



MEDITACIÓN BUDISTA

ZEN

禅

**EL MANTRA  
SHURANGAMA  
(Español)**

## Introducción

El mantra Shurangama es un dharani, un largo y poderoso mantra espiritual, el cual pertenece a la tradición esotérica del Budismo Mahayana de Corea, Japón y China. Se dice que el bodhisattva Nagarjuna lo trajo del reino de los Dragones Nagas (en un trance profundo de samadhi). Luego el monje traductor Paramiti lo trajo secretamente desde la India a China. Es un mantra popular sinónimo con la práctica del bodhisattva Avalokitésavara (Kanzeón o Kwan-Seum). El Sutra afirma que este mantra fue transmitido por el Buddha Shakyamuni a Manjushri Bodhisattva para proteger al monje Ananda antes de que se convirtiera en Arhat. Luego, Shakyamuni lo pronunció ante una asamblea de Buddhas, Bodhisattvas, Arhats, santos, dioses y diosas. El Buddha explicó...

“Si hay gente que no puede eliminar sus malos hábitos del pasado, deberías enseñarle a recitar, enfocándose bien en mi mantra espiritual sin igual La Gran Sombrilla Blanca de Luz en lo alto de la Coronilla Radiante de Buddha.”

Entonces, el Buddha Shakyamuni explica los puntos claves de la mantra:

“Ananda, este cúmulo de luz encima de la coronilla del Buddha es un mantra secreto “Syi Dan Dwo Bwo Da La” del cual, con sus maravillosas divisiones y milagrosas frases, engendra a todos los Buddhas de las diez direcciones. Puesto que los Tathagatas de las diez direcciones usan este mantra-corazón, logran completa Iluminación con omnipresente conocimiento sin igual.”

Luego, el Buddha nos aconseja diciendo:

"Ananda, deja que cualquier ser viviente de cualquier país del mundo copie este mantra escribiéndolo en materiales propios de su región, como madera de abedul...papel ordinario, o tela blanca de algodón, y que lo guarde en una bolsita con incienso. Si tal persona lleva esta bolsita sobre su cuerpo, o si guarda una copia en su casa, entonces a pesar de que no pudiera recitarlo de memoria, debes saber que jamás le dañará ningún veneno (impureza o klesha) durante toda su vida.”

Se lo considera El Mantra Shurangama como el rey de mantras puesto que es el más largo e importante de todos. Cada línea, desde el principio hasta el final, es la mente-sustancia puerta-Dharma de Buddha. Cada línea tiene su propia función; cada una posee su propio poder esotérico; y cada una está dotada con poderes increíbles. Se dice que dentro del mantra se puede encontrar la totalidad de los significados y las enseñanzas del Buddha. Si se recita el Mantra Shurangama continuamente y con sinceridad, se puede eliminar entonces todos los obstáculos kármicos de vidas anteriores.

EL MANTRA SHURANGAMA

“La Sombrilla Blanca”

o sea...

“El Mantra Espiritual Sin Igual de La Gran Sombrilla Blanca De Luz En Lo Alto de la Coronilla Radiante de Buddha”

(El líder sólo)

En ese momento el Honrado por el Mundo, desde la corona carnosa de su cabeza, envió una inundación de rayos chispeantes de luz y, en medio de estos rayos, prorrumpió un loto joyado de mil pétalos.

Un Tathagata transformado estaba sentado dentro de esta flor joyada con la corona de su cabeza emitiendo cientos de brillantes rayos de luz en todas las direcciones;

Por doquier cada luz reveló todas las cosas tan numerosas como los miles de granos de arena en el Ganges.

Vajrapani[1], la vajra[2] en la mano, se las iluminó las montañas, apareciéndose en todas partes dentro de la bóveda del espacio; la gran asamblea vio esto con asombro.

Incapaces de quedarse con sus miedos y deseos, buscaban la compasión y la ayuda del Buda y de todo corazón hicieron caso del radiante Tathagata encima de la corona ya encubierta encima de la cabeza del Buda mientras Él cantaba esta Invocación sagrada.

La Invocación de Todas las Transformaciones del Invencible

(Todos)

¡Homenaje a todos los Budas y Bodhisattvas!

¡Homenaje a los Siete Budas Completamente Iluminados y a sus discípulos dentro de los miles de millones de sanghas!

