

El Arrepentimiento

Por Dennis Estrada "aka" - Quang Ming



La práctica del arrepentimiento Budista **no es** pedir el perdón divino. Es reconocer claramente nuestras acciones ignorantes hechas intencionalmente o desatendidamente a través de nuestro cuerpo, habla y mente, y que son el resultado de nuestra falta de **compasión** y sabiduría, que se origina de nuestro apego, aversión y **malentendido** o ignorancia. Después de reconocer nuestras dudas y temores, nosotros hacemos resoluciones que se mantengan tan atentas como podamos, para no repetirlas más bajo ninguna circunstancia. En este sentido, el arrepentimiento es acerca de perdonarse a uno mismo a través de expresar el remordimiento y empezar otro capítulo, absolviéndonos a nosotros mismos de la insana culpabilidad, mientras se renueva la determinación para adicionalmente evitar la maldad, hacer el bien y purificar la mente con gran meticulosidad y atención plena.

Tradicionalmente, la práctica del arrepentimiento se hace a través de recitar versos pertinentes de sūtras e inclinarse ante la imagen de Buda, que **representa** la presencia de Buda siendo testigo de nuestra sinceridad. Sin embargo, si uno ha hecho mal a alguien, uno debe pedirle perdón a esa persona, o la práctica del arrepentimiento ante Buda será vacía y falta de sinceridad. Incluso si la otra persona puede que no nos perdone, nosotros debemos hacer nuestra parte en buscar su perdón—ésta es también la práctica de la humildad. Una acción auténtica para subsanar y remediar cualquier daño físico o psicológico causado a otros es importante—o el arrepentimiento sería decir simplemente “**lo lamento**”.

El arrepentimiento, preferiblemente, debe practicarse al final de cada día, mientras tratamos de recordar lo mejor que podamos, cualquier temor

acerca de nuestras acciones diarias. Para que el arrepentimiento sea más efectivo, las malas acciones deben ser recordadas tan específicamente como sea posible, en lugar de vaga o generalmente. Hacer esta práctica diaria reduce nuestros errores repetitivos porque aumenta nuestra atención plena para el próximo día. El arrepentimiento debe ser también practicado inmediatamente, en el momento de la acción, sin dejarlo para más tarde, cuando comprendemos que hemos hecho un error. Si nuestro orgullo es muy fuerte, todavía uno debe arrepentirse después, tan pronto como sea posible.

Mientras más fuerte sea nuestra sinceridad, más poderoso devendrá nuestro arrepentimiento. Aunque el arrepentimiento no borre nuestro karma negativo, él puede disolver sus efectos futuros, al igual que el agregar agua abundante y pura en la sal, que disuelve el sabor salino intolerable que tenemos que experimentar. Interesantemente, el arrepentimiento bien practicado puede llegar a ser meritorio, porque previene la creación de un karma nuevo negativo que puede guiar a un futuro sufrimiento, mientras que ofrece paz de mente para aprender mejor, practicar y compartir el Dharma, y por lo tanto clarifica el camino al logro de la Iluminación.

Durante el arrepentimiento en nuestro templo [**Templo Budista Vietnamita 'Bao Quang' en San Antonio Texas, USA**] nosotros recitamos los sutras en Vietnamita y nos inclinamos 108 veces ante los Budas y Bodhisattvas. Hay otra explicación para este ritual y es que los seres humanos tienen 108 clases de errores o engaños y nosotros nos inclinamos para arrancarlas y cortarlas de raíz a todas ellas. Siempre recuerden, nosotros no nos inclinamos ante Buda sino ante nosotros mismos. Nuestro pequeño 'yo' (**el ego**) se postra ante nuestro gran "Yo" (la unidad del yo y del **Todo**) hasta que eso desaparezca.

Nos arrepentimos dos veces al mes siguiendo el calendario lunar.

El Buddha dijo:

- Si una persona ha cometido muchas ofensas y no se arrepiente de ellas, sino que meramente las quita de su mente, las ofensas lo sumirán, al igual que las aguas cuando regresan al océano, gradualmente llegan a ser más profundas y amplias.

- Si una persona ha ofendido y comprendiendo que ha cometido un error reforma las ofensas y practica el bien, las ofensas se disolverán ellas

mismas, al igual que una persona enferma que comienza a sudar, gradualmente se sanará. - (El Sūtra en 42 Secciones, Traducción del Maestro Hsuan Hua)

Final del documento
25 de octubre de 2007 - 1:28 p.m.