

# *Práctica breve de Vajrasattva*

*Purificación con los cuatro poderes oponentes*



*Lama Zopa Rimpoché*



Ediciones Mahayana

Una meditación breve de Vajrasattva, extraído de: La  
práctica de Vajrasattva. Prácticas preliminares  
1ª edición: Mayo de 2013

© De la traducción al español: Servicio de Traducción de la  
FPMT (CPTM), 2012.

Anexos extraídos de: Oraciones budistas esenciales, vol. 2  
Publicado originalmente por: Ediciones Mahayana  
1ª edición: Octubre de 2011

Traducido del inglés por el Servicio de Traducción de la  
FPMT.

© De la traducción al español: Servicio de Traducción de la  
FPMT (CPTM), 2011

De la edición en español:

© Ediciones Mahayana  
C. Santa Engracia 70, 3º dcha.  
28010, Madrid (España)  
[www.edicionesmahayana.es](http://www.edicionesmahayana.es)

Todos los derechos reservados. Queda prohibida la  
reproducción de cualquier parte de este libro mediante medios  
electrónicos o mecánicos, incluido el fotocopiado, la grabación  
o cualquier sistema o tecnología de grabación y recuperación de  
información conocido o desarrollado en el futuro, sin permiso  
previo y por escrito del editor o del propietario del copyright.

# Índice

Una meditación breve de Vajrasattva	5
Anexo I: ejercicio de respiración	11
Anexo II: cómo purificar durante la recitación del mantra	13
Anexo III: el significado del mantra	15

## Introducción del editor inglés

En la obra *La liberación en la palma de tu mano*, Pabongkha Rimpoché explica que el gran Atisha solía purificar cualquier negatividad de forma inmediata, por pequeña que fuera. Estuviera en público o montando a caballo, tan pronto como se daba cuenta de que había transgredido la ética, se detenía, e hincando una rodilla en tierra, en ese mismo instante purificaba su acción utilizando los cuatro poderes oponentes (objeto, arrepentimiento, remedio y compromiso —o resolución—).

Por supuesto, comparado con nosotros, Atisha no tendría mucho que purificar pero, sin embargo, decía: «Nunca rompo mis votos pratimoksha, quebranto muy raramente los votos del bodisatva, pero los votos tántricos los transgredo como si fuera una lluvia».

Atisha practicaba la purificación de esta forma, puesto que tenía una profunda comprensión de la dinámica del karma negativo y, en especial, de sus cuatro fundamentos: (1) es seguro que el karma negativo produce sufrimiento; (2) que se multiplica de forma exponencial; (3) que si se erradica no puede provocar el resultado de sufrimiento; y (4) que una vez creado, nunca va a desaparecer por sí mismo.

Mediante el estudio y la práctica del dharma, debemos intentar alcanzar su nivel de comprensión, y mientras tanto deberíamos intentar practicar como él.

De este modo podemos ser como el gran maestro, si siempre que nos damos cuenta de que hemos roto un voto o creado otro tipo de karma negativo, lo purificamos con los cuatro poderes oponentes, sin demorarnos un segundo.

# Una meditación breve de Vajrasattva

## *Purificación con los cuatro poderes oponentes*

### **Visualización**

A tu derecha visualiza a tu padre y a la izquierda, tu madre. Tus enemigos y los seres que te perturban están delante, y tus amigos y aquellos por los que sientes apego están sentados a tu espalda. Te rodean todos los demás seres del universo, en forma humana, hasta donde seas capaz de imaginar.

Visualiza tu objeto de refugio, el campo de mérito, en el espacio frente a ti, ya sea según la visualización elaborada de «uno en muchos» (como en el Jorçhö), ya sea la visualización sencilla de «muchos en uno» (Buda, Dharma y Sangha en el aspecto único de Buda Shakyamuni). Mientras recitas la siguiente estrofa, piensa que todos los seres juntos estáis tomando refugio en las Tres Joyas.

### **El poder del objeto: tomar refugio**

Me refugio constantemente en el Buda, en el Dharma y en la  
Sangha,  
en los tres vehículos,  
en las dakinis del yoga del mantra secreto, en los héroes y  
heroínas,  
en las diosas de iniciación y en los bodisatvas.  
Pero sobre todo me refugio constantemente en mi sagrado  
maestro. (x3)

## El poder del arrepentimiento

Recuerda en primer lugar la definición de karma negativo: cualquier acción que conlleva como resultado el sufrimiento, normalmente motivada por la ignorancia, el apego o la aversión.