¡Homenaje al reino de los Arhats!

¡Homenaje a los que han entrado el río!

¡Homenaje a los que van a renacer sólo una vez más!

¡Homenaje a los que no volverán a renacer más!

¡Homenaje al reino del completamente exitoso Él que practica acciones correctas!

¡Homenaje a la Triple Tesoro!

¡Homenaje al Señor exaltado que conquista con su ejército determinado de guerreros celestes, el Tathagata, el Arhat, el plenamente iluminado!

¡Homenaje al exaltado Amitabha, Él de la Luz Infinita, el Tathagata, el Arahata, el plenamente iluminado!

¡Homenaje al exaltado Aksobhaya, el Inmutable, el Tathagata, el Arhat, el plenamente iluminado! ¡Homenaje al Guru-Bhaisajya[3] exaltado, radiante Señor de la Curación del indestructible Lapislázuli; el Tathagata, el Arahata, el plenamente iluminado!

¡Homenaje al exaltado Shalendra, Señor del más excelente de los Árboles de Sala en plena floración, el Tathagata, el Arhat, el plenamente iluminado!  
¡Homenaje al exaltado Shakyamuni, el Tathagata, el Arahat, el plenamente iluminado!  
¡Homenaje al exaltado Ratnakusumaketu, Señor de la Floreciente Bandera de Joya, la cual es el estandarte para nuestro voto para entrenar, el Tathagata, el Arhat, el plenamente iluminado!  
¡Homenaje a la Familia exaltada del Tathagata!  
¡Homenaje a la Familia exaltada del Loto!  
¡Homenaje a la Familia exaltada de la Vajra de diamante!  
¡Homenaje a la Familia exaltada de la Joya de Mani!  
¡Homenaje a la familia exaltado de Acción brotando del agua del Espíritu!  
¡Homenaje a los sabios y santos que viven en medio de los devas!  
¡Homenaje a aquellos que preservan estas palabras del Dharma puro y brillante!  
¡Homenaje a los sabios y santos que preservan este Dharma puro y para los que asimismo facilitan su recitación!

¡Homenaje a Brahma quien es el anhelo del corazón!  
¡Homenaje a Indra, quien es la voluntad de entrenar!  
¡Homenaje al Rudra exaltado, el Iracundo y Purificador, compañero de Uma, el que trae la verdadera paz!  
¡Homenaje a Narayana de los cinco grandes sellos de mudra, junto con sus guardianes!  
¡Homenaje al Adorado!  
¡Homenaje a Mahakala, aquel de los Reinos Oscuros, él que ahuyentó a las ciudades fortificadas triplemente de los asuras altivos, él Seguro de Sí Mismo, junto con su gran cantidad de Madres Divinas quienes habitan dentro de los lugares de cremación de los muertos!  
¡Homenaje al Adorado!

¡Nos inclinamos en homenaje a todos Ustedes, puesto que Ustedes son la Sombrilla Blanca que cubre la corona de la cabeza del exaltado Tathagata, todas las transformaciones del Invencible adorado por todos los seres celestes, honrado por todos los seres celestes y protegido por todos los seres celestiales!  
Les suplicamos disminuir todas las preocupaciones y los enredos diabólicos,  
Hacer a conocer lo que se necesita conocer,  
Domar a los que prolongan el dolor,  
Protegernos del mal,  
Mantenernos a salvo de una muerte prematura,  
Liberarnos de todas nuestras cadenas,  
Protegernos de todo lo que es difícil de dominar y de sueños de pesadilla,  
Liberarnos de las cuatro y ochenta mil tentaciones,  
Purificar las veintiocho mansiones en las que la Luna de nuestra Naturaleza Original permanece,  
Eliminarlos de las ocho grandes distracciones de la ganancia y la pérdida, la

