

Sutra Rakkenhō

-Sutra del Método para Disfrutar de la Salud -

Introducción:

Esta Sutra-Rakkenhō no es un Sutra del Budismo esotérico de la Antigua india o Shingon shū, sino un texto que he escrito yo.

Rakkenhō es un yoga altruista, que yo llamo “Futari-Yoga”(Yoga para dos). El dador, unificando su respiración con el receptor, presiona suave y gentilmente con la planta de un pie el cuerpo de la otra persona en tal forma que el receptor no sienta demasiado dolor y cuando se ha terminado dador y receptor intercambia sus papeles. El calor humano y familiaridad(kinship) en hacerlo abre los corazones de uno y otro. Pudiendo hacer que la comunicación entre los miembros de las familias llegue a ser viva- la falta de la cual es un problema en la sociedad actual.

A través de la aplicación de Rakkenhō, las enfermedades crónicas y mentales desaparecen y algunas veces la salud retorna antes de que uno pueda darse cuenta.

Aun más, uno puede experimentar la maravilla de la práctica del ofrecimiento: lo que “hace felices a los otros también nos hace felices a nosotros”. Si conocemos la realidad de que nuestras vidas están basadas en las de los otros, una sensación de gratitud nunca dejara de brotar de nuestro corazón.

He oído así:

Un cálido y placentero día de primavera en un lugar llamado Yushibaka, sentado en medio de una multitud de Bodhisattvas, Buda predico Rakkenhō: Explico su esencia y les dio un ejemplo de la practica, usando Kendappa como modelo:primero, levantándose y mostrándoles su pie, Buda les dijo,

“Kendappa y Bodhisattvas! ¿ Que pensáis que son las plantas de mis pies y las vuestras? ¿ Es solo con el suelo que nuestros pies hacen contacto?

“Si pensáis que nuestros pies se usan solo para caminar en el suelo, entonces si alguna vez seguís un camino, nunca conoceréis la Vía, la verdad del Dharma. El Camino no solo conecta los lugares, sino también los corazones humanos y las esencias de todos los seres vivos si queréis seguir el Camino, necesitáis un cuerpo sano, y especialmente fuertes pies. Sin esto, ningún progreso puede hacerse.

“Por otra parte, aunque quizás vuestros pies sean fuertes y aunque vuestro cuerpo pueda ser fuerte, en orden a salvar a los seres vivos en la distancia a través de los campos de penalidades, también necesitas una mente sana, un corazón de amor y la aspiración para aprender en cualquier momento de aquellos a los que salvareis. Solo en esta forma tendréis realmente un pie fuerte. Habrá luz en vuestros pies cuando tengáis, ambas, la aspiración para aprender Rakkenhō y el corazón de amor por todos los seres vivos. Entonces vuestros pies brillaran, y tornaran la oscuridad en luz.

“Aquellos quienes practican Rakkenhō son llamados Brillantes Bodhisattvas Rakken. Donde quiera que vayáis—al este, al oeste, al sur o al norte—en cualquier lugar mucha gente se reunirán por vuestros iluminados pies. Algunos pueden ser ricos, otros pobres. Algunos pueden estar sanos, otros enfermos o débiles. Puede haber gente cercana a la muerte, quienes todavía pregunten por la ayuda de un Brillante Bodhisattva Rakken.

“Bodhisattvas! Cuándo encontremos estas personas, ¿cómo les ofreceremos la luz? Solo enseñando la verdad, ¿podremos salvar a las gentes que sufren de enfermedades mentales o físicas? ¡Ay!, puede ser demasiado difícil salvarles solo por las palabras de verdad. Bodhisattvas! Debéis experimentar y entender mis enseñanzas con los ojos del espíritu, y salvar a todos los seres vivos!”

Así predico Buda.

Entonces llamo a Kendappa, e hizo que se tumbara sobre un mandala Rakken, Kendappa, echado sobre su lado con su cabeza hacia el norte, su pierna izquierda recta, su Pierna derecha doblada, saludando a Buda llevando sus palmas juntas. Seguidamente, la Fragancia y la música del cielo se propago sobre todos. Buda estaba de pie sobre los pies de Kendappa, inclino la cabeza con una sonrisa, y dijo, “Ahora transmitiré Rakkenhō”:

“Hay muchas personas que sufren de enfermedades incurables quienes se afligen y se preguntan ¿Qué karma de una vida pasada me causa tal sufrimiento? Pero la mayoría de las enfermedades son causadas por la ignorancia de la vida espiritual, por ser ajeno a la propia verdad, por la falta de reflexión sobre uno mismo, y por la ignorancia de la dieta. Hay muchos métodos de sanación, como la sanación por las manos, la dieta terapia, el ayuno, el ayurveda y más. Pienso que cada uno de ellos tienen suma eficacia, mucho esfuerzo es necesario para aplicarlos, y puede ser difícil cortar las raíces de la enfermedad. En nuestro país, el Yoga ha sido transmitido desde los tiempos antiguos. El Yoga es un método de autoayuda —pero algunas personas están demasiado enfermas para ayudarse a sí mismas.

