

# Lama Zopa Rimpoché sobre los beneficios del retiro de 100 Millones de Manis



Los beneficios de recitar el mantra del Buda de la Compasión son infinitos, como el cielo ilimitado. Incluso si no tienes mucha comprensión intelectual del Dharma, incluso si lo único que sabes es OM MANI PADME HUM, la vida más feliz es aquella que se vive con una actitud libre de las ocho preocupaciones mundanas. Si vives tu vida con esa actitud pura, libre del apego y del aferramiento a esta vida, y pasas tu vida simplemente cantando OM MANI PADME HUM —este mantra de seis sílabas que es la esencia de todo el Dharma— ese es el Dharma más puro. Parece muy simple, muy fácil de recitar, pero cuando piensas en sus beneficios, no es simple en absoluto. Aquí voy a mencionar solo la esencia de sus infinitos beneficios.

Recitar este mantra del Buda de la Compasión una sola vez purifica por completo las cuatro caídas de romper los cuatro votos raíz de autoliberación [votos pratimoksha] y los cinco karmas negativos ininterrumpidos. Se dice en el tantra Padmatrawa que purifica las cuatro caídas raíz y los cinco karmas negativos ininterrumpidos, y que todos los demás karmas negativos, sin excepción, también quedan purificados.

También se dice en el discurso llamado *El Excelso de Once Rostros*: **"Bhagawan [Destructor, Cualificado, Idos Más Allá], mi mantra del corazón tiene un poder milagroso tan grande que, con recitarlo una sola vez, las cuatro caídas raíz de la autoliberación se purifican"**. Si recitas este mantra con precisión, tal como se explica en el texto, no hay duda de que recibirás todos estos beneficios.

Debido a que nos hemos encontrado con el Buddhadharma, y especialmente con este método —la práctica del Buda de la Compasión y la recitación de su mantra— es fácil purificar el karma negativo, acumular méritos extensos y lograr así la iluminación. Somos increíblemente afortunados. Por lo tanto, no hay nada más insensato que no aprovechar esta gran oportunidad.

A menudo, nos distraemos y desperdiciamos nuestras vidas. No solo eso, sino que todas las acciones realizadas con el ego y los tres venenos de nuestra mente la aversión, el apego y la ignorancia crean karma negativo, causa del sufrimiento. *En toda la existencia, no hay nada más insensato que usar este cuerpo humano perfecto para crear únicamente sufrimiento.*

Si sientes culpa en tu vida, puedes superarla a través de la purificación que ofrece asistir a este retiro. El retiro no consiste solo en cantar mantras con sadhanas, sino que también incluye tomar los Ocho Preceptos Mahayana, si no todos los días, al menos con frecuencia. Cualquier mérito que acumules ese día se multiplica por 100,000. Esto se convierte en una forma muy rápida y fácil de purificar, acumular méritos extensos, alcanzar la iluminación y liberar a los seres sintientes de un sufrimiento inimaginable para llevarlos rápidamente a la iluminación.

Incluso si conoces las enseñanzas sobre cómo meditar en la bodhichita, y todavía necesitas recibir bendiciones especiales del Buda de la Compasión. Estas bendiciones las

recibes al hacer la meditación y la recitación que practicamos en el Retiro Mani. Por lo tanto, la recitación de OM MANI PADME HUM es una forma de actualizar la bodhichita: de transformar tu mente en bodhichita y hacer que tu meditación en la bodhichita sea efectiva.

Sin bodhichita, no puedes causar toda la felicidad para todos los seres sintientes. No puedes realizar un trabajo perfecto para todos los seres sintientes y no puedes alcanzar las cualidades completas de las realizaciones y el conocimiento cesación, ni siquiera para ti mismo.

Por lo tanto, todos son más que bienvenidos a unirse al retiro de recitación del mantra de cien millones de OM MANI PADME HUM.

*[Extracto del artículo publicado en la Revista Mandala de Julio de 2009.*

*Extracto del prólogo de "Teachings from the Mani Retreat" por Lama Zopa Rinpoché, publicado por Lama Yeshe Wisdom Archive y disponible para descarga gratuita en: [lamayeshe.com](http://lamayeshe.com)]*