Casi todas las acciones que realizamos, 24 horas al día, están motivadas por la preocupación mundana, el apego a las comodidades de esta vida. Es así desde el nacimiento a la muerte y ha sido así desde renacimientos sin principio. Prácticamente cada acción que he creado hasta ahora ha sido no virtuosa, es decir, causa de sufrimiento. Y no solo eso, sino que además he roto continuamente los votos pratimoksha, los del bodhisattva y los tántricos. Lo peor de todo es que he creado el karma negativo más pesado en relación con mis amigos virtuosos: me he enfadado con ellos, he generado visiones erróneas, he tenido pensamientos no devocionales hacia ellos, he dañado su sagrado cuerpo y he desobedecido sus consejos. Llevar en mi continuo mental estas impresiones negativas es insoportable, como si hubiera ingerido un veneno mortal. Debo practicar ahora mismo el antídoto y purificar todo este karma negativo de inmediato, sin un segundo de retraso.

---

Genera así una fuerte sensación de urgencia y arrepentimiento.

---

## Recordar la transitoriedad y la muerte

Hay muchas personas de mi edad o incluso más jóvenes que han muerto. Es un milagro que yo todavía siga vivo y que tenga esta oportunidad increíble de purificar el karma negativo. La muerte es ineludible y su momento, incierto. Si me muriera ahora, estoy seguro de que renacería en los reinos inferiores, y, como sería imposible que practicara el dharma, tendría que permanecer allí durante incontables eones. Por eso, qué afortunado soy al poder purificar el karma negativo ahora mismo, sin un segundo de demora, mediante la práctica de la meditación y recitación de Vajrasattva.

## El poder del objeto: generación de la bodichita

Además, no voy a practicar esta purificación de Vajrasattva sólo por mí, ya que el propósito de mi vida es liberar a todos los seres infernales, pretas, animales, humanos, asuras, suras y seres del estado intermedio del sufrimiento y de sus causas, y guiarlos al insuperable despertar. Para ello, yo mismo debo alcanzar primero ese estado, por lo que he de purificar todo mi karma negativo de inmediato con la práctica de la meditación y recitación de Vajrasattva.

### Visualización

Sobre mi coronilla, sentado en un asiento de loto y luna, se encuentran Vajrasattva padre y madre, con el cuerpo blanco, un rostro y dos brazos. Él sostiene un dorje y una campana; ella, un cuchillo curvo y una capala. Están abrazados. El padre está adornado con seis mudras, y la madre, con cinco. Él está sentado en la postura vajra y ella en la del loto.

Vajrasattva es mi maestro raíz; la mente sagrada de todos los budas, el dharmakaya, y por su compasión insoportable, que nos incluye a mí y a todos los demás seres, aparece en este aspecto para purificarnos a todos.

---

De esta forma tu mente se transforma en la devoción al maestro, raíz de todas las bendiciones y logros del camino al despertar.

---

Sobre un disco de luna, en el corazón de Vajrasattva, se alza una HUM, rodeada por la guirnalda del mantra de cien sílabas. Desde la HUM y la guirnalda fluye una poderosa corriente de néctar blanco que me purifica de toda enfermedad, daños de espíritus, karma negativo y oscurecimientos.

## El poder del remedio: recitación del mantra

OM VAJRASATTVA SAMAYA MANUPALAYA / VAJRASATTVA  
TVENOPATISHTA / DRIDHO ME BHAVA / SUTOSHYO ME  
BHAVA / SUPOSHYO ME BHAVA / ANURAKTO ME BHAVA /  
SARVA SIDDHIM ME PRAYACCHA / SARVA KARMA SU CHAME  
/ CHITTAM SHRIYAM KURU HUM / HA HA HA HA HO /  
BHAGAVAN SARVA TATAGATA / VAJRA MAME MUNCHA /  
VAJRA BHAVA MAHA SAMAYA SATTVA AH HUM PHAT (x7, x 21  
o x28)

### *Significado del mantra*

---

Tú, Vajrasattva, has generado la mente sagrada (bodichita) según tu promesa (samaya). Tu sagrada mente está enriquecida con las acciones sagradas simultáneas de liberar a los seres errantes del samsara (el vagar, los agregados de sufrimiento). Sea lo que sea lo que me suceda en la vida, bueno o malo, felicidad o sufrimiento, nunca me abandones; guíame con una mente complacida y sagrada. Te ruego que estabilices toda felicidad, incluida la felicidad de los reinos superiores, que haga realidad todas las acciones y los logros sublimes y comunes, y que la gloria de las cinco sabidurías anide en mi corazón.