fama y la desgracia, la alabanza y la burla, la euforia y la tristeza,  
Protegernos de todos los enemigos,  
Hacer todos los enigmas desaparecer y las visiones malvadas disolverse  
Y hacernos extraños al veneno, la espada, el fuego y las inundaciones.  
Le exhortamos a Usted, el Gran Feroz de la Familia del Invencible, la Gran  
Aditya cuyo brillo poderoso resplandece como el sol, destruyendo toda la oscuridad,  
Y a Usted, el Gran Deslumbrante Blanco de la luz resplandeciente, el  
Poderoso vestido de blanco quien permanece dentro del loto blanco,  
el Noble Libertador nacido del ojo lleno de lágrimas de Compasión,  
Y a Usted, Bhukuti, el Colérico del Ceño Fruncido quien surgió de la frente  
ceñuda de la compasión,  
Y a Usted, el victorioso Vajramriti, el Indestructible de cristal claro como el  
Dulce Rocío,  
y a Usted, Él envuelto en flores con la lengua de Vajra famoso por Tu  
enseñanza de las maneras de sentarse en la meditación.  
Y a Usted, Él que tiene el Invencible cetro de Vajra, honrado por los seres  
celestiales como Aquel que es completamente libre de pasiones contaminantes,  
Y a Usted, Avalokiteshvara, el Gran Blanco cuya forma es como una flor,  
Y a Usted, con las cadenas de Vajra las que atan todos los males, sólo  
superada por la Noble Avalokiteshvara en fuerza, junto con Sus siervas de Vajra, los  
defensores de las familias,  
Y a Usted, el Enguirnaldado Dorado cuyo gran conocimiento es como un  
diamante que retiene en Su mano, la Joya del Cártamo Rojo, Vairochana, de cuyas  
acciones se plantea la corona de la cabeza,  
Y a Usted, Lochana, con tus guirnaldas en plena floración, Madre Divina quién  
es la Sabiduría, Ti cuya Vajra es brillante como el oro, quien, como la Garuda del pico  
de Vajra, se traga la serpiente del odio, el Deslumbrante Blanco cuyos ojos son como  
flores de loto, radiantes como la luna en su plenitud.  
Como lo tanto hablamos, que todos Ustedes a través de Sus multitudinarios  
signos de mudra protegernos de todas las cosas!

¡Om a la corona del Tathagata la que toda la asamblea de Seres Santos  
elogia!

Hum trum, ¡romper todas las ataduras!

Hum trum, ¡refrenar todo mal!

Hum trum, ¡resplandecer!

Hum trum, ¡despertar la mente aletargada!

Hum trum, ¡concedernos lo que se necesita saber!

Hum trum, ¡refrenar toda corrupción y maldad!

Hum trum, ¡poner fin a todos los enredos con los demonios que nos  
molestan por día o nos acechan por noche!

Hum trum, ¡liberarnos de las ochenta y cuatro mil tentaciones!

Hum trum, ¡purificar las veintiocho mansiones donde la Luna de Nuestra  
Naturaleza Original permanece!

Hum trum, ¡eliminarlos de las ocho grandes distracciones!

¡Protégenos, te rogamos, protégenos!

A Aquel que transforma la cima de la corona de la cabeza del Tathagata, a la Gran Vajradhara, Él de Mil Brazos con mil cabezas y cien mil ojos, indestructible, cuyo resplandor se enciende a través del Mándala de los Tres Mundos, OM, le rogamos, ¡ayúdenos a volver a nuestra Naturaleza Original!

Al estar atento, que me purifique

Del miedo a los gobernantes y cualquier otra cosa que pueda dominarme,

Del miedo a los ladrones y todo lo que pueda robar o privarme,

Del miedo al fuego y cualquier otra cosa que pueda inflamar o consumirme,

Del miedo a las inundaciones y cualquier otra cosa que pueda abrumar o ahogarme,

Del miedo al veneno y cualquier otra cosa que pueda corromperme,

Del miedo a las armas y cualquier otra cosa que pueda herir o mutilarme,

Del miedo a los ejércitos hostiles y cualquier otra cosa que pueda asaltarme,

Del miedo al hambre y a la necesidad, y cualquier otra cosa que pueda causarme hambre o privarme,

Del miedo a los relámpagos y cualquier cosa que pueda atacar de repente y de forma inesperada,

Del miedo a la muerte prematura,

Del miedo a ser abrumado por los terremotos y cualquier otra cosa que pueda sacudir el suelo de debajo de mí,

Del miedo a la caída de meteoros y cualquier otra cosa que pueda ocurrirme de los cielos,

Del miedo a la varilla de un gobernante y cualquier otra cosa que pueda infligir un castigo o dolor en mí,

Del miedo a las serpientes y los dragones y cualquier otra cosa que pueda aplastarme en sus enroscaduras,

Del miedo a las tormentas y cualquier otra cosa que pueda tronar sobre mí,

Del miedo a los buitres y las águilas y cualquier otra cosa que pueda aprovecharse de mí.

