etapa 2.** Seguimos siendo torpes pero bajamos un poco la atención, la atención, empieza a operar el inconsciente.
- **Etapa 3.** Logramos algo de destreza pero a un precio alto de muchísima atención.
- **Etapa 4.** Logramos la destreza con bajísima atención consciente, todo opera ya en el inconsciente. Hemos introyectado las enseñanzas, y se vuelven como nuestra segunda naturaleza, nuestro cuerpo las ha memorizado y las hace inconscientemente.



Advertencia: el aprendizaje no es lineal y depende de las destrezas y habilidades de cada persona, puede seguir rutas distintas desde la etapa 1 hasta la etapa 4.

Aprender a manejar auto, o andar en bicicleta, o patinar inconsciente



Es lo que le pasó a Sona Theri, de tanto meditar en ello, de tanto hacerlo, llegó un momento en que le surgió de forma natural. ¿Qué cosa?

1. Las tres características de la realidad al verlas en todo (en las flores, en el incienso, en las velas): impermanencia, sufrimiento, no control
2. Lo relacionó con ella. Los tres pasos: estudio, contemplación, meditación.
3. Lo realizó y alcanzó el estado de Arhat, de liberación



Impermanencia, Sufrimiento y No Control (Tres características)

1. Todas las cosas envejecerán, se marchitarán y morirán. Luego, cosas nuevas, jóvenes y frescas, ocuparán su lugar... y también ellas, eventualmente, crecerán y morirán. Este es un ciclo interminable.
2. Y cualquiera que desee evitar que esto suceda experimentará sufrimiento.
3. Es algo que no controlo.

3. Luego se preguntó: "¿Y yo qué? ¿Soy diferente a estas flores o velas?"

"Las viejas flores moribundas, las velas apagadas y el incienso gastado representaban su viejo cuerpo. ¿Podría revertirse el tiempo? ¿Podría regresar a una versión. más joven y más fuerte de sí misma? Ella no pudo. Su envejecimiento era inevitable y también lo era su muerte.

Todas las cosas están sujetas al cambio, al deterioro y, finalmente, a la muerte.

¿Debe continuar siendo tonta y sentirse posesiva de este cuerpo moribundo? ¿O debería renunciar a sus esperanzas de resistir el curso de la naturaleza?

Cuando se lo preguntó, su mente respondió liberando todos los apegos, lo que resultó en su completa iluminación como Arahant.

Sona sintió una dicha y una sensación de libertad que no sabía que existía en este mundo.

Ella permaneció ahí, disfrutando de la nueva conciencia y el despertar.

Después de todas estas vidas y renacimientos, ella era libre.

Tres Pasos

1. Escuchar, estudiar, analizar
2. Contemplar.
3. Meditar

3. Arrepentimiento

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

Tomo Refugio en los Budas y Bodhisattvas para que me ayuden a cumplir este voto.

Invoco al Buda Vajrasattva y le pido que me ayude a purificar mi cuerpo, palabra y mente

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

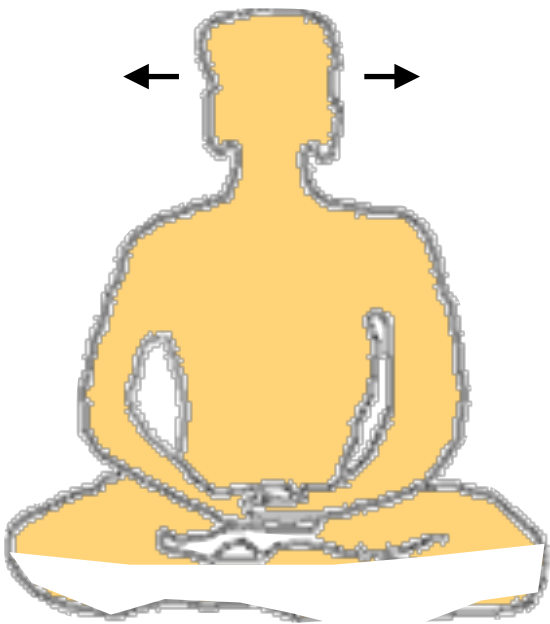


Abono

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



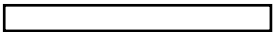
El néctar llena tu cuerpo de abajo hacia arriba como si fuese un vaso o vasija, hasta que sale por los 7 orificios en la cabeza y se mezcla con el aire
7 orificios de la Cabeza: 2 ojos, 2 nariz, 2 oídos, 1 boca

