



Instrucciones sobre Yoga del Dormir

Su Santidad el Sakya Trichen



Publicado por "The Sakya Tradition"

Publicado por “The Sakya Tradition”

<https://sakyatradition.org>

E-mail: info@sakyatradition.org

Wechat ID: sakyatradition

Weibo: sakyatradition

IG: the_sakya_tradition

Facebook: TheSakya

Soundcloud: the-sakya-tradition

<https://www.youtube.com/@latradicionsakya>

Twitter: Sakya_Tradition

Terminantemente No para la Venta, Solo para Distribución Gratuita



Este texto es proporcionado bajo la protección de un Creative Commons CC-BYNC-ND (Atribución-NoComercial-SinDerivadas) 4.0 copyright. Puede ser copiado o impreso para uso legítimo, pero solo con completas atribuciones y no para ventaja económica o compensación personal.

Para más detalles ver la licencia de Creative Commons.

Instrucciones sobre Yoga del Dormir

Su Santidad el Sakya Trichen

Publicado por "The Sakya Tradition"

Agradecimientos

Su Santidad el Sakya Trichen (el 41^{er} Sakya Trizin) impartió esta enseñanza sobre el yoga del dormir de Amitābha a petición de la *Singapore Buddha Sasana Society* (Sakya Tenphel Ling) el 19 de febrero de 2011. En 2024, la transcripción en inglés fue preparada, editada y publicada por *The Sakya Tradition, Inc*, una organización sin fines de lucro dedicada a preservar y difundir ampliamente las preciosas enseñanzas del Dharma del glorioso linaje Sakya. El texto fue traducido al español por el equipo de traducción de *The Sakya Tradition*.

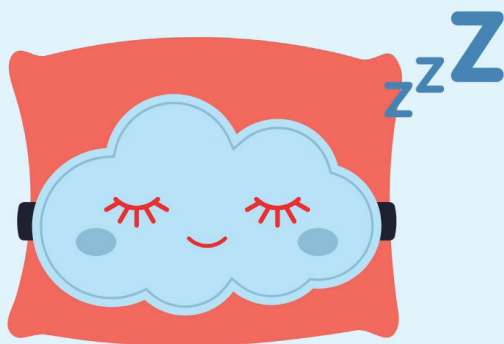
Esta publicación ha sido posible gracias a las generosas donaciones de María Julia Silva, Helen Hong, Cheah Poh Kheng, Cheah Poh Peng, Cheah Poh Kwai y Lee Chee Kong. También queremos agradecer a todos los voluntarios su dedicación y esfuerzo en la elaboración de este texto.

Por el mérito de este trabajo, que Su Santidad el Sakya Trichen disfrute de una salud perfecta, una vida muy larga y que continúe haciendo girar la rueda del Dharma

Las enseñanzas del budismo afirman que el nacimiento desemboca en la muerte, un acontecimiento inevitable del cual tenemos incertidumbre respecto a cuándo sucederá. Puesto que la muerte es inevitable, afrontarla y prepararse para ella no solo nos ayuda a superar el miedo, sino que también transforma la muerte en una condición favorable para la liberación e incluso para la perfecta budeidad. Por eso es importante el yoga del dormir.

¿Qué es el yoga del dormir? ¿Cómo puede disipar el miedo a la muerte? ¿Cómo debe practicarse? ¿Se relaciona esta práctica con el camino de la liberación y la iluminación?

En esta enseñanza Su Santidad nos proporciona instrucciones claras y directas sobre estos asuntos. Mediante la lectura atenta, la contemplación repetida y la puesta en práctica, es posible conseguir una profunda comprensión sobre cómo vivir la práctica. Con tal comprensión, podemos navegar por las diversas circunstancias de la vida, incluyendo el miedo y las incertidumbres asociadas con el nacimiento, la muerte y el estado intermedio (bardo), logrando tanto los objetivos temporales como los últimos.





