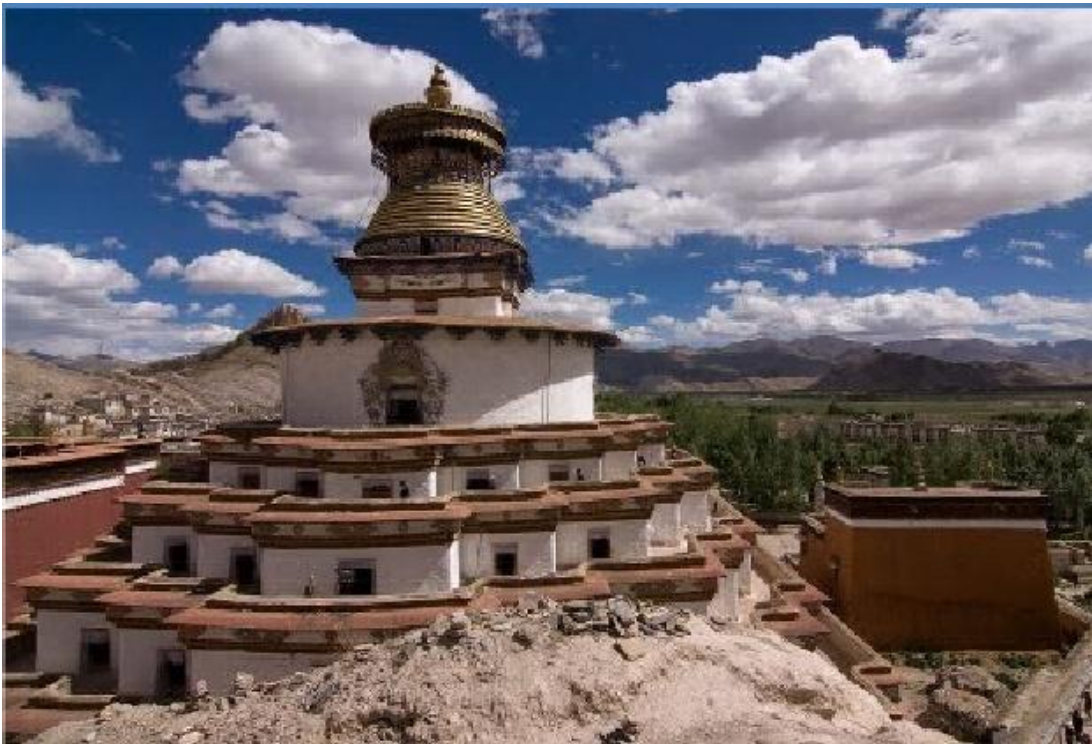


CLASICOS TIBET. SAKYA PANDITA.

# Sakya Pandita: El Propósito y los Beneficios de Hacer la Postración Completa.

---

Trad. UPASAKA LOSANG GYATSO.





# El Propósito y los Beneficios de Hacer la Prostración Completa.

---

*Por Sakya Pandita Kunga Gyaltsen.*

**Namo Mañjushri-ye<sup>1</sup>.**

**Namo Sushri-ye<sup>2</sup>.**

**Namo Utama Shri-ye Svaha<sup>3</sup>.**

**Namo Guru-ye.<sup>4</sup>**

**Namo Buddhaya.<sup>5</sup>**

**Namo Dharmaya.<sup>6</sup>**

---

<sup>1</sup> Me postro en homenaje ante el excelso Mañjushri.

<sup>2</sup> Me postro en homenaje ante el Inigualable.

<sup>3</sup> Me postro en homenaje ante la Más Excelente. ¡Que pueda suceder!

<sup>4</sup> Me postro en homenaje ante el Gurú.

<sup>5</sup> Me postro en homenaje ante el Buda.

## Namo Sanghaya.<sup>7</sup>

Postrándose ante las supremamente superiores Tres Joyas<sup>8</sup>, las impurezas y los oscurecimientos de todos los seres, y las mías propias, son purificados.

