



108 Prostraciones de Gran Arrepentimiento

1. Con devoción sincera, me refugio en el Buda Shakyamuni.
2. Con devoción sincera, me refugio en el Dharma.
3. Con devoción sincera, me refugio en la Sangha.
4. Me postro en arrepentimiento por ignorar de dónde vengo y no pensar a dónde voy a ir.
5. Me postro en arrepentimiento por ignorar de mi verdadero yo y correcta situación, relación y función.
6. Me postro en arrepentimiento por haber tomado este cuerpo por sentado.
7. Me postro en arrepentimiento por haber descuidado mi naturaleza original.
8. Me postro en arrepentimiento por haberlos dado por sentado a mis antepasados.
9. Me postro en arrepentimiento por haberlos dado por sentado a mis padres.
10. Me postro en arrepentimiento por haberlos dado por sentado a mis familiares.
11. Me postro en arrepentimiento por no ser consciente de todos aquellos que contribuyeron en mi formación y educación.
12. Me postro en arrepentimiento por no ser consciente de todos aquellos que han crecido, preparado, y provisto mi alimentación.
13. Me postro en arrepentimiento por no ser consciente de todos aquellos que hicieron la elaboración y suministro de mi vestimenta.
14. Me postro en arrepentimiento por no ser consciente de todos aquellos que construyeron e hicieron posible que yo tenga una casa.
15. Me postro en arrepentimiento por manipular a la gente para satisfacer mis propias necesidades egoístas.
16. Me postro en arrepentimiento por ignorar los efectos de mis ofensas en los demás.
17. Me postro en arrepentimiento con total devoción poder erradicar karma acumulado en el pasado, el presente y el futuro.
18. Me postro en arrepentimiento hacia todos aquellos que he dañado a través de mi ira descontrolada.
19. Me postro en arrepentimiento hacia todos aquellos que he lastimado con mis

palabras agresivas.

20. Me postro en arrepentimiento hacia todos aquellos que he dañado a causa de mi arrogancia.

21. Me postro en arrepentimiento hacia todos aquellos que he dañado por mi avidez y avaricia.

22. Me postro en arrepentimiento hacia todos aquellos que he dañado por mis celos y envidia.

23. Me postro en arrepentimiento hacia todos aquellos que he dañado a través de mis actos violentos basado en la rabia.

24. Me postro en arrepentimiento hacia todos aquellos que he dañado por mi apego desmedido a las posesiones.

25. Me postro en arrepentimiento hacia todos aquellos que he dañado por estar aferrado al me gusta y no me gusta.

26. Me postro en arrepentimiento hacia todos aquellos que he rechazado a través de mi pensamiento, palabra y obra.

27. Me postro en arrepentimiento hacia todos aquellos que he dañado a través del chisme, calumnias, y las malsonantes.

28. Me postro en arrepentimiento hacia todos aquellos que he menospreciado.

29. Me postro en arrepentimiento por mis pensamientos, palabras, y conductas cobardes.

30. Me postro en arrepentimiento por todas mis mentiras y actos hipócritas.

31. Me postro en arrepentimiento por dañar a otros seres a causa de mi excesivo consumo materialista inconsiderado.

32. Me postro en arrepentimiento hacia todos los seres sintientes que he hecho daño o he matado por placer o entretenimiento.

33. Me postro en arrepentimiento por concebir este mundo único y exclusivamente a través de la lente de mi ego.

34. Me postro en arrepentimiento hacia todos los que he dañado a causa del apego a mis pensamientos.

35. Me postro en arrepentimiento hacia todos los que he dañado a través de la palabra

superficial e innecesaria.

36. Me postro en arrepentimiento hacia todos los que he dañado por involucrarme en relaciones basadas en el aprovecharme del otro para beneficio propio.