---

Recita el mantra siete veces, 21, o tantas como puedas, practicando las tres técnicas de purificación hacia abajo, hacia arriba e instantánea (véase pág. 113). El significado del mantra palabra por palabra se puede encontrar en la pág. 111.

---

## Generación de fe en la purificación

Desde mi coronilla, el Maestro Vajrasattva dice: «Hijo del linaje, tus negatividades, oscurecimientos y promesas rotas o dañadas se han purificado por completo.»



---

Genera una fe firme en que todo ha quedado completamente purificado, como acaba de declarar el Maestro Vajrasattva.

---

## **El poder del compromiso: abstenerse de crear negatividades de nuevo**

Ante el Maestro Vajrasattva, tomo el compromiso de dejar de cometer aquellas acciones negativas de las que me resulta fácil abstenerme, y dejar de cometer durante un día, una hora o al menos unos pocos segundos, aquellas que me cuesta trabajo evitar.

## **Absorción**

El Maestro Vajrasattva se encuentra muy complacido con tu promesa. Vajrasattva padre y madre se disuelven en luz y se absorben en ti. Tu cuerpo, palabra y mente se hacen uno de forma inseparable con los sagrados cuerpo, palabra y mente del Maestro Vajrasattva.

## **Meditación en vacuidad**

En vacuidad, no hay yo, creador del karma negativo; no hay acción de crear karma negativo; ni hay karma negativo creado.

---

Medita un momento en la vacuidad. Considera así todos los fenómenos como vacíos: inexistentes por sí mismos. Con esta conciencia de vacuidad, dedica los méritos.

---

## Dedicación

Por los méritos de los tres tiempos acumulados por mí, los budas, bodisatvas y todos los demás seres (que aparecen como reales, existentes por sí mismos, pero que son vacíos), que yo (que aparezco como real pero soy vacío) alcance el despertar del Maestro Varjasattva (que aparece como real pero es vacío) y guíe a todos los seres (que aparecen como reales pero son vacíos) a ese estado, por mí mismo (que aparezco como real pero soy totalmente vacío, inexistente por mí mismo).

Que la preciosa bodichita, fuente de todo éxito y felicidad para mí y para todos los demás seres, se genere sin demora en mi mente y en la de todos los seres y que la que ya haya sido generada aumente.

Que todos los seres tengamos a Lama Tsong Khapa como maestro directo en todas nuestras vidas; que no nos separemos nunca, ni por un instante, del camino puro alabado por los budas conquistadores, y que hagamos realidad tan rápido como sea posible el camino completo: los tres caminos principales y las dos etapas del yoga del tantra supremo, cuya raíz es la devoción al maestro.

Así como el valeroso Manjushri y Samantabhadra comprendieron la realidad tal como es, yo también dedico estos méritos de la mejor manera, para poder seguir su perfecto ejemplo.

Dedico todas estas raíces de virtud con la dedicación alabada como la mejor por los victoriosos tathagatas de los tres tiempos, para realizar buenas acciones.

## Anexo I

### Ejercicio de respiración

En el cuerpo hay tres canales principales. El central es como un tubo transparente que se extiende por el centro del cuerpo desde el chakra de la coronilla hasta el chakra secreto. Los dos canales laterales, más pequeños que el central, comienzan en los orificios nasales, suben por la cabeza y se curvan hacia detrás y hacia abajo (como mangos de paraguas), descienden paralelos a cada lado del canal central y se unen a él justo debajo del chakra del ombligo.

Empieza el ejercicio inspirando, concentrándote en el aire que entra por el orificio nasal izquierdo. Comienza despacio, después inspira más deprisa y al final de la inspiración ve otra vez despacio. Lleva el aire por el canal izquierdo hasta el ombligo, donde, al exhalar, el aire fluye por el canal derecho hacia arriba hasta salir por el orificio nasal derecho. Al respirar, toda la energía de deseo y de apego sale de ti y se disuelve por completo. Hazlo así durante tres respiraciones.