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



* 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

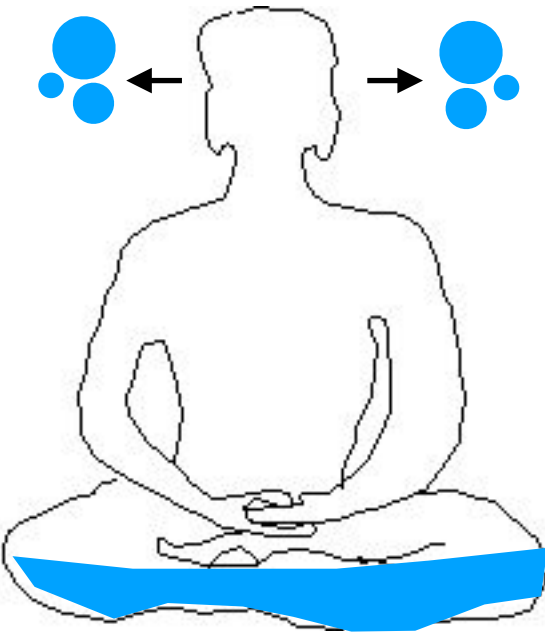


Abono

Tierra

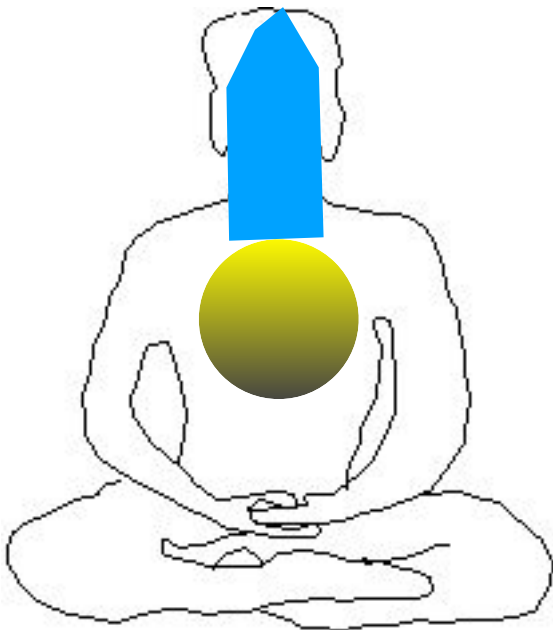
Te purifica el cuerpo de arriba hacia abajo, hasta que toda la suciedad del karma negro sale por las plantas de los pies y se convierte en abono y se mezcla con la tierra

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



[illegible]

Mantra de Vajrasattva

Mantra en Tibetano	Traducción Casa Dharma	Fonética o Pronunciación en Español
ཨོ།	OM.	OM
རབ་བཟུགས།	Homenaje supremo.	rab ngak
ཨོ་བཛྲ་སརྩ་ས་མ་ཡ།	Vajrasatta, haz que el samaya	Om benza sato samaya
མ་རུ་ལྡ་ལ།	permanezca intacto	manu palaya
བཛྲ་སརྩ་རྟེ་ནོཔ།	Permanece firme en mí	benza sato te nopa
ཏིཤྱ་དྲི་ཤོ་མེ་བྱ་ཤ།	siéntete completamente	tishta dri dho me bhava
སུ་རྟེ་ཁྱོ་མེ་བྱ་ཤ།	satisfecho conmigo	suto khyo me bhava
སུ་པོ་ཁྱོ་མེ་བྱ་ཤ།	Haz que florezca lo excelente en mí,	supo khyo me bhava
ཨ་རུ་རྟེ་མེ་བྱ་ཤ།	se compasivo conmigo.	anurakto me bhava
སཐ་སིདྱི་མེ་བྲ་ཡུལ་རྩ།	Otorgame todos los siddhis.	sarva siddhi me prayatsa
སཐ་ཀམ་སུ་ཅ་མེ།	y, en todas mis acciones,	sarva karma sutsa me
ཅིཏྱ་ཤི་ཡམ།	haz que mi mente sea virtuosa.	tsittam shri yam
ཀུ་རུ་ཁྱྱ།	Corazón, fuerza vital, semilla.	kuru hung
ཏ་ཏ་ཏ་ཏ་	Los cuatro inconmensurables, los cuatro empoderamientos, los cuatro gozos y los cuatro kāyas.	ha ha ha ha
ཧོཾ	Gozo que se deleita en los anteriores.	hoh
བྱ་ག་ལྷ་མ་སཐ་ཏ་ཐུ་ག་ཏ།	Bendito, personificación de todos los Tathāgatas,	bhagavan sarva tathagata
བཛྲ་མུ་མེ་མུམྱ་བཛྲི་བྱ་ཤ།	Vajra, no me abandones.	benza ma me muñtsa benza ri bhava
མ་རྩ་ས་མ་ཡ་སརྩ།	Por favor, hazme de naturaleza Vajra, gran Samayasattva.	maha samaya sato
ཨུཾ	Significa unión no-dual.	ah



4. Regocijo

Regocijo

Budismo Clásico

5 de mayo de 2018

Compartido con: Público

Maestro quiero una práctica fácil de hacer y que reúna muchos méritos, hay alguna?