Amitābha

Instrucciones sobre el Yoga del Dormir

Existen varios tipos diferentes de *phowa*, o métodos para dirigir nuestra conciencia en el momento en que deja el cuerpo. Esta instrucción de yoga del dormir es un *phowa* llamado Yoga del Dormir de Amitābha, y su propósito es dirigir la conciencia, en el momento de la muerte, al campo búdico o reino puro de Amitābha.

El gran Señor Buddha ha dicho que todas las cosas compuestas son impermanentes y, por supuesto, nuestras vidas también son impermanentes. Todo cambia, y los cuerpos que poseemos ahora, que parecen sustanciales, en realidad carecen de esencia. La enseñanza sobre los cuatro finales nos dice que:

El final de la reunión es la separación,

el final de la acumulación es el agotamiento,

el final de la altura es la caída y

el final del nacimiento es la muerte.

El final de la reunión es la separación. Todos hemos venido de lugares diferentes y ahora estamos reunidos en el mismo lugar. Sin embargo, cuando las causas y condiciones de la reunión hayan terminado, cada uno se separará e irá a su respectivo destino. Al final, nadie permanecerá en esta reunión.

El final de la acumulación es el agotamiento. No importa cuánta riqueza se adquiera o cuántas posesiones se acumulen, al final todo se agotará.

El final de la altura es la caída. Sin importar qué tan elevados nos encontremos en nuestro estatus o posición social, o qué tan poderosos lleguemos a ser, al final caeremos.

El final del nacimiento es la muerte. Cualquiera que nazca en el mundo morirá. No ha habido una sola persona que haya nacido y no haya muerto, o que no vaya a morir cuando llegue el momento. Al morir, dejaremos atrás todas nuestras posesiones, así como a todos nuestros familiares y amigos. Incluso dejaremos atrás nuestros preciosos cuerpos, que han estado con nosotros desde el día en que fuimos concebidos en el vientre de nuestras madres. Hemos cuidado mucho de nuestros cuerpos, asegurándonos de que no pasen ni demasiado frío ni demasiado calor, ni estén demasiado débiles, ni demasiado hambrientos o sedientos. Pero, al final, tendremos que dejar

atrás nuestros preciosos cuerpos, a pesar de todo el esfuerzo y cuidado con que los hemos protegido.

Al morir, no quedará más que nuestra conciencia. Es como si quitásemos un pelo de un trozo de mantequilla. La conciencia tendrá entonces que ir a algún destino desconocido, sola, sin ayuda ni compañía. Algunas personas piensan que cuando nuestros cuerpos físicos desaparezcan, de un modo u otro, nuestras mentes también desaparecerán sin más. Sin embargo, la poderosa conciencia, que es invisible e indescriptible, no puede simplemente desaparecer. Necesariamente continuará, y no tendremos certeza de hacia dónde nos dirigimos o en qué reinos inferiores podríamos estar cayendo. No podemos garantizar nuestro destino. Carecemos de libertad para hacerlo. Hacia donde sea que soplen los vientos del karma o nuestras impurezas, estaremos siempre obligados a ir allí.

El momento de la muerte es particularmente crítico. Es como el momento en que un coche está a punto de caer por un precipicio. Girar el volante del coche en dirección contraria en ese preciso momento puede evitar el accidente. Del mismo modo, en el momento crítico de la muerte, nuestra capacidad de cambiar de rumbo evitará que caigamos en los reinos inferiores, y así la conciencia podrá dirigirse a un campo búdico. Esta es la práctica especial que aquí abordaremos.

Este phowa no es una práctica exclusivamente Vajrayāna. Es una práctica que combina el Sūtrayāna y el Vajrayāna. De hecho, se basa principalmente en el Sūtrayāna, en el sentido de que su fuente principal es la oración *Ārya-bhadracaryā* de Samantabhadra, en conjunto con instrucciones medulares de grandes maestros indios. Estas enseñanzas fueron transmitidas a los grandes lamas Sakya Paṇḍita y su sobrino Drogön Chögyal Phagpa.