Ahora repite el proceso, pero concentrándote en inspirar por el orificio derecho y espirar por el izquierdo. Al respirar así, expulsas toda la energía de aversión y odio, que desaparecen completamente. Hazlo así durante tres respiraciones.

Por último, inspira por ambos orificios, lleva el aire hacia abajo por el canal central junto con la saliva. Retén la respiración al nivel del chakra del ombligo, que está cuatro dedos debajo de éste, tensa suavemente los músculos pélvicos y genitales y sube esa energía para que se una a la de la respiración en el chakra del ombligo. Mantén ahí

la energía hasta que empieces a sentirte incómodo. Entonces, suelta la respiración con suavidad y de forma natural. Exhala por la nariz la energía del aliento, mientras imaginas que expulsas por la coronilla toda la energía de ignorancia. Tu aire-energía (prana) se dispersa en el canal central y se disuelve en tu interior, en el corazón, en vez de haber sido exhalado. Hazlo así durante tres respiraciones.

## *Anexo II*

### **Cómo purificar durante la recitación del mantra**

Mientras se recita el mantra, hay tres formas de hacer la purificación. Se pueden utilizar las tres o sólo una, según resulte más cómodo y dependiendo de la propia práctica.

#### **Primer método**

Visualiza que la energía gozosa de la kundalini, de color blanco, fluye hacia abajo desde padre-madre Vajrasattva en unión hacia tu canal central. Se extiende por todo el sistema nervioso, como un chorro de agua a presión saliendo de una manguera o como una ducha muy intensa, y arrastra consigo todas tus negatividades de cuerpo, palabra y mente a través de las aperturas y poros de la parte inferior del cuerpo. Esta energía negativa es expulsada en forma de serpientes, escorpiones, hormigas, gusanos largos, etc., o bien como alquitrán oscuro o aceite negro y sucio. Siente que has quedado completamente purificado y limpio, en especial de tus negatividades burdas, y que estás cargado de energía gozosa.

#### **Segundo método**

La energía gozosa de la kundalini va llenando poco a poco tu cuerpo desde abajo. A medida que sube el nivel de amrita, también lo hacen tus negatividades, que flotan sobre el néctar, como aceite en el agua. Esta energía de kundalini de amrita puro va empujando

lentamente hacia arriba tus negatividades y engaños, hasta que salen por los orificios superiores y el chakra de la coronilla. Experimentas un gran gozo.

## **Tercer método**

Una cantidad inmensa de energía luminosa muy poderosa, la energía gozosa e ilimitada de la kundalini en forma de luz, emana del corazón de Vajrasattva. Al entrar en contacto con el chakra de la coronilla desaparece de inmediato toda la energía negativa, en especial la energía del apego ignorante, como cuando se enciende una luz intensa en una habitación a oscuras y desaparece al momento toda la negrura. No se puede decir que la oscuridad se haya ido por la ventana o por la puerta al encender la luz, simplemente desaparece, deja de existir.

## Anexo III

### El significado del mantra

OM	cualidades del sagrado cuerpo, palabra y mente de Buda; todo lo que es auspicioso y de gran valor
VAJRASATTVA	ser que tiene la sabiduría de gozo y vacuidad inseparables
SAMAYA	promesa que no se debe transgredir
MANU PALAYA	guíame por el camino que tú tomaste al despertar
VAJRA SATTVA TVENOPATISHTHA	hazme permanecer más cerca de la sagrada mente vajra de Vajrasattva
DRIDHO ME BHAVA	te ruego que me concedas una comprensión estable de la naturaleza última de los fenómenos
SUTOSHYO ME BHAVA	te ruego que me des la bendición de estar muy complacido conmigo
SUPOSHYO ME BHAVA	bendíceme con la naturaleza del gran gozo bien desarrollado
ANURAKTO ME BHAVA	bendíceme con la naturaleza del amor

