

POSTRACIONES A LOS 35 BUDDHAS



¿Por qué hacemos postraciones?

La razón por la que hacemos postraciones es para que nos ayude a purificar nuestro karma negativo y nos ayude a ver las buenas cualidades de las Tres Joyas y cultivemos respeto y veneración por ellas, porque cuando vemos las buenas cualidades en otros, eso nos ayuda a abrir nuestra mente para poder desarrollar esas mismas cualidades en nosotros mismos.

Instrucciones.

Cuando hacemos la reverencia, visualizamos al Buddha en el espacio que hay frente a nosotros y 34 rayos de luces que emanan desde su corazón.

Cuando hacemos la postración, nuestra mano derecha simboliza la compasión, el método y la izquierda la sabiduría, de modo que cuando juntamos las manos, estamos combinando el método y la sabiduría, juntos, en una sola mente.

La forma en que juntamos las manos, con los pulgares hacia dentro, tocándose ligeramente, es como si fuésemos al Buddha, sosteniendo una joya, y el espacio vacío que queda dentro, simboliza la vacuidad, la verdad última.

1) Posición de las manos.... como sosteniendo una joya.

Cuando comenzamos a hacer las postraciones, al principio, teniendo las manos juntas, tocamos la parte superior de nuestra cabeza, la coronilla.

2) Manos en la coronilla.... símbolo de la protuberancia que las estatuas de los Buddhas tienen sobre la cabeza. Esto simboliza la protuberancia que tienen las estatuas de los Buddhas en la parte de arriba de la cabeza. El Buddha obtuvo esta protuberancia al crear un gran potencial positivo y mucho mérito cuando eran bodhisattvas. En este sentido, cuando tocamos la corona de nuestra cabeza, estamos afirmando la idea de querer crear también, un gran potencial positivo y mérito, es decir, que estamos aspirando a la budeidad. Luego tocamos nuestra frente. Cuando hacemos esto, visualizamos una luz blanca emanando de la frente de los Buddhas que toca nuestra propia frente y que se expande por todo nuestro cuerpo.

3) Manos tocando la frente.... esto purifica cualquier tipo de negatividad que hayamos creado con nuestro cuerpo, como matar, robar y tener conductas sexuales inapropiadas. Además, esta luz trae consigo toda la realización y aspiraciones de las cualidades físicas de los Buddhas.

Después tocamos nuestra garganta. Hacemos esto visualizando que desde la garganta del Buddha emana una luz roja hasta nuestra propia garganta, lo cual purifica el karma negativo que hemos creado mediante el habla, como mentir, usar nuestras palabras para crear malos entendidos o disputas, hablar duramente y hablar mal de otros o chismear. Esta luz nos trae además las bendiciones de las facultades verbales del Buddha, es decir, del habla de los Buddhas...

4) Manos tocando la garganta.... luego tocamos nuestro corazón. Hacemos esto visualizando que desde el corazón del Buddha emana una luz azul hasta nuestro propio corazón, la que purifica las negatividades que hemos creado con nuestra mente como nuestra codicia, malicia y visiones incorrectas. Esto nos trae las bendiciones de las facultades mentales del Buddha, las bendiciones de la mente del Buddha.

5) Manos tocando el corazón..... Nota: La purificación de estas negatividades se relaciona con el Noble Óctuple Sendero).

Esta es la forma en la que comenzamos a hacer la postración. Después tocar con nuestras manos nuestra coronilla, nuestra frente, nuestra garganta y nuestro corazón, dirigimos nuestras manos hacia el suelo, manteniendo los dedos de las manos juntos y estirados, no separados, ni abiertos, ni empuñando.

Nuestras manos van siempre adelante a medida que nos arrodillamos. Primero colocamos las manos en el suelo, y luego las rodillas. Después nos movemos un poco hacia adelante, colocando ambas manos un tanto más adelante de donde estábamos. Hacemos esto y luego nos recostamos, estirando los brazos hacia delante, y levantamos las manos un poco manteniendo la cabeza hacia el suelo. Después nos levantamos, primero con nuestras manos hasta quedar arrodillados, y volvemos a tocar el suelo con ambas manos para luego impulsarnos hacia arriba y ponernos de pie.

Mientras hacemos esto, nuestros pies prácticamente se mantienen en el mismo lugar.

6) Manos adelante, hacia el suelo. Dedos juntos y estirados.

7) Apoyamos primero las manos en el suelo.

Después de apoyar las manos en el suelo, apoyamos las rodillas.

9) Levantamos las manos y las apoyamos un poco más adelante, inclinando el cuerpo.

10) Manteniendo las manos apoyadas en el suelo, nos inclinamos hacia delante, hasta que nuestra frente toque el suelo.

11) Estiramos los brazos hacia delante con las palmas de las manos tocando el suelo. Luego levantamos un poco las manos, apoyándolas sobre la muñeca.

La secuencia para levantarnos es la siguiente:

- 12) Volvemos a apoyar las manos sobre el suelo.
- 13) Llevamos las manos atrás y las apoyamos en el suelo.
- 14) Apoyándonos en el suelo, nos levantamos un poco.
- 15) Seguimos con las manos apoyadas en el suelo, y nos reclinamos hacia atrás.
- 16) Levantamos las manos del suelo, nos vamos hacia atrás y apoyamos nuevamente las manos.
- 17) Manteniendo las manos en el suelo, levantamos un poco el cuerpo.
- 18) Nos impulsamos un poco con las manos, y nos ponemos de pie.

Consejos.

Podemos colocar algún tipo de manta en los lugares donde nuestras rodillas y nuestra frente tocan suelo, ya que a veces puede resultar algo doloroso para algunas personas, sobretodo cuando se hacen muchas postraciones.

Cuando tocamos nuestra coronilla, frente, garganta y corazón, podemos hacer la visualización de la luz que emana del Buddha (blanca, roja y azul), o podemos visualizar que mientras estamos arrodillándonos en el suelo, una luz blanca se derrama sobre nosotros y nos purifica, y cuando nos levantamos, una luz dorada emana desde el Buddha hasta llegar a nosotros, llenándonos y trayéndonos realización.

Esta última forma es más sencilla, pero podemos hacer cualquiera de las dos formas, según nos acomode más.

Cuando hacemos las postraciones, podemos hacer una postración por cada Buddha, y mientras la hacemos, podemos repetir el nombre de ese Buddha una y otra vez, muchas veces. Cuando lo hacemos así, podremos saber cuándo hemos hecho las 35 postraciones por cada Buddha.

Otra forma de hacerlo es repetir los nombres de los 35 Buddhas, uno tras otro a medida que hacemos las postraciones. Esta posibilidad, sin embargo, hace que sea más difícil llevar la cuenta, ya que puede que hagamos varias postraciones por una sola repetición de los 35 nombres de los Buddhas.

Cuando hacemos las postraciones podemos imaginar que nuestras vidas pasadas con forma humana nos rodean llenando el universo y hacen postraciones junto con nosotros, o podemos imaginar a todos los seres sintientes haciendo lo mismo.

Esta es una práctica muy hermosa, muy inspiradora, que ayuda mucho a limpiar y purificar nuestras negatividades.

Thuk Je Che Tibet