A través de esta práctica, uno puede dirigir verdaderamente su conciencia hacia un campo búdico. Para llevarla a cabo, sin embargo, es necesario recibir la transmisión de un guru. La enseñanza consta de cuatro partes: preparación, parte principal, conclusión y beneficios de la práctica.

1. Preparación

No podemos conocer las acciones negativas que hemos cometido y que nos harán caer en los reinos inferiores en el momento de la muerte, reinos en los que encontraremos un sufrimiento inimaginable. Incluso en los reinos superiores, donde pareciera haber una mezcla de felicidad y sufrimiento, tampoco hay verdadera felicidad. Las cosas que normalmente

consideramos felicidad y alegría son, en realidad, otra forma de sufrimiento.

Habiéndonos percatado de esto, no debiéramos desear permanecer en el saṃsāra, en ninguno de sus seis reinos. En cambio, debiéramos desear sinceramente ir a un reino puro en el momento de la muerte. Aunque hay muchos campos búdicos, solo hay uno en el que pueden nacer las personas corrientes; el reino puro del Buddha Amitābha. Haciendo aspiraciones y oraciones especiales al Buddha Amitābha, incluso las personas corrientes, con sus oscurecimientos y aflicciones, pueden nacer en este campo búdico — siempre que tengan una fe firme y recen para nacer allí.

Esta fe tiene tres aspectos: fe clara, fe que aspira y fe que cree:

- Cuando oyes hablar y reflexionas en las buenas cualidades del campo búdico de Sukhāvati, el reino puro de Amitābha, así como en las cualidades del propio Buddha Amitābha, quedas muy impresionado, tanto que se despeja toda confusión y duda, experimentando así una sensación de gran alivio. Esto es fe clara.
- Cuando ves las grandes cualidades del Buddha y deseas obtenerlas para beneficiar a los seres sintientes, eso es la fe que aspira.

- Cuando te convences de estas grandes cualidades a través de un análisis cuidadoso, el cual produce la convicción de que son la verdad genuina y no solo cierto porque alguien te lo dijo, esto se conoce como la fe que cree.

Disposición del Alta

De ser posible, adquiere una thangka grande de Sukhāvati. Si no puedes, coloca muy bien una fotografía o una imagen del Buddha Amitābha mirando hacia el este. El reino del Buddha Amitābha está en el oeste, y es por eso que la imagen debiese colocarse mirando hacia el este.

A continuación, debieras colocar delante de la imagen todas las ofrendas que puedas adquirir, tales como flores, incienso, agua, comida y similares.

Pasos Preparatorios

Este yoga es un phowa del dormir, es decir que se practica justo antes de dormirse. Hay varios pasos preparatorios. La primera preparación, como para todas las prácticas, es cambiarse del

camino equivocado al camino correcto, es decir, tomar refugio. Este es un paso necesario. Si quieres ir hasta un destino o lugar que desconoces, lo primero que necesitas es un guía que te muestre el camino correcto. En este contexto, el destino son la liberación y la iluminación. Al refugiarte en el Buddha, lo tomas como guía en el camino hacia la liberación y la iluminación. Por supuesto, debes recorrer el camino por ti mismo, pero con el Buddha como guía.

El segundo objeto de refugio es el Dharma. Practicar el Dharma es recorrer el camino. En realidad, nuestro principal salvador es el Dharma, porque solo a través de la práctica del Dharma nos adentramos y recorreremos el camino que conduce al destino de la liberación y la iluminación. Por lo tanto, nos refugiamos en el Dharma como nuestro camino.

Dado que el viaje es largo y difícil, será de gran ayuda para nosotros tener compañeros que viajen hacia el mismo destino para que puedan acompañarnos en nuestro viaje. Por eso nos refugiamos en la Saṅgha, que son nuestros compañeros en el camino.