Al estar atento, que me purifique

De los enredos con los diablillos de malicia y burla,

De los enredos con los que acechan la noche,

De los enredos con los fantasmas hambrientos,

De los enredos con los demonios de la desesperación,

De los enredos con los demonios de engaño y confusión,

De los enredos con las cosas que fascinan sexualmente,

De los enredos con los demonios de agitación y furia,

De los enredos con los demonios de negligencia,

De los enredos con Skanda, señor de argumento y enfermedad,

De los enredos con los demonios que traen espasmos,

De los enredos con los demonios de intoxicación y fanático deseo,

De los enredos con pesadillas y sombras,

De los enredos con Revati, la que se gratifica con abuso.

Al estar atento, que me purifique

De todo lo que pudiera robarme de dar lugar a mis intenciones espirituales,

De todo lo que pudiera robarme del Niño mientras está todavía en desarrollo  
en la hara,  
De todo lo que pudiera robarme del Niño recién nacido,  
De todo lo que pudiera robarme de mi vitalidad,  
De todo lo que pudiera robarme de mi sangre,  
De todo lo que pudiera robarme de mi respiración,  
De todo lo que pudiera robarme de mi piel,  
De todo lo que pudiera robarme de mi carne,  
De todo lo que pudiera robarme de mi tuétano,  
De todo lo que pudiera robarme de mi vómito,  
De todo lo que pudiera robarme de mis excreciones corporales,  
De todo lo que pudiera robarme de mi mente.  
Al estar atento, que me purifique  
de todas estas y otras tentaciones y distracciones.  
Al estar atento a aquellos que son monjes mendicantes sin hogar, que me  
purifique;  
Al estar atento a los demonios que revelan la Verdad, que me purifique;  
Al estar atento a Rudra, el Purificador que hace estragos como una  
tempestad, que me purifique;  
Al estar atento a la verdadera Garuda que se traga la serpiente de odio, que  
me purifique;  
Al estar atento a Mahakala y Su gran cantidad de Divinas Madres, que me  
purifique;  
Al estar atento a Kapalika cuyo cráneo es nuestro cuenco de mendigo, que  
me purifique;  
Al estar atento a los que nos hace victoriosos, los que nos ofrecen el néctar  
divino y los que nos concedan los medios para hacer todo lo que hay que hacer, que  
me purifique;  
Al estar atento a las Cuatro Hermanas Divinas, las Virtudes Trascendentes  
que habitan en el mundo más allá de la forma, que me purifique;  
Al estar atento a Bringiriti, portador de la victoria, Nandikeshvara, portador  
de la alegría, y Ganapati, él que despeja caminos, que me purifique;  
Al estar atento a aquellos que están libres de toda atadura y grillos, que me  
purifique;  
Al estar atento a los Arhats, que me purifique;  
Al estar atento a la asamblea de excelentes y distinguidos monjes, que me  
purifique;  
Al estar atento a Vajrapani, la Bodhicitta[4] de todos los Tathagatas cuya  
mano sostiene la Joya, que me purifique;  
Al estar atento a Brahma y a Rudra y a Narayana, que me purifique;  
Al estar atento a Guhyakadhipati, el Señor Oculto de los Guhyakas que  
custodian el Tesoro, que me purifique.  
¡Protégeme, le suplico, protégeme!

O Exaltado, me dedico a su sombrilla de luz blanca que, radiantemente  
extendiéndose de su tallo negro, se abre como una flor!

