

# Consejos de Lama Zopa Rimpoché para hacer postraciones

*Durante un retiro en Bendigo, Australia, en 2014, Lama Zopa Rimpoché realizó cambios extensos en muchas prácticas, incluidas las Postraciones a los 35 Budas de la Confesión. Rimpoché aconsejó que las oraciones preliminares se hagan antes de practicar postraciones y que al final de la práctica se reciten el "Mantra de la moralidad pura" y la "Oración para mantener la moralidad pura". Estos cambios se pueden encontrar en el Libro de Oración de Retiro de la FPMT, edición de 2016. Luego, en el Root Institute, en Bodhgaya, India, en enero de 2017, Lama Zopa Rimpoché dio algunas instrucciones nuevas sobre las postraciones, incluidos algunos cambios en los mantras preliminares del nombre sagrado, y también dictó una nueva meditación. Rimpoché pidió que estas instrucciones se integren en los folletos de la FPMT sobre la práctica de las postraciones. Serán incluidas en próximas versiones actualizadas de los folletos: "La práctica de las postraciones a los 35 Budas de la confesión" y "La práctica preliminar de las postraciones a 35 Budas de la confesión."*

## *Cuando hagas tres postraciones*

Cuando haces tres postraciones, por ejemplo a los objetos sagrados en tu altar o en un templo, Rimpoché sugiere recitar los siguientes nombres sagrados. Rimpoché aclaró: "Puedes hacer ambas cosas si eres capaz; depende de lo que puedas hacer. Si no puedes hacer ambas cosas, puedes hacer solo una de ellas".

---

Recitar el nombre santo del Buda Ratnaketu (Tib. *Rinchen Gyaltsen*; Esp. *Preciosa bandera de la victoria*) multiplica cada postración por diez millones. Con la primera postración, recita rápidamente el santo nombre tantas veces como sea posible.

---

Chom dän dä de zhin sheg pa dra Chom pa yang dag par dzog päi sang gyä rin Chhen gyä | tshän |a Chhag tshä | lo

**Al Bhagavan, Tathagata, Arhat, Buda perfecto y completo, Preciosa bandera de la victoria, me postro.**

---

Según el Kangyur, recitar el santo nombre del Gurú Shakyamuni Buda purifica ochocientos mil millones de eones de karma negativo. Con la segunda y tercera postración, recita rápidamente el nombre sagrado tantas veces como sea posible.

---

|a ma tön pa Chom dän dä de zhin sheg pa dra Chom pa yang dag par dzog päi sang gyä pä | gyä | wa sha kya thub pa |a Chhag tshä | lo

**Maestro, Fundador, Bhagavan, Tathagata, Arhat, Buda perfecto y completo, Glorioso conquistador Shakyamuni, ante ti me postro.**

## *Cuando hagas las postraciones a los 35 Budas*

### *Mantras preliminares del nombre sagrado*

Recita los siguientes mantras del nombre sagrado mientras haces postraciones. Todos estos pueden recitarse rápidamente, es decir, no es necesario que una recitación coincida con una postración. El primer mantra multiplica cada postración por mil.

OM NAMO MAÑJUŚHRIYE / NAMAḤ SUŚHRĪYE / NAMA UTTAMAŚHRIYE SVĀHĀ<sup>1</sup> (3x)

Recitar el nombre santo del Buda Ratnaketu (Tib Rinchen Gyaltzen; Esp. Preciosa bandera de la victoria) multiplica cada postración por diez millones.<sup>2</sup>

Chom dän dä de zhin sheg pa dra Chom pa yang dag par dzog päi sang gyä rin Chhen gyäl tshän la Chhag tshäl lo (3x)

**Bhagavan, Tathagata, Arhat, Buda perfecto y completo, Preciosa bandera de la victoria, ante ti me postro.** (3x)

OM NAMO BHAGAVATE RATNAKETU RĀJĀYA / TATHĀGATĀYA ARHATE SAMYAK SAMBUDDHĀYA / TADYATHĀ / OM RATNE RATNE MAHĀRATNE RATNA VIJAYE SVĀHĀ (3x)

Recita el santo nombre del Glorioso Conquistador Shakyamuni y el mantra para postrarse ante objetos sagrados como un par, seguidos. Según el Kangyur, cada recitación del santo nombre purifica ochocientos mil millones de eones de karma negativo. Al recitar el mantra, cada postración se hace a todos los Tres Sublimes Raros y a todos los objetos sagrados de las diez direcciones y los tres tiempos. El nombre sagrado se recita habitualmente en tibetano.