Al refugiarnos en la Triple Gema —el Buddha, el Dharma y la Saṅgha— nos habremos establecido adecuadamente en el camino correcto. El texto al que nos referimos presenta

una versión larga del refugio. Para simplificar el proceso, utilizaremos una versión más corta de la oración de refugio. La versión corta combina el refugio con la generación de la bodhicitta, o la mente de la iluminación, que es el deseo de alcanzar la iluminación para beneficio de todos los seres sintientes.

El segundo paso preparatorio, que nos lleva del camino inferior al superior, es generar la bodhicitta. Cuando tenemos genuina bodhicitta, o la mente de la iluminación, cada acto que realizamos, cada práctica que llevamos a cabo, cada actividad, está totalmente dedicada al beneficio de todos los seres sintientes. El pensamiento de la iluminación es el pensamiento o la motivación para alcanzar la iluminación plena con el propósito de beneficiar a todos los seres sintientes. Para lograr este objetivo, nos resolvemos a practicar esta meditación del Buddha Amitābha.

La estrofa de cuatro versos que combina tanto refugio como pensamiento de la iluminación fue compuesta por Atiśa, el gran maestro indio:

འཇིགས་ངའ་རྒྱལ་ཚེས་དང་ཚོགས་ཀྱི་མཚོག་རྣམས་ལ།

Sangye Cho-dang Tsho-kyi Chog-nam la

ལྷན་ཐུབ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཆི།

Yangchub Bardu Dagni Kyab-su chi

བདག་གིས་སྐྱིན་སོགས་བགྱིས་པའི་བསོད་ནམས་ཀྱིས།

Dag-gyi Yin-sog gyi-pai So-nam kyi

འགོ་ལ་ཕན་ཕྱིར་སངས་རྒྱས་འགྲུབ་པར་ཤོག།

Dro-la Phen-chir Sangye Drub-par shok

En los supremos Buddha, Dharma y Saṅgha

me refugio hasta alcanzar la iluminación.

Por los méritos de la generosidad y demás prácticas,

pueda yo lograr la budeidad para beneficiar a todos los seres.

Deberías recitar esta oración tres veces con la genuina intención de tomar refugio y generar la mente de la iluminación.

El siguiente paso es pensar que este lugar en el que estás ahora ya no es un lugar ordinario; es Sukhāvati, el perfecto campo

búdico de Amitābha. Estás en medio de un gran prado verde con arroyos centelleantes. Los pájaros cantan en árboles cuyas hojas y flores están hechas de gemas preciosas. Una suave brisa te refresca. Visualiza que tienes la forma de una deidad. Puede ser cualquier deidad, pero en este caso, Avalokiteśvara es una elección apropiada porque el Buddha Amitābha es el guru o el señor de la familia de Avalokiteśvara. Así pues, visualízate en la forma completa de Avalokiteśvara, ya sea con cuatro brazos, mil brazos u otra forma. Avalokiteśvara de cuatro brazos es la forma más simple. Cualquiera que sea el caso, debieras visualizar a Avalokiteśvara con la mayor claridad que te sea posible.

Delante de ti hay un trono enjoyado. Sobre él hay un loto de pétalos rosados, y sobre este un disco lunar. Sobre el disco lunar, está el Buddha Amitābha en forma humana, de color rojo, con una cara y dos manos, sentado en postura de meditación y sosteniendo un cuenco lleno de néctar. Se puede visualizar al Buddha Amitābha de dos maneras. La primera es como renunciante, con la cabeza rapada, carente de ornamentos y vistiendo los hábitos de tres piezas; el aspecto en que lo veríamos normalmente. La otra forma se llama saṃbhogakāya. Esta es de color rojo, con una cara y dos manos, con el pelo largo y llevando ornamentos tales como una corona, pendientes, un collar y demás.