“Rakkenhō es uno de los mejores y más fáciles caminos para purificar el cuerpo, restaurar el flujo de la energía corporal, sanar las enfermedades causadas por los venenos espirituales, y recobrase de la fatiga acumulada”. Buda continuo: “Cuando practiquéis Rakkenhō, dedéis siempre empezar con el lado izquierdo del cuerpo, y después de eso el lado derecho.”

Buda empezó a presionar a Kendappa sobre la raíz del muslo con su honorable y alargado pie izquierdo. Sobre la que el pie de Buda irradiaba luz, y cuando esa luz se deramaba sobre los ojos de los Bodhisattvas, sus ojos espirituales se abrían. Encontraron que las piernas de Kendappa habían sido aliviadas velozmente. El dolor en la cintura de

Kendappa, causada por la practica de Zazen por largo tiempo, fue curado en un momento.

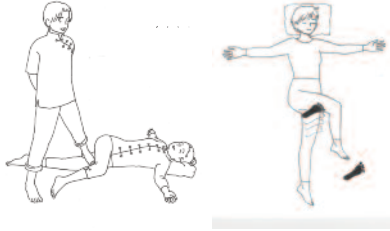
Kendappa sintió el sagrado poder del pie de Buda manando dentro de él y corriendo a Través de su cuerpo, y sus ojos se inundaron con lagrimas.

Buda dijo “Llamo a la raíz del muslo sobre el que estoy ahora presionando Teiyô 羝羊(carnero). Es el conducto de la vida que conecta el centro del cuerpo con el centro de los pies. Una vez esas partes, ambas izquierda y derecha, son relajadas, la corriente sanguínea, la corriente de los fluidos del cuerpo, empieza a brotar regular y fluidamente. El despertara espontáneamente de la ilusión y la aspiración espiritual florecera dentro de él.”



Seguidamente, Buda hizo que Kendappa girase la parte superior del cuerpo con la Cara hacia arriba mientras seguía manteniendo las piernas como antes, y presionando sobre la parte más interna del Teiyô izquierdo con su pie. Kendappa sintió primero un dolor quemante, pero extrañamente cambio en una confortable sensación como si la divina energía estuviese retornando a su cuerpo. Buda dijo, “Yo llamo a esta parte Gudô 愚童(niño imbécil). Una vez son relajados, se vigorizan el hígado y el riñón, la menstruación se

regulariza, la mente se convierte en pacífica y serena. Uno podrá tener un hijo sano, y sé será consciente del significado del propio ser.”



Seguidamente, Buda hizo que Kendappa girara su pierna, así que estaba tumbado sobre su espalda, y presiono con su pie sobre el muslo de Kendappa descendiendo desde los testículos a la rodilla. “Esta parte es llamada Yôdô 嬰童 (niño pequeño),”Buda dijo.

“Si este es bien presionado, el estomago puede ser bien activado, se puede recobrar la buena vista y la espiritualidad natural puede ascender, justo como un niño recién nacido que ve el mundo por primera vez.” Y tan pronto como Buda termino presionado sobre Yodo, Kendappa vio la honorable cara de Buda mucho mas claramente radiante que antes, a pesar de su visión corta debido a la edad. Y aprecio con gratitud el milagro de encontrar a Buda, y le administrara Rakkenhō a él.

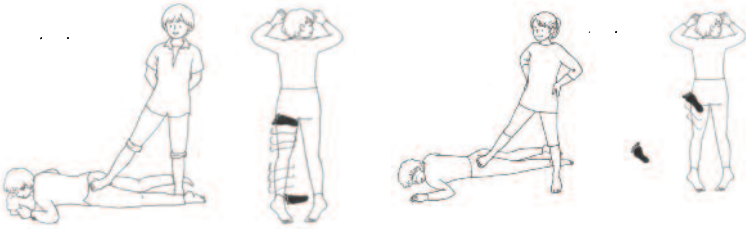


Seguidamente, Buda presiono con su pie alrededor del hombre sobre el pecho de Kendappa, entonces la raíz de su brazo, descendiendo hasta la punta de sus dedos. Buda dijo, “Esta parte es llamada Yuiun 唯蘊(uno solo). Una vez esta relajada. Los pensamientos pueden ser bien conectados con los hechos, y varias enfermedades del corazón y los pulmones pueden ser sanadas fácilmente”.

