

Los preliminares no comunes para entrar en el Tantra -

Ngöndros El refugio

Gueshe Tenzin Zopa



Índice

| | |
|---|-----------|
| Introducción a la práctica de los Ngöndros | 5 |
| I. Los preliminares comunes y no comunes | 5 |
| A. La práctica preparatoria común | 5 |
| B. La práctica preparatoria no común | 7 |
| I. Refugio mundano y refugio del Dharma | 8 |
| A. Refugio mundano | 8 |
| B. El refugio del camino de las personas de capacidad pequeña | 9 |
| C