Cualquiera sea la forma que visualices, el Buddha Amitābha está adornado con los treinta y dos signos^[1] y las ochenta cualidades^[2]; debieras visualizar esto muy claramente. Sin embargo, ten en cuenta que su cuerpo no es sólido como nuestros cuerpos hechos de carne; el cuerpo del Buddha Amitābha está hecho de luz. Aunque su forma y colores aparecen vívidamente, están desprovistos de naturaleza propia, tal como un arco iris, el reflejo de la luna en el agua o el reflejo en un espejo. Normalmente, cuando hablamos de apariencia o de lo que es visible, nos referimos a algo que existe del modo en que concebimos ordinariamente las cosas existentes. Aquí, sin embargo, la apariencia ordinaria y la vacuidad no se contradicen. La apariencia es vacía porque la forma no es un cuerpo sólido, aunque sea claramente visible. Esto ilustra la no contradicción, o la no dualidad, entre apariencia y vacuidad.

A continuación, para acumular méritos y purificar nuestras acciones negativas, realizamos la oración de las siete ramas junto con la visualización. Esta oración de las siete ramas no es la versión que suele recitarse en un wang, o una iniciación importante. Esta versión se basa en *La Aspiración a las Buenas Acciones de Samantabhadra, la Reina de las Oraciones de Aspiración* (sánscrito: *Ārya-bhadracaryā-praṇidhāna-rāja*).

La Oración de las Siete Ramas

El primer elemento de la oración de las siete ramas es hacer postraciones. Incluso postrarse una sola vez ante un buddha con la mentalidad correcta puede acumular una enorme cantidad de méritos. A fin de cuentas, todo es mente. Si podemos visualizar que nuestro único cuerpo se multiplica en millones y que cada uno de ellos realiza millones de postraciones, entonces el mérito se multiplicará. Luego, podemos visualizar que nuestro cuerpo, multiplicado de este modo en millones de cuerpos que realizan millones y millones de postraciones, se postra no solo ante un buddha, sino que ante todos los buddhas del pasado, del presente y del futuro, en todas las direcciones. Al realizar, aunque sea una sola postración con una visualización poderosa como esta, podremos acumular una enorme cantidad de méritos.

Existen tres tipos de postraciones: físicas, verbales y mentales. La postración verbal se refiere a las recitaciones que describen las grandes cualidades de los buddhas mientras se entonan placenteras melodías. La postración mental consiste en imaginar que cada átomo está lleno de tantos buddhas como átomos hay en el universo. Tal visualización puede sonar extraordinaria, pero es fácil de realizar; al fin y al cabo, todo

es la mente. De este modo, deberíamos visualizar que todo el universo está lleno de buddhas.

El segundo elemento de la oración de las siete ramas es hacer dos tipos de ofrendas: ofrendas ordinarias y ofrendas incomparables. Las ofrendas ordinarias son ofrendas dispuestas físicamente —como flores, incienso, agua perfumada, comida, música y demás— así como otras ofrendas creadas mentalmente. Las ofrendas incomparables son las ofrendas hechas por los nobles, los grandes bodhisattvas. Debiéramos visualizarlas todas y ofrecerlas a todos los buddhas y bodhisattvas.

La confesión es el tercer elemento de la oración. Desde tiempos sin principio hasta ahora, debido a nuestras aflicciones, hemos llevado a cabo acciones negativas, o karma negativo, a través del cuerpo, la palabra y la mente. Con un sentimiento de genuino arrepentimiento debiéramos confesarlas ante todos los buddhas y bodhisattvas.

El cuarto elemento es el regocijo. Debiéramos alegrarnos de todas las actividades de los buddhas, bodhisattvas, śrāvakas y pratyekabuddhas, así como de las actividades beneficiosas de los seres comunes; lo que nos incluye a nosotros mismos. Cualesquiera sean las acciones virtuosas que alguien haya

realizado, ya sean estas grandes o pequeñas, nos regocijamos plenamente en ellas. Esto significa apoyar las acciones virtuosas de todos, sin competitividad ni pensamientos celosos.