¡Enciéndase, enciéndase!  
¡Quemar nuestras pasiones!  
¡Quemar todas las impurezas!  
¡Romper nuestros apegos!  
¡Despedazar nuestros grilletes en pedazos!  
¡Cortar nuestros enredos!  
¡Aprisionar a todo el mal! Hum, Hum, Paz, Paz. ¡Todos alaben!  
Con la risa alegre clamamos, ¡Paz!  
Al Infalible, ¡Paz!  
Al Indestructible, ¡Paz!  
Al Dador de los dones, ¡Paz!  
Al que pone los asuras en guerra en fuga, ¡Paz!  
A todos los seres celestes, ¡Paz!  
A todos los nagas, ¡Paz!  
A todos los diablillos de malicia y desdén, ¡Paz!  
A todos los acosadores de la noche, ¡Paz!  
A todos los que causan sufrimiento a los que odian, ¡Paz!  
A todos los que quisieran derribar las puertas a los Cielos, ¡Paz!  
A todos los que distraigan de la práctica con el canto, ¡Paz!  
A todos los que distraigan de la práctica por tocar música, ¡Paz!  
A todos los que distraigan de la práctica por bailar alrededor, ¡Paz!  
A todo lo que crea el engaño, ¡Paz!  
A todo lo que desanima a través de la desesperación, ¡Paz!  
A todo lo que despierta la fascinación sexual, ¡Paz!  
A todos los que agitan las cosas, ¡Paz!  
A todos los que fomentan la negligencia, ¡Paz!  
A todos los que rompen los Preceptos, ¡Paz!  
A todo lo que es difícil de contemplar, ¡Paz!  
A todo lo que es dolorosa y penosa, ¡Paz!  
A todo lo que da lugar a espasmos, ¡Paz!  
A todos los que escuchan, pero aún se unen a caminos no budistas, ¡Paz!  
A todo tipo de maneras equivocadas, ¡Paz!  
A todas las formas de intoxicación, ¡Paz!  
A todos los maestros de conocimiento espiritual, ¡Paz!  
A aquellos que nos hacen victoriosos o nos ofrecen el néctar divino o crean los medios para hacer todo lo que hay que hacer o son maestros de conocimiento espiritual, ¡Paz!  
A los Cuatro Divinas Hermanas, ¡Paz!  
A las Siervas Vajra que sostienen las Familias y a los Señores del Conocimiento, ¡Paz!  
A la gran mayoría de las transformaciones, ¡Paz!  
A Vajrashankara, el Señor Compasivo de Transformaciones, ¡Paz!  
A Mahakala, ¡Paz!  
A su gran cantidad de Divinas Madres, ¡Paz!  
Al Adorado, ¡Paz!  
A Indra, señor guerrero contra las asuras, ¡Paz!



Al Poseedor del Conocimiento Sagrado, ¡Paz!  
A Rudra, el Rabioso, ¡Paz!  
A Vishnu, continuador de todos los fenómenos, ¡Paz!  
A Brahma, el creador de todos los fenómenos, ¡Paz!  
Al que resiste, ¡Paz!  
A Agni, la Flama de Sabiduría que consume toda la ignorancia y la pasión,  
¡Paz!  
A Mahakali, La de los Reinos Oscuros, ¡Paz!  
A Raudri, La que sigue a Rudra como la superioridad moral y la brutalidad que  
sigue la rabia, ¡Paz!  
A Kaladandi, portadora de la guadaña de la muerte, ¡Paz!  
A Aindri, La que sigue a Indra como la violencia sigue las intenciones bélicas,  
¡Paz!  
A la sabiduría, la Madre Divina, ¡Paz!  
A Chamundi, tejedora y cortadora de encantamientos, ¡Paz!  
A Kalaratri que trae la noche oscura de la muerte, ¡Paz!  
A Kapali que lleva el collar de calaveras, ¡Paz!  
Al Confidente que habita en el cementerio, ¡Paz!

Si hay algunos seres sentientes con una mente corrupta y maligna  
O con una mente mal,  
O con una mente brutal y furiosa,  
O con una mente hostil  
O con una mente poco amigable,  
Que pueden dar lugar a esta Invocación, limpiándose con Ella al hablarle en  
voz alta, rezándole en susurros y leyéndola en silencio  
Para que no nos roben la primera concepción de la Verdad,  
O nos roben del Niño en desarrollo dentro de la hara,  
O Le roben de Su sangre,  
O Le roben de Su piel,  
O Le roben de Su carne,  
O Le roben de Su médula,  
O Le roben de Su nacimiento,  
O Le roben de Su nueva vida,  
O Le roben de Su vitalidad  
O Le roben de Su talento,  
O Le roben de Su inocencia,  
O Le roben de Su brillo,  
O Le roben Su floración,  
O Le roben de Su realización,  
O Le roben de la cosecha de Sus frutos,  
O si hay cualquiera  
Con una mente del mal, o una mente maligna y corrupta  
Como resultado de enredo con un ser celestial,  
O enredo con una naga,  
O enredo con un diablillo travieso o malicioso,

O enredo con un acosador de la noche,  
O enredo con uno que está resentido o anhela poder,  
O enredo con un vengador del odio,  
O enredo con lo que distrae la formación apelando a la oreja,  
O enredo con lo que distrae a la formación apelando a la vista,  
O enredo con un fantasma hambriento,  
O enredo con un demonio de la desesperación,  
O enredo con lo que crea el engaño y la confusión,  
O enredo con uno que agita las cosas,  
O enredo con uno que fomenta el descuido,  
O enredo con lo que despierta la fascinación sexual,  
O enredo con Skanda, señor de argumento y enfermedad,  
O enredo con intoxicantes,  
O enredo con pesadillas y sombras,  
O enredo con lo que trae convulsiones, espasmos y ataques de nervios,  
O enredo con lo que nos agota de nuestra vitalidad,  
O enredo con los que dan rienda suelta al abusivo,  
O enredo con los que piden por codicia,  
O enredo con aves de presagio,  
O enredo con euforia sobre signos auspiciosos,  
O enredo con los hipócritas y bribones,  
O enredo con los que estrangulan para extorsionar,  
O si hay algunos  
Que queman con fiebre, tales como la fiebre de un día, la fiebre de dos días,  
la fiebre de tres días, la fiebre cuatro días, una fiebre constante o una fiebre crónica,  
O sufren del mal humor que conduce a la irritabilidad, el mal humor de bilis o  
la apatía de la flema,  
O se agobian al punto del colapso,  
O sufren de todo tipo de dolores de cabeza con fiebre,  
O están inmovilizados,  
O que sufren de disgusto por las cosas indigestas,  
O cuya vista está enferma,  
O cuya boca está enferma,  
O cuyo corazón está enfermo,  
O que sufren de dolor de oído, dolor de muelas, ardor de estómago, dolor en  
algún órgano vital, dolor en las articulaciones, dolores en el pecho, dolor de espalda,  
dolor de estómago, nervios pellizcados, ciática, piedras renales o biliares, muslos  
dolorosos, dolor de cadera,  
dolor en las manos, dolor de pies o dolor en todo su cuerpo entero,  
O que tienen fiebre provocada por algún demonio que les pone en confusión  
o resucita cuestiones muertas o agobia sus energías,  
O que sufren de cosas que se interponen bajo la piel y pican, o se pudren,  
como la sarna, tiña, forúnculos y abscesos, o cosas que crean putrefacción, como la  
sífilis y la lepra, o cosas que se endurecen como callosidades o callos,  
O que están arrastrados con náuseas,  
O que se van desgastando con la tuberculosis,

O que sufren un accidente a través de cosas tales como incendios e inundaciones,  
O con una muerte prematura por mordedura o picadura venenosa de un insecto, o de veneno de serpiente o escorpiones, o dentro de las garras y los colmillos de algún león, tigre, oso o hiena,  
Oh todos vosotros los vencedores de Mara los que son las Transformaciones dentro de la sombrilla de luz blanca que surge de la Gran Vajra Corona durante diez yojanas en todas las direcciones,  
Ayúdenme a refrenar este tipo de enredos con la bondad suave y amabilidad,  
Ayúdenme a refrenarlos en todas las diez direcciones,  
Ayúdenme a refrenarlos con la plena consciencia de lo que hay que hacer,  
Ayúdenme a refrenarlos con dignidad y en plena luz,  
Ayúdenme a refrenarlos con mis propias manos,  
Ayúdenme a refrenarlos con mis propios pies,  
Ayúdenme a refrenarlos con todo mi cuerpo y cada parte de ello.  
Así es mi oración: -  
Om a Usted, ¡Llama del dulce rocío, resplandezca en todo Su brillo y pureza, brille Su hábil ternura!  
Oh Vajrapani, El Heroico, Él que sostiene el Diamante de la Sabiduría en Su mano, refrene todo lo que nos encadenaría! ¡Paz!  
Hum trum, ¡Paz! ¡Todos alaben!  
¡Homenaje al Tathagata, El Exitoso, el Arahat, el Plenamente Iluminado que ha realizado por completo la Sabiduría que es el Camino de la Divina Madre Prajnaparamita! ¡Todos alaben!