Claro, el regocijo. Regocijate siempre y tendrás muchos méritos por ejemplo si te regocijas en la virtud de un ser con menos cualidades que tu reúnes el doble de sus méritos. Si te regocijas en la virtud de un ser con cualidades igual que tu reúnes sus mismos méritos y si te regocijas de la virtud de un ser superior en cualidades que tu reunirán la mitad de sus méritos. Y regocijarse no requiere de ningún esfuerzo
Monje secreto

[https://www.facebook.com/story.php?](https://www.facebook.com/story.php?story_fbid=2057851671153703&id=1547479725524236&mibextid=ox5AEW&rdid=37gcl0COgSk1Fqc0)

[story_fbid=2057851671153703&id=1547479725524236&mibextid=ox5AEW&rdid=37gcl0COgSk1Fqc0](https://www.facebook.com/story.php?story_fbid=2057851671153703&id=1547479725524236&mibextid=ox5AEW&rdid=37gcl0COgSk1Fqc0)

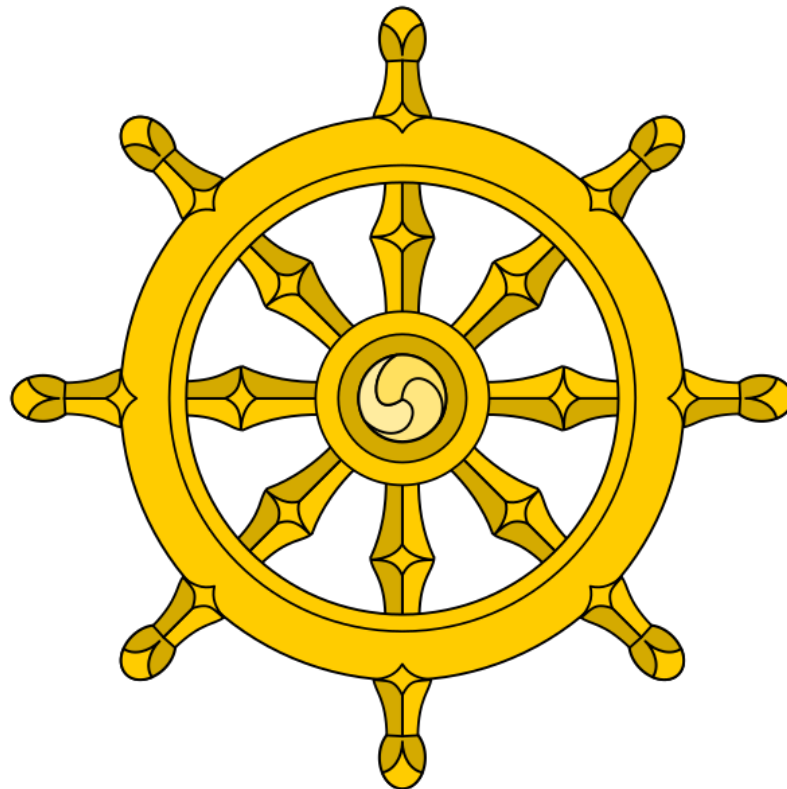
5. Súplica

ParaNirvana

Nirvana

Samsara

6. Petición



7. Dedicar el Mérito

¿Por qué dedicamos el mérito?

Es como cuando tienes un dinero. Tienes dos opciones:

a. Te lo gastas

b. Lo inviertes

Si te lo gastas, se acaba y ya no tienes más.

Si lo inviertes, este produce un interés, una ganancia y puedes conservar tu capital y gastarte sólo el interés. Entonces te durará mucho más.

Igual cuando dedicas el mérito es como si lo depositaras en un Banco Universal donde está el mérito de todos los seres nobles. Entonces su mérito no se pierde, no se gasta, sino que sigue produciendo más y más.