El quinto elemento es pedir a todos los buddhas que hagan girar la rueda del Dharma. Los buddhas no hacen girar la rueda del Dharma a menos que vean que somos dignos de recibir las preciosas enseñanzas. Tras alcanzar la iluminación bajo el árbol bodhi, el Señor Buddha Śākyamuni no enseñó de inmediato. Pensó: "He encontrado el néctar, pero no se lo enseñaré a nadie porque no hay quien sea capaz de comprender su profundo significado." Solo empezó a enseñar cuando el Señor Brahma le ofreció una rueda de oro con mil radios, pidiéndole que hiciera girar la rueda del Dharma. Por el bien de todos los seres sintientes que están experimentando un gran sufrimiento en el saṃsāra, nosotros también pedimos a todos los buddhas que hagan girar la rueda del Dharma.

El sexto elemento es solicitar a todos los buddhas que no entren en el nirvāṇa. Los buddhas y todos aquellos que han llegado más allá del nivel mundano están completamente libres del nacimiento, la muerte, la vejez, la enfermedad y demás. Es ante la vista de los seres comunes que los buddhas muestran su ingreso en el mahāparinirvāṇa. Por el bien de todos los seres

sintientes, pedimos a todos los buddhas que no entren en el mahāparinirvāṇa, sino que permanezcan durante tantos eones como átomos haya.

Al llevar a cabo los seis primeros elementos de la oración de las siete ramas, podemos acumular un mérito enorme. Mientras aún esté fresco y no se vea afectado por nuestras acciones negativas, debiéramos dedicar ese mérito a la consecución de la budeidad para todos los seres sintientes. Una vez dedicado, el mérito nunca se verá afectado por nada que pudiera destruirlo. De hecho, continuará multiplicándose, ya que le hemos asignado un propósito específico. Este acto de dedicación es el séptimo elemento de la oración.

Con la visualización ya descrita, debiéramos recitar la oración de las siete ramas.

II. Sección Principal

Para la parte principal de la práctica, primero pedimos al Buddha Amitābha que purifique todos nuestros oscurecimientos y acciones contrarias a la virtud, para así nacer en Sukhāvati y recibir allí la profecía de nuestro futuro logro de la iluminación.

Tal como se me solicitó, la práctica que estoy enseñando aquí incluye la práctica de la respiración, no solo la recitación. Imagina que cuando exhalas, tu mente en forma de luz blanca pasa desde tu corazón hacia fuera a través de tu fosa nasal derecha. Luego entra en la fosa nasal izquierda de Amitābha y desciende hasta su corazón. Imagina que tu mente se funde así con la mente del Buddha Amitābha. El cuerpo del Buddha Amitābha está hecho de luz, como un arco iris. La forma y los colores son claramente visibles, pero está vacío. No hay órganos dentro del cuerpo — algo así como un globo. En la región del corazón hay una sílaba semilla HRĪḤ (ह्रीं) sobre un disco lunar. Tu mente en la forma de luz blanca es absorbida en esto. Así, tu mente y la sabiduría primordial del Buddha Amitābha se fusionan por completo, como al mezclar agua con agua.

Luego, cuando inhales, imagina que luz blanca emana de la sílaba semilla en el corazón del Buddha Amitābha. Tal como la luz que surge de la luz, emerge de su fosa nasal derecha y entra en tu fosa nasal izquierda y se absorbe en tu corazón. Tu mente y la sabiduría primordial del Buddha Amitābha de nuevo se fusionan.

Mientras exhalas e inhalas, visualiza las dos luces saliendo y entrando, en un ciclo como un anillo de fuego que gira. No hace falta contar. Así es como se lleva a cabo la visualización.

III. Conclusión

Ahora nos acercamos al final de la sesión. Visualiza al Buddha Amitābha frente a ti, rodeado de buddhas y bodhisattvas, así como de los gurus del linaje. Los buddhas y bodhisattvas se absorben en los gurus del linaje, y ellos se absorben en el Buddha Amitābha. Al inhalar, el Buddha Amitābha se disuelve en luz y se absorbe en ti. De este modo, los buddhas, tu guru y tu mente se fusionan por completo. A continuación, debieras visualizarte en la forma del Buddha Amitābha y recitar este mantra tantas veces como puedas.

