

Plegaria de las siete ramas

Una práctica muy conocida es la plegaria de las siete ramas, que contiene en su interior la esencia de todo el camino budista. Hay siete partes, cada una de las cuales tiene un efecto específico:

(1) Me postro ante todos ustedes, Budas, que han bendecido los tres tiempos, ante el Dharma y ante la Asamblea Suprema, inclinándome con cuerpos tan numerosos como todos los átomos del mundo.

(2) Así como Manjushri y otros te han hecho ofrendas a ti, el Triunfante, yo también les hago ofrendas a ustedes, mis Guardianes Así Idos, y a tu descendencia espiritual.

(3) A lo largo de mi existencia samsárica sin principio, en esta y otras vidas, he cometido actos negativos sin darme cuenta, o he causado que otros los cometan y, además, oprimido por la confusión de la ingenuidad, me he regocijado en ellos – cualquier cosa que haya hecho, los veo como errores y se los declaro abiertamente a ustedes, mis Guardianes, desde las profundidades de mi corazón.

(4) Con placer, me regocijo en el océano de fuerza positiva de que hayan desarrollado anhelos de la bodichita para traer gozo a cada ser limitado y en sus acciones que han ayudado a seres limitados.

(5) Con las palmas juntas, les suplico, Budas de todas las direcciones: por favor, enciendan la lámpara del Dharma para los seres limitados que sufren y andan a tientas en la oscuridad.

(6) Con las palmas juntas, te suplico, Triunfante, que irás más allá del dolor: te suplico que permanezcas por incontables eones para no dejar en su ceguera a estos seres errantes.

(7) Por cualquier fuerza positiva que haya acumulado a través de todos estos que he hecho así, que pueda eliminar todo sufrimiento de todos los seres limitados.

- La primera parte de la plegaria es la **postración**. Nos postramos ante los budas en señal de respeto a todo lo que representan: compasión, amor y sabiduría. La postración, donde colocamos la parte más alta de nuestro cuerpo -la cabeza- en el suelo, también nos ayuda a superar el orgullo y cultivar la humildad.

- Luego **hacemos ofrendas**. Muchos budistas ofrecen cuencos de agua, pero el objeto en sí no es muy importante. Lo importante es la motivación de dar - nuestro tiempo, esfuerzo, energía, así como posesiones - lo cual nos ayuda a superar el apego.
- En tercer lugar, **admitimos nuestras deficiencias y errores**. Quizás a veces somos perezosos o egoístas, y a veces actuamos de maneras muy destructivas. Los admitimos, nos arrepentimos de ellos y seguimos adelante con la firme determinación de intentar no repetir los mismos errores. Esto es parte del hecho de superar estar bajo la influencia de impulsos kármicos negativos.
- Luego, nos **regocijamos**. Pensamos en todas las cosas buenas que nosotros hemos logrado y en todo el increíble trabajo constructivo realizado por los demás. También vemos las grandes cosas hechas por los budas. Esto ayuda a transformar los celos.
- A continuación, **solicitamos las enseñanzas**, lo que crea en nuestro interior un estado mental receptivo. Estamos diciendo: "¡Queremos aprender, queremos crear felicidad para nosotros y para los demás!".
- **Suplicamos a los profesores que no se vayan**. En esta parte anterior, estamos abiertos a las enseñanzas, y ahora queremos que los maestros no nos dejen, sino que nos enseñen hasta que alcancemos la iluminación total.
- Finalmente, tenemos el paso más importante, que es la **dedicatoria**. Dedicamos cualquier fuerza positiva que hayamos creado para que pueda beneficiarnos a nosotros mismos y a todos los demás seres.

Como podemos ver en esta plegaria, el objetivo en el budismo no es que un ser externo se abalance sobre nosotros y nos salve de todos nuestros problemas. Como dice el refrán: "Puedes llevar a un caballo al agua, pero no puedes hacer que beba". En otras palabras, los budas nos muestran el camino, pero cada uno de nosotros debemos esforzarnos por superar el apego y el no darse cuenta, y desarrollar los potenciales constructivos ilimitados que todos poseemos.