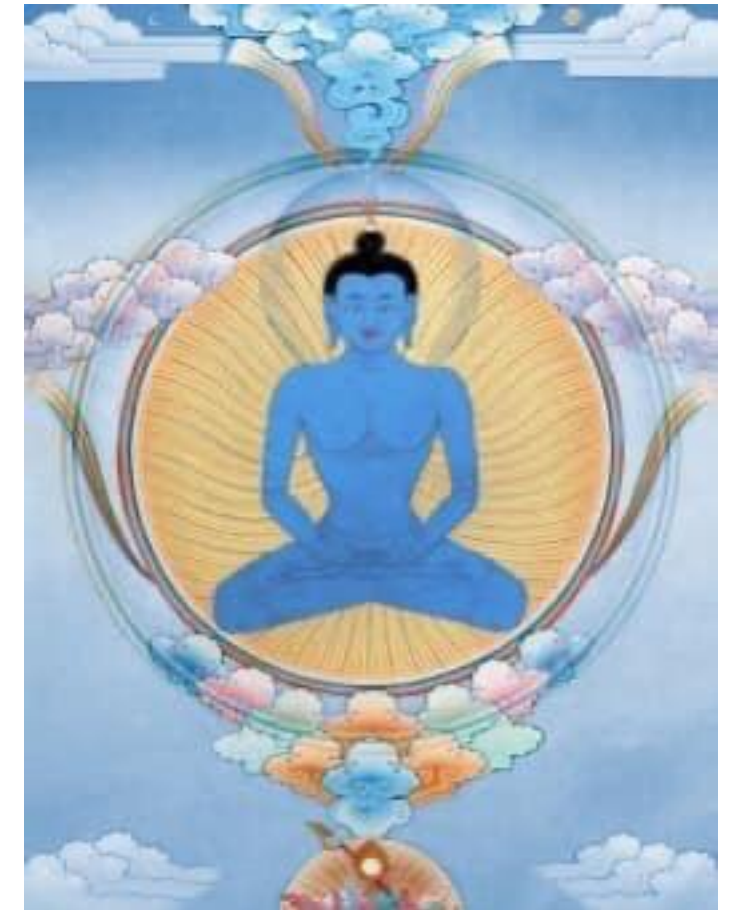
Dedicatoria del Mérito

Terminamos por dedicar el mérito que a través de esta práctica hemos acumulado, que sea de beneficio y bienestar para que todos los seres sean felices y dejen de sufrir, que puedan actualizar sus potenciales y trascender sus limitaciones, que la mente altruista pueda nacer donde no ha nacido y se incremente donde ya existe y que pronto actualicemos el estado de la mente despierta de un Buda en beneficio de todos los seres.

Que gracias a éste mérito podamos alcanzar la omnisciencia,
y gracias a ello, vencer a todo enemigo (contaminación mental)

Que todos los seres sean liberados del océano del sufrimiento del Samsara,
y así sean liberados de las perturbaciones de las olas del nacimiento, la enfermedad, la vejez y la muerte.

Que pueda la preciosa mente de
la Iluminación surgir donde no
ha surgido,
y donde ha surgido no decline,
sino que aumente más y más.



DEDICATORIA DEL MÉRITO (la dedicación de la Reina de las Oraciones)

Que, por este mérito, puedan todos alcanzar la omnisciencia
y derrotar al enemigo, las negatividades.

Que todos los seres se liberen del océano de la existencia,
agitados por las tormentosas olas del nacimiento,
la vejez, la enfermedad y la muerte.

Tal como lo comprendió el héroe Manjushri,
y tal como hizo Samantabhadra,
ahora yo, siguiendo su ejemplo,
dedico por completo esta virtud.

Que por las bendiciones del Buddha, maestro de los tres kayas,
las bendiciones de la verdad inmutable del Dharma,
y las bendiciones de las aspiraciones inquebrantables de la Sangha,
puedan cumplirse estas dedicatorias y aspiraciones.

Oración

ཡན་ལག་བདུན་པའི་སྒོན་ལམ།

yenlak dünpe mönlam

Oración de las Siete Ramas

གསུམ་གྱི་སྒོན་པུག་འཆའ་ལོ།

sum gyi gone chaktsal lo

Respetuosamente me postro con mis tres puertas de cuerpo, palabra y mente;

དངོས་བཤམས་ཡིད་སྤྲུལ་མཆོད་སྒྲིན་མ་ལུས་འབྱུང་།

ngö sham yitrul chötrin malü bul

Ofrezco nubes de ofrendas realmente dispuestas y mentalmente creadas;

ཐོག་མེད་ནས་བསགས་སྒྲིག་སྤང་ཐམས་ཅད་བཤགས།

tokme ne sak dik tung tamche shak

Confieso todas mis negatividades y caídas morales acumuladas desde tiempos sin principio;

སྐྱེ་དགོང་དང་འཕགས་པའི་དགོང་བ་ལ་རྗེས་ཡི་རང་།

kye ge dang pakpe gewa la je yi rang

Me regocijo en las virtudes de los Aryas y de los seres ordinarios;

འཁོར་བ་མ་སྒྲོངས་བར་དུ་བཞུགས་ནས།

khorma matongwar du shyuk ne

Suplico a los Supremos y Gloriosos Gurus permanezcan hasta que se vacíe el Samsara;

འགྲོ་ལ་ཆོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་བསྐྱོར་བ་དང་།

dro la chö kyi khorlo korwa dang

Maestros, hagan girar la Rueda del Dharma para el beneficio de todos los seres transmigrantes.

བདག་གཞན་དགོ་རྣམས་བྱང་ཆུབ་ཆེན་པོར་བསྒོ།

dakshyen ge nam changchub chenpor ngo

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