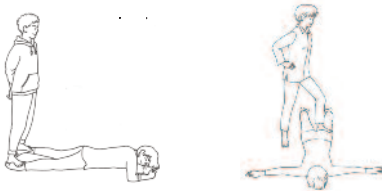


Seguidamente, Buda hizo a Kendappa echarse boca abajo, y presiono con su pie derecho primero la nalga izquierda de Kendappa, entonces descendió alrededor del reverso de la rodilla. Buda dijo, “las nalgas son llamadas Daijô 大乘(el gran vehículo); la parte trasera de los muslo son llamados Batsugô 拔業(anulando el Karma). Hay hinchazones en la raíz de todos los músculos. Cuando esas hinchazones crecen, los músculos se contraen, la circulación de la sangre se bloquea, los fluidos circulando en el cuerpo se enlentecen, las partes se vuelven frías y finalmente se causan enfermedades, especialmente las hinchazones de las nalgas hacen el cuerpo frío. Para conseguir sanar las enfermedades, no hay nada mejor que hacer la corriente de los conductos fluida. Esto es una practica fácil. Una vez las hinchazones

son suavizadas y soltadas, incluso las enfermedades más difíciles y crónicas serán sanadas. Tu solo debes practicar sinceramente.”



Seguidamente, Buda presiono con su pie ambas plantas de los pies de Kendappa, y dijo, “Esta parte es llamada Kakushin 覺心 (la mente iluminada). Las plantas de los pies pueden considerarse como una clase de cerebro. Contra más son usados los pies, mas encuentran la manera de hincharse por sí mismos. Por lo que debes tener cuidado con ellos. Kakushin es una parte y sin embargo también es el todo. Son el todo y sin embargo también son una parte. Debes considerar esto profundamente. Debes presionar bien sobre Kakushin y permitir que la energía viva Ki circule bien. De este modo harás verdadero esfuerzo diligentemente”.

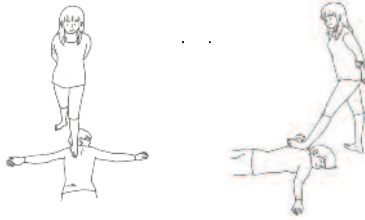


Seguidamente, Buda presiono a Kendappa sobre la raíz de la parte superior del brazo con su pie. Kendappa, como era un hombre alto y prieto (lean), no pudo hacer que la parte superior de sus brazos tocaran la alfombra. Buda dijo, “Esta parte es llamada Gokumu 極無 (el ultimo no) Aquellos que no pueden hacer que la parte superior de su brazo toquen la alfombra pueden sufrir de gastroptosis. Lo que muestra que el cuerpo esta endurecido y que es necesaria mucha practica. Practica Rakkenhō con todo el corazón, y agarra y experimenta el estado de unidad de cuerpo y mente.” Diciendo así, Buda le presiono ligeramente sobre Gokumu con su pie, recitando el mantra de la iluminación. El brazo de Kendappa se suavizo y relajo muy pronto, y pudo tocar la alfombra. Los Bodhisattvas contemplaron todo esto en un estado de iluminación.



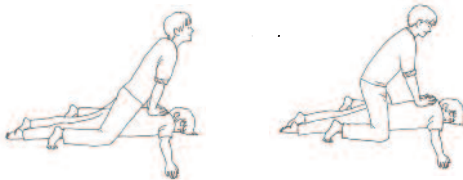
Seguidamente, Buda fue sobre la cabeza de Kendappa y presiono con su pie sobre la raíz del hombre izquierdo, su talón cercano a tocar la alfombra. “Esta parte es llamada Himitsu 秘密 (el secreto). Esta parte presagia varias enfermedades. El endurecimiento de los hombros puede señalar enfermedades venideras. El estreñimiento puede señalar la

llegada de enfermedades, también. No subestime esos signos. Y debes intentar solventar el secreto.”



Seguidamente, Buda monto sobre la espalda de Kendappa y, trayendo sus palmas juntas, presiono los músculos sobre cada lado de su columna, desde arriba hacia abajo.

“Esta parte es llamada Ichidô 一道(el camino único). Cuando un hombre pierde el equilibrio de la columna y los músculos, sufre de varias enfermedades. Arreglamos el cuerpo entero a causa de armonizar Ichido. Cuando tocas Ichidô, puedes sentir amor, y el brotar de gratitud por la vida y los alimentos que el Cielo y la Tierra te han dado.”



Buda se levanto, regreso a su asiento, y sonrió bondadosamente hacia todos los Bodhisattvas, quienes estaban envueltos en Gloria como si ellos hubiesen recibido Rakkenhō de Buda tanto como Kendappa. Buda dijo, “Es porque no se