[OM AMITĀBHA HRĪḤ SVĀHA]

Después de esto, debieras recitar completa *La Oración de Aspiración a las Buenas Acciones de Samantabhadra — la Reina de las Oraciones de Aspiración*.

A continuación, el Buddha Amitābha regresa su campo búdico. En tu frente, garganta y corazón aparecen las tres sílabas OM, ĀḤ y HŪḤ como protección. Con una mente sin dispersión y con la firme intención de nacer en Sukhāvati, debieras dormir sobre tu costado derecho con la cabeza apuntando hacia el oeste, donde se encuentra Sukhāvati.

En este momento, ofrece nuevamente la oración de las siete ramas con la firme convicción de que tus acciones nocivas

se han purificado. Debieras abandonar el apego a tu cuerpo, riquezas, parientes, amigos y demás. Nada de esto permanecerá para siempre. Un día tendremos que abandonar este mundo y, estemos o no preparados, tendremos que dejarlo todo atrás. Debieras formar también una intensa aspiración de nacer en Sukhāvati, sin temer al saṃsāra o a los reinos inferiores. Durante el día, hagas lo que hagas y vayas donde vayas, debieras pensar que estás en Sukhāvati, sin jamás separarte del Buddha Amitābha.

[Su Santidad recita oraciones.]

IV. Los Beneficios de esta Práctica

Al llevar a cabo esta práctica, no te encontrarás con enfermedades importantes, obstáculos o la influencia de fuerzas malignas en esta vida. También tendrás una vida larga, y en el momento de la muerte, gracias a las bendiciones de Amitābha, no encontrarás ningún sufrimiento severo ni miedo en el estado del bardo.

Así como las serpientes cambian de piel, nosotros cambiamos de cuerpo. En ese momento, tu conciencia nacerá milagrosamente en el loto de Sukhāvati. Allí, podrás

ver al Buddha Amitābha en persona y recibir enseñanzas directamente de él. Una vez que hayas nacido en Sukhāvati, nunca caerás en los reinos inferiores.

Son innumerables las buenas cualidades de las que disfrutarás en ese campo búdico. Estas se encuentran en los sūtras auténticos que recogen las palabras del Buddha, por lo que puedes estar seguro de que las conseguirás.

Notas:

[1] Los treinta y dos signos, o marcas principales, son marcas físicas auspiciosas en los cuerpos de todos los buddhas. Estas son: pies bien colocados; marcas de ruedas de mil radios bajo las plantas de los pies; talones largos y profundos; dedos largos; tanto manos como pies suaves y tiernos; manos y pies palmeados; tobillos altos; pantorrillas como las de un antílope; puede frotar ambas rodillas con las manos cuando está de pie; lo que está cubierto por un paño se encuentra desvainado; de color dorado; piel fina a la que no se adhiere el polvo ni la suciedad; los vellos corporales apenas levantados; su pelo erizado es negro, del color del colirio, con rizos enroscados hacia la derecha; las extremidades son rectas como las de brahmā; hay siete marcas prominentes; el torso es como el de un león; entre los hombros es firme; el cuerpo está bien proporcionado como una higuera de Bengala, la extensión de sus dos brazos extendidos es igual a la extensión del cuerpo; la parte superior de la espalda es uniforme en todo su contorno; las papilas gustativas son supremamente sensibles; la mandíbula es como la de un león; hay cuarenta dientes; los dientes son uniformes; los dientes no tienen huecos; los dientes son muy blancos; la lengua es muy grande; la voz es como la de brahmā o como el sonido del cuco; los ojos son muy oscuros; las pestañas son como las de una vaca; el mechón de pelo de su frente entre las cejas es tan blanco como el algodón; hay una protuberancia en la cabeza. Según se describe en el *Dvātiṃsa Mahāpuriṣalakkhaṇāni de Brahmāyusuttaṃ*.