	que me guía a tu estado
SARVA SIDDHIM ME PRAYACCHA	te ruego que me concedas todos los logros poderosos
SARVA KARMA SUCHAME	te ruego que me concedas todas las acciones virtuosas
CHITTAM SHRIYAM KURU	te ruego que me concedas tus cualidades gloriosas
HUM	la sagrada mente vajra
HA HA HA HA HOH	las cinco sabidurías trascendentales
BHAGAVAN	quien ha destruido todo oscurecimiento, ha alcanzado todo logro y ha pasado más allá del sufrimiento
VAJRA SARVA TATHAGATA	todos los que han comprendido la vacuidad y conocen las cosas tal como son
MAME MUNCHA	no me abandones
VAJRA BHAVA	la naturaleza de la inseparabilidad indestructible
MAHA SAMAYA SATTVA	el gran ser de compromiso; el gran ser que tiene el compromiso, la sagrada mente vajra
AH	la sagrada palabra vajra
HUM	la sabiduría trascendental del gran gozo



PAT

que clarifica la sabiduría trascendental de gozo  
y vacuidad inseparables y destruye la mente  
dualista que la obstruye

# *Acercando el budismo a la comunidad de habla hispana*

Este libro ha sido publicado por Ediciones Mahayana, la editorial del Servicio de Traducción de la Comunidad para la Preservación de la Tradición Mahayana (CPTM), una organización sin ánimo de lucro cuyo objetivo es, a través de sus centros, dar a conocer y preservar la tradición Mahayana del budismo tibetano en los países de habla hispana, así como favorecer las condiciones necesarias para su práctica.

Con esa finalidad, la CPTM está afiliada a la *Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition* (FPMT), una organización creada por Lama Thubten Yeshe y Lama Zopa Rimpoché dedicada a la educación y al servicio público que, a través de sus más de 150 centros de dharma repartidos por todo el mundo, difunde un mensaje de compasión, sabiduría y paz, y ofrece una amplia gama de programas de estudio y materiales para la práctica del budismo tibetano.

Con el objetivo de acercar las enseñanzas de la FPMT a la comunidad de habla hispana, se creó en el seno de la CPTM el Servicio de Traducción, cuyo trabajo de traducción especializado y riguroso se ajusta a la complejidad y profundidad de las escrituras budistas. Desde este, y para difundir esa labor, se creó Ediciones Mahayana. El de la CPTM es un proyecto pionero que pretende, mediante programas de estudio y publicaciones, hacer disponible el dharma de Buda en español, a la par que preservar los textos, que son la base del estudio, de la transformación de la mente y de la preparación de maestros cualificados, a fin de continuar la transmisión y la preservación de la tradición Mahayana.

FPMT: [www.fpmt.org](http://www.fpmt.org)

CPTM: [www.fpmt-hispana.org](http://www.fpmt-hispana.org)

**[www.edicionesmahayana.es](http://www.edicionesmahayana.es)**

# *Cuidado de los libros de dharma*



En el budismo se considera que los libros de dharma, por el hecho de contener las enseñanzas de Buda, tienen el poder de proteger contra un renacimiento inferior y de señalar el camino de la liberación. Por tanto, deben ser tratados con respeto, manteniéndolos apartados del suelo y de lugares donde la gente se sienta o por donde camina, y no se debe caminar sobre ellos. Deben cubrirse o protegerse cuando sean transportados y deben guardarse en un lugar alto y limpio, separados de otros materiales mundanos. No se deben colocar otros objetos sobre los libros y materiales de dharma. Se considera que es una forma inadecuada y un karma negativo mojarse los dedos para pasar las páginas. Si es necesario deshacerse de materiales escritos de dharma, deben quemarse en vez de arrojarse a la basura. Cuando se queman textos de dharma, se nos ha enseñado que primero se recite una oración o un mantra, como OM AH HUM. Después, se visualiza que las letras de los textos (que se van a quemar) se absorben en la AH y que la AH se absorbe en uno mismo, transmitiendo su sabiduría a nuestro continuo mental. Después, mientras se sigue recitando OM AH HUM, se pueden quemar los libros.

En particular, Lama Zopa Rimpoché recomienda que no se quemen las fotos o imágenes de los seres sagrados, deidades o cualquier otro objeto sagrado, sino que se coloquen con respeto en una estupa, un árbol u otro lugar limpio y elevado. Si es posible, en una estructura pequeña, como una casita para pájaros, sellada posteriormente. De esa manera, la imagen sagrada no terminará en el suelo.