Por juntar las dos palmas de las manos, ¡Que puedan ser conseguidos la unión de los medios hábiles y la sabiduría!

Por colocar juntas las dos manos sobre lo alto de la cabeza, ¡Que pueda uno entrar en la tierra celestial de Akanistha!

Por colocar juntas las dos manos sobre la frente, en el entrecejo, ¡Que puedan ser purificados las impurezas y los oscurecimientos del cuerpo!

Por colocar juntas las dos manos en la garganta, ¡Que puedan ser purificados las impurezas y los oscurecimientos del habla!

Por colocar juntas las dos manos en el corazón, ¡Que puedan ser purificados las impurezas y los oscurecimientos de la mente!

Cada vez que las dos manos son separadas, ¡Que para beneficio de todos los seres sintientes puedan ser obtenidos los dos Cuerpos de la Forma<sup>9</sup>!

Cuando las dos rodillas tocan el suelo, ¡Que puedan liberarse de la condena de la existencia cíclica<sup>10</sup>!

Cuando los diez dedos de las dos manos tocan el suelo, ¡Que puedan ser alcanzados los Diez Niveles<sup>11</sup> y los Cinco Senderos<sup>12</sup>!

Cuando la frente toca el suelo, ¡Qué pueda ser alcanzado el onceavo nivel<sup>13</sup> de la perpetua radiación!

---

<sup>6</sup> Me postro en homenaje ante el Dharma.

<sup>7</sup> Me postro en homenaje ante la Sangha.

<sup>8</sup> *Ratnatraya*: El Buda, el Dharma, y la Sangha.

<sup>9</sup> El Cuerpo de Gozo o *Sambhogakaya*; y el Cuerpo de Emanación o *Nirmanakaya*.

<sup>10</sup> Samsara.

<sup>11</sup> Los Diez Niveles o *Bhumis* de un Bodhisattva.

<sup>12</sup> Los Cinco Senderos Mahayana: Acumulación, Aplicación o Unión, Visión, Meditación, y No Más Aprendizaje.

<sup>13</sup> El Nivel de un Buda.

Por estirar y encoger los brazos y piernas, ¡Que puedan las cuatro actividades<sup>14</sup> realizarse todas a la vez!

Por estirar y encoger las venas y los tendones, ¡Que puedan todos los nudos que hay en los canales ser disueltos sin excepción!

Por encorvar la columna vertebral y el canal central, ¡Que puedan todos los vientos entrar en el canal central sin excepción!

Por tocar el suelo y más tarde levantarse, ¡Que pueda ser lograda la liberación de la existencia cíclica!

Después de ofrecer esta postración muchas veces, ¡Que pueda uno convertirse en el guía de los seres sintientes, sin apego a la calma personal<sup>15</sup>!

Por el poder del mérito que hay en las postraciones completas hechas por uno mismo y por los otros, ¡Que puedan en esta vida estar libres de enfermedad, y ser bendecidos con las tres condiciones auspiciosas<sup>16</sup>!

¡Que a la hora de la muerte, uno pueda renacer en Sukavati, y conseguir rápidamente el estado de un Buda Completamente Iluminado!

¡Que puedan todos los seres poseer la felicidad!

¡Que puedan todos los nacimientos desafortunados<sup>17</sup> estar siempre vacíos!

¡Que puedan todos los Bodhisattvas, donde quiera que estén, ser capaces de lograr todas sus aspiraciones!

*Esta es una práctica preliminar compuesta por Sakya Pandita. Si tras hacer estas postraciones completas uno reflexiona en las razones y los propósitos, de ello se derivarán innumerables beneficios y resultados.*

Traducido y anotado por el ignorante y falto de devoción upasaka Losang Gyatso.  
Editado a 02/12/2015.

---

<sup>14</sup> Paz, incremento, magnetización, y subyugación de las fuerzas negativas.

<sup>15</sup> Del Nirvana de permanencia.

<sup>16</sup> Recursos, salud, y longevidad.

<sup>17</sup> Los renacimientos en los infiernos, como fantasma hambriento, y como animal.