[2] Las ochenta cualidades o marcas menores son atributos físicos que poseen los buddhas. Estas son: uñas de color cobrizo; uñas moderadamente brillantes; uñas levantadas; dedos redondos; dedos anchos; dedos puntiagudos; las venas no sobresalen; las venas están libres de nudos; los tobillos no sobresalen; los pies no son desiguales; camina con paso de león; camina con paso de elefante; camina con paso de ganso; camina con paso de toro; su paso tiende a la derecha; su paso es elegante; su paso es firme; cuerpo bien cubierto; su cuerpo parece pulido; cuerpo bien proporcionado; cuerpo limpio y puro; cuerpo liso; cuerpo perfecto; sus órganos sexuales están plenamente

desarrollados; su porte físico es excelente y digno; sus pasos son uniformes; ojos perfectos; juvenil; su cuerpo no está socavado; cuerpo ancho; su cuerpo es firme y sólido; miembros bien proporcionados; visión clara y sin borrones; vientre redondo; vientre perfectamente moderado; el vientre no es largo; su vientre no es abultado; ombligo profundo; su ombligo se enrolla hacia la derecha; es perfectamente apuesto; sus hábitos son limpios; su cuerpo está libre de lunares y decoloraciones; sus manos son suaves como el algodón; las líneas de sus palmas son claras; las líneas de sus palmas son profundas; las líneas de sus palmas son largas; su cara no es demasiado alargada; sus labios son rojos como el cobre; su lengua es flexible; su lengua es fina; su lengua es roja; su voz es como un trueno; su voz es dulce y suave; sus dientes son redondos; sus dientes son afilados; sus dientes son blancos; sus dientes son parejos; sus dientes son puntiagudos; su nariz es prominente; su nariz es limpia; sus ojos son claros y anchos; sus pestañas son espesas; las partes blancas y negras de sus ojos están bien definidas y son como pétalos de loto; sus cejas son largas; sus cejas son lisas; sus cejas son suaves; sus cejas son uniformes; sus manos son largas y extendidas; sus orejas son de igual tamaño; su poder sensorial del oído es perfecto; su frente está bien formada y definida; frente ancha; cabeza muy grande; su pelo es negro como un abejorro; pelo grueso; pelo suave; pelo desenredado; pelo rebelde; pelo fragante; sus manos y pies están marcados con emblemas auspiciosos como el glorioso nudo sin fin y la svastika. *Tibetan-English Dictionary of Buddhist Terminology*, Tsepak Rigdzin, Biblioteca de Obras y Archivos Tibetanos. Se basa en el *Gran Volumen del Entendimiento Preciso*—Mahavyutpatti—, redactado por traductores tibetanos en el siglo IX a instancias de Tri Ralpachen, el rey tibetano del dharma.



■ Su Santidad el Sakya Trichen es venerado como el cuadragésimo primer sostenedor del trono del linaje Sakya del Budismo Tibetano. Nacido en Tíbet en 1945, Su Santidad pertenece a la noble familia Khön, cuyos predecesores se remontan a los primeros días de la historia tibetana, y fueron los fundadores de la orden Sakya en el siglo once. En su juventud, Su Santidad recibió un entrenamiento intensivo en filosofía budista, meditación, y rituales con eminentes maestros y eruditos.

Ampliamente considerado como una emanación de Mañjuśrī, Su Santidad es el guía espiritual de muchos de los maestros y practicantes budistas de la siguiente generación, y ha concedido el ciclo central de las enseñanzas Sakya conocido como el Lamdre (el Camino con el Resultado) tanto en países orientales como occidentales. Su Santidad manifiesta profunda sabiduría y compasión, trabajando incansablemente para establecer monasterios, conventos e instituciones educativas, y para impartir las enseñanzas del Buddha a incontables alumnos alrededor del mundo.



**"The Sakya Tradition" — Distribuyendo las
Preciosas Enseñanzas Sakya Completa y
Fielmente en Vuestras Lenguas Maternas.**

<https://sakyatradition.org>

2024©All Rights Reserved