la ma tön pa Chom dän dä de zhin sheg pa dra Chom pa yang dag par dzog päi sang gyä päl gyäl wa sha kya thub pa la Chhag tshäl lo

**Maestro, Fundador, Bhagavan, Tathagata, Arhat, Buda perfecto y completo, Glorioso conquistador Shakyamuni, ante ti me postro.**

OM NAMO DAŚHADIK TRIKĀLA SARVA RATNATRAYĀYA / NAMAḤ<sup>3</sup> PRADAKṢHĀ SUPRADAKṢHĀ SARVA PĀPAḤ VIŚHODHANI SVĀHĀ (4 or 5x)

Rimpoche dijo: “No se trata sólo de añadir mantras extra. Si piensas en el propósito, entenderás por qué hacerlos.”

## *Meditación para las postraciones a los 35 Budas*

### *Motivación*

Genera la motivación de la bodichita. Tanto como sea posible, genera un fuerte pensamiento de la impermanencia y la muerte, que permita que tu mente se convierta en Dharma. Luego genera compasión y una fuerte bodichita hacia los seres sintientes.

### *Visualizar los objetos de postración.*

Una visualización sencilla es imaginar al Gurú Shakyamuni Buda, quien en esencia es el Gurú, el Buda, el Dharma y la Sangha, así como todas las estatuas, estupas y escrituras. Entonces póstrate ante Él pensando que estás postrándote ante los 35 Budas. No obstante, lo principal es postrarse ante el Gurú-Buda, esto es, Buda con el aspecto del gurú y el gurú con el aspecto de Buda. Al pensar en el gurú con el aspecto de Buda recibes bendiciones rápidamente.

La visualización elaborada es para visualizar el campo de mérito de Lama Chopa o, como dice Su Santidad, para pensar que todos los innumerables Budas y bodisatvas están ahí, sin seguir la tradición habitual de visualización.

Al visualizar el campo de mérito de Lama Chopa, el fundador del Budadharma, el Gurú Buda Shakyamuni, está ahí en el corazón de Lama Lozang Thubwang Dorje Chang, que se encuentra en el centro del campo del mérito. Frente a él están los gurús directos. A cada lado están todos los lamas de los linajes indirectos de los linajes extensos y profundos, y detrás de él están los lamas del linaje de bendición. Debajo de ellos están las deidades de las cuatro clases de tantra: kriya tantra, charya tantra, yoga tantra y maha anuttara yoga tantra. Luego, debajo de ellos están los Mil Budas del Eón Afortunado y los 35 Budas. Debajo de ellos, los bodisatvas. Debajo de ellos, los oyentes y los realizadores solitarios, incluidos los 16 Arhats. Debajo de ellos, los dakas y las dakinis, y más abajo, los protectores del Dharma. Sin embargo todos son uno: tu gurú raíz. Todos son tu gurú raíz. Todo el campo de méritos es tu gurú raíz. Esta es la forma elaborada de visualizar los objetos de postración. Si tienes thangkas o estatuas, también deberías pensar que son manifestaciones de tu gurú raíz.

### *El significado de tocar los 4 puntos.*

Cuando te postres, mantén los pies juntos, no los separes, aunque tampoco es como en un ejercicio del ejército. Junta las palmas de tus manos a la altura del corazón, con los pulgares metidos dentro de las palmas.

El significado de poner tus manos juntas sobre tu coronilla es que te hace crear el mérito para lograr el pináculo de la corona, uno de los 32 signos sagrados y 80 ejemplificaciones santas de Buda.

Según Kyabje Phabongkha Rimpoche, tocar la frente con las manos de esta forma purifica los karmas negativos acumulados con el cuerpo desde renacimientos sin principio y crea la causa para lograr el signo sagrado del cabello rizado en el sentido de las agujas del reloj en el centro de las cejas de un Buda, para lo que se necesita un mérito increíble. También crea la causa para lograr el cuerpo sagrado vajra.

Tocar con las manos juntas la garganta purifica los karmas negativos creados a través del habla desde renacimientos sin comienzo y crea la causa para lograr el habla sagrada vajra.

Tocar el corazón con las manos juntas purifica los karmas negativos creados con la mente desde renacimientos sin comienzo y crea la causa para alcanzar la sagrada mente vajra.

### *Qué visualizar cuando hagas postraciones lentamente.*

Cuando hagas postraciones al campo de méritos de Lama Chopa o a los 35 Budas o sólo al Gurú Shakyamuni Buddha, lo que debes visualizar es:

- Cuando te tocas la coronilla con las manos juntas: "Estoy postrándome ante los innumerables budas, Dharma y Sangha, que son manifestaciones de mi gurú raíz".
- Cuando te tocas la frente: "Me postro ante las innumerables estatuas, estupas y escrituras, que son manifestaciones de mi gurú raíz".
- Cuando te tocas la garganta: "Me postro ante innumerables budas, Dharma y Sangha, que son manifestaciones de mi gurú raíz".
- Cuando te tocas el corazón: "Me postro ante las innumerables estatuas, estupas y escrituras, que son manifestaciones de mi gurú raíz".
- Luego, cuando te estiras en el suelo, piensa: "Me postro ante los budas, Dharma, Sangha, las estatuas, las estupas y las escrituras en las diez direcciones, que son manifestaciones de mi gurú raíz".

Por último, cuando colocas las manos sobre la cabeza, debes pensar que estás postrándote ante todos ellos. Esto significa que, desde tu lugar, donde sea que estés, te estás postrando ante cada objeto sagrado que existe en las diez direcciones, así, cada vez que lo haces, creas un mérito indescriptible.

### *Qué visualizar cuando hagas postraciones rápidamente.*

Lo anterior es lo que debes hacer cuando haces postraciones lentamente al comienzo de una práctica. Pero cuando necesita hacerlas rápidamente para terminar cierto número, no puedes hacer eso. Al comenzar a agacharte, lo principal es pensar: "Me postro ante los innumerables budas, Dharma, Sangha y las innumerables estatuas, estupas y escrituras, que son manifestaciones de mi gurú raíz". Esto es increíble; con cada postración te postras ante cada objeto sagrado en las diez direcciones. Nadie queda afuera, ni siquiera las estatuas en las tiendas o las tsatsas en las casas de las personas. Al pensar que todos estos objetos sagrados son el gurú, acumulas el mayor mérito y realizas la mayor purificación. No te quedes en el suelo por mucho tiempo, ¡puedes que te duermas! Luego, cuando empieces a inclinarte nuevamente, haz lo mismo que antes. Al final, recita las dedicaciones que vienen al final de la práctica de los 35 Budas.

Colofón:

Lama Zopa Rimpoche dio estas instrucciones a Ven. Joan Nicell y Tenzin Tsomo en el Root Institute, en Bodhgaya, India, en enero de 2017. "Meditación para 'Postraciones a los 35 Budas'" fue transcrito por Ven. Tenzin Tsomo, en marzo de 2017, y contrastado con el audio y editado por Ven. Joan Nicell, en mayo de 2017. Algunas palabras fueron agregadas por Ven. Joan Nicell de las enseñanzas sobre el mismo tema impartidas en el retiro *Una luz en el camino* 2016 en Carolina del Norte, USA y en Rinchen Jangsem Ling, en Triang, Malasia, en 2016. Editado por Ven. Joan Nicell, Servicios de Educación de la FPMT, enero de 2018.

## Notas:

1. Durante un comentario sobre el Yoga del Gurú Lama Tsongkhapa en el Centro de Retiros Tushita, en Dharamsala, India, en marzo de 1986, Lama Zopa Rimpoché dijo: “en una enseñanza se dice que si alguien hace postraciones completas recitando el siguiente mantra tres veces, recibe el mismo mérito que haber escuchado, reflexionado y meditado en todo el Tripitaka (las tres cestas o colecciones de las enseñanzas de Buda)”. Además, si haces tres postraciones de cuerpo entero con este mantra todos los días, recibirás el beneficio de poder alcanzar el camino de la visión correcta -la sabiduría que percibe directamente el vacío- en esta misma vida. Además, no te afectarán las enfermedades, ni te dañarán los espíritus ni los seres humanos. No obstante, una de las principales ventajas de hacer postraciones con este mantra es que multiplica cada postración miles de veces.
2. El nombre sagrado se puede recitar con o sin su mantra OM NAMO BHAGAVATE RATNA KETU. ... Cuando se recitan los dos, el nombre sagrado puede recitarse tres veces seguido del mantra tres veces, o pueden recitarse ambos juntos, tres veces. El nombre generalmente se recita en tibetano.
3. Aunque tanto las ediciones Derge como Pedurma del Kangyur dan “MAMA” en lugar de “NAMAḤ”, Lama Zopa Rinpoche dijo que “NAMAḤ” es correcto. Se llama: “*phags pa dkon mchog girten la bskor ba bya ba'i gzungs*” en tibetano, “*ārya pradakṣā ratnatrayā nāma dhāraṇī*” en sánscrito y “Dharani de circumbalación de los objetos sagrados Arya de los raros sublimes” en español.