37. Me postro en arrepentimiento por todos los pensamientos, palabras y actos que crean apego y adicción.

38. Me postro en arrepentimiento por pensar que sólo lo que veo es lo correcto.

39. Me postro en arrepentimiento por pensar que sólo lo que escucho es lo correcto.

40. Me postro en arrepentimiento por pensar que sólo lo que huelo es lo correcto.

41. Me postro en arrepentimiento por pensar que sólo lo que yo sé es lo correcto.

42. Me postro en arrepentimiento por pensar que sólo lo que siento es lo correcto.

43. Me postro en arrepentimiento por cada acto que nace de la mente de yo-mí-mío.

44. Me postro en arrepentimiento por no ver claramente mi verdadera interconexión con todas las formas de vida.

45. Me postro en arrepentimiento por no cuidar la Tierra, nuestro único hogar.

46. Me postro en arrepentimiento por egoístamente no dar importancia a la contaminación del aire.

47. Me postro en arrepentimiento por egoístamente no dar importancia a la contaminación de lagos y ríos.

48. Me postro en arrepentimiento por egoístamente contaminado las montañas y los océanos.

49. Me postro en arrepentimiento por egoístamente no dar importancia a la destrucción de flores, plantas y árboles.

50. Me postro en el arrepentimiento por llevar una vida basada en el sufrimiento de otras formas de vida.

51. Me postro en arrepentimiento por discriminar entre ricos y pobres en mi elección de relaciones.

52. Me postro en arrepentimiento por discriminar entre alto y bajo, superior e inferior.

53. Me postro en arrepentimiento por discriminar entre "bueno" y "malo".
54. Me postro en arrepentimiento por ver a este mundo en términos de "correcto" e "incorrecto" como funciones absolutas.
55. Me postro en arrepentimiento por mi falta de compasión hacia los enfermos, heridos y aquellos atrapados en la adicción.
56. Me postro en arrepentimiento por mi falta de compasión hacia los que sufren de depresión, ansiedad o alguna enfermedad mental.
57. Me postro en arrepentimiento por mi falta de compasión hacia los pobres y necesitados.
58. Me postro en arrepentimiento por mi falta de compasión hacia las personas rebeldes y conflictivas.
59. Me postro en arrepentimiento por mi falta de compasión hacia los que están solos o afligidos.
60. Me postro en arrepentimiento por mi falta de compasión hacia los que tienen problemas con la ley.
61. Me postro en agradecimiento por tomar refugio en el Buda.
62. Me postro en agradecimiento por tomar refugio en el Dharma.
63. Me postro en agradecimiento por tomar refugio en la Sangha.
64. Me postro en agradecimiento por darme cuenta que todos los seres están interconectados como uno.
65. Me postro en agradecimiento por darme cuenta que todos los seres pueden empatizar unos con otros y comunicarse entre sí.
66. Me postro en agradecimiento por darme cuenta que todos los seres pueden vivir de acuerdo con la Ley Universal.
67. Me postro en agradecimiento por darme cuenta que todos los seres tienen la misma naturaleza verdadera.
68. Me postro en agradecimiento por poder admirar la belleza de este mundo.
69. Me postro en agradecimiento por poder conocer las maravillas de todas las formas de existir.

70. Me postro en agradecimiento por poder escuchar el bello canto de las aves.
71. Me postro en agradecimiento por poder conocer el sonido espiritual del viento.
72. Me postro en agradecimiento por poder oír la música burbujeante del arroyo.
73. Me postro en agradecimiento por poder sentir la energía de la vida nueva en la primavera.
74. Me postro en agradecimiento por poder ver la belleza del arco iris radiante.
75. Me postro en agradecimiento por poder darme cuenta que la verdadera paz mental nace de estar en armonía con la naturaleza.
76. Me postro en agradecimiento por poder darme cuenta que la naturaleza es la Ley Universal.
77. Me postro en agradecimiento por darme cuenta que la naturaleza es nuestro Gran Maestro.
78. Me postro en agradecimiento por poder darme cuenta que la compasión es la más grande de todas las bendiciones.
79. Me postro en agradecimiento por poder darme cuenta que un corazón lleno de odio y resentimiento es la más grande de todas las desgracias.
80. Me postro en agradecimiento por poder darme cuenta que el amor desinteresado es el más grande de todos los poderes.
81. Me postro como un voto de vivir bajo el cobijo del Buda.
82. Me postro como un voto de vivir de acuerdo al Dharma.
83. Me postro como un voto para seguir las enseñanzas de la Sangha.
84. Me postro como un voto de abstenerme de la avaricia.
85. Me postro como un voto de abstenerme de la ira.
86. Me postro como un voto de abstenerme de la arrogancia.
87. Me postro como un voto de abstenerme de los celos.
88. Me postro como un voto de abstenerme de decir cosas hirientes.

89. Me postro como un voto de abstenerme de discurso hipócrita.
90. Me postro como un voto de abstenerme de calumniar.
91. Me postro como un voto de abstenerme de despreciar a los demás.
92. Me postro como un voto de abstenerme de resentir los demás.
93. Me postro como un voto para ser humilde en todo lo que haga.
94. Me postro como un voto para entregar lo máximo posible en todos mis esfuerzos.
95. Me postro como un voto para ser honesto en todo lo que haga.
96. Me postro como un voto para mantener una actitud positiva en todo lo que haga.
97. Me postro como un voto para vivir con un corazón compasivo.
98. Me postro como un voto para mantener siempre un corazón feliz y radiante.
99. Me postro como plegaria para que todos los seres puedan vivir en paz.
100. Me postro como plegaria para que todas las guerras lleguen a su fin.
101. Me postro como plegaria para erradicar la pobreza.
102. Me postro como plegaria para que sanen todas las enfermedades.
103. Me postro como un voto de practicar siempre las disciplinas del Bodhisattva.
104. Me postro como un voto para cultivar la sabiduría trascendental.
105. Me postro como un voto para no retroceder en la práctica.
106. Me postro como un voto para establecer contacto con todos los nobles maestros.
107. Me postro como un voto para establecer contacto con los Budas que aparezcan en este mundo, de momento a momento.
108. Me postro como un voto para transferir todos los méritos acumulados, por la acción compasiva, a todos los seres en las diez direcciones.

Oh, Gran Compasivo, Kwanseum,
Por tanto, me arrepiento y hago voto de momento a momento.

Abrázame con tu compasión
y planta la semilla de la iluminación en mi mente,
para que mi verdadera naturaleza se manifieste
en todo su esplendor en este momento.

Que mis sinceros votos se escuchen mientras
alabo a todos los Budas, Bodhisattvas,
y todos los nobles maestros del pasado,
presente y futuro en todas las diez direcciones.

Me refugio en el Buda Sakyamuni.
Me refugio en el Buda Sakyamuni.
Me refugio en mi Maestro Raíz,
Sakyamuni Buda.