



**SAMYE**

# Ofrendas para el altar: Acumulación de mérito y práctica de atención

Por [Tulku Migmar Tsering](#)

## **OFRENDAS PARA EL ALTAR: PRÁCTICA DE ATENCIÓN PLENA**

La práctica de *mindfulness* o atención plena está de moda en nuestros tiempos y quizá tengamos la impresión de que esta práctica solo forma parte de las meditaciones en el cojín o en las versiones más “populares” como la de comer con atención. Sin embargo, ¡las prácticas de hacer ofrendas también forman parte del entrenamiento mental!

Aquí presentamos una explicación completa de las ofrendas para el altar. En los dos vídeos que se incluyen, Tulku Migmar explica paso a paso tanto las ofrendas detalladas como la ofrenda de cuencos de agua. Además, explica que esta práctica no solo acumula mérito, sino que también es una forma de entrenamiento mental porque al acomodar las ofrendas tenemos la oportunidad de cultivar nuestra atención.

La práctica de ofrendar se enseña a lo largo de todas las enseñanzas del Buda, tanto en los sutras como en los tantras. La razón es que ofrendar es un método hábil y de apoyo para cultivar mérito indispensable durante nuestro sendero a la iluminación.

Cabe resaltar que la práctica de ofrendar no se trata de un método acartonado, de una técnica o de una costumbre cultural; más bien es una práctica verdaderamente profunda. Phakchok Rinpoche recalca constantemente que es muy importante tomarse el tiempo para ofrendar apropiadamente. Las ofrendas pueden ser simples o elaboradas, y son un factor poderosamente transformativo cuando entendemos lo que hacemos y lo practicamos con la mente y el corazón.

En la práctica de ofrendar es fundamental tener tanto una ofrenda física como el adecuado estado mental de ofrecer. Es decir, debemos tomarnos un momento para asentar nuestra motivación y ajustarla cuando sea necesario. También debemos practicar la visualización y la no distracción. Todos los seres poseen emociones destructivas, como la codicia, la tacañería, el aferramiento, los sentimientos de superioridad, la falta de amor a los demás, el orgullo, la envidia, etcétera. Debido a esto, la práctica de ofrendar es suprema para reducir estas tendencias y para que su naturaleza intrínsecamente pura se manifieste.

## LAS OCHO OFRENDAS EXTERNAS

Un altar budista sencillo incluye una imagen del Buda, que representa el cuerpo iluminado. También, debemos incluir el texto de un sutra, que representa el habla iluminada. Finalmente, colocamos una [estupa](#) (o la foto de una), que representa la mente iluminada. Todos los seres poseen naturalmente este cuerpo, habla y mente iluminados, pero aún debemos actualizarlo. Con el fin de mostrar respeto, alegría y aspiración frente a estos objetos de apoyo, colocamos ofrendas frente a sus representaciones en nuestro altar.

Las ocho ofrendas externas también son esenciales en nuestro altar cuando nos involucramos en la práctica de la *sadhana* (o medio de obtener el logro) de una deidad yidam. Esta deidad es la manifestación de sabiduría de nuestra propia naturaleza pura e iluminada, por lo que realizar ofrendas hermosas y frescas a la deidad es de gran importancia y una tremenda fuente de mérito.

Seamos practicantes principiantes o de más tiempo, las ocho ofrendas externas son una forma simple pero profunda de cultivar mérito, respeto por uno mismo y por los demás, así como de crear el ambiente propicio para la práctica espiritual.

1. Agua para beber
2. Agua para lavarse
3. Flores
4. Incienso
5. Luz
6. Agua perfumada o con esencia
7. Comida
8. Música y sonidos

En el siguiente vídeo, Tulku Migmar muestra cómo se colocan estas ofrendas y nos da instrucciones adicionales sobre la práctica de ofrendar.

*Por favor regresa a la página original en inglés para ver el vídeo. Activa los subtítulos en español haciendo clic en el botón CC.*



## **OFRENDAS DE AGUA**

Tulku-la mencionó que también podemos hacer ofrendas de agua pura como práctica del diario. En este vídeo, da una enseñanza más detallada sobre cómo ofrendar con agua.

*Por favor regresa a la página original en inglés para ver el vídeo. Activa los subtítulos dando clic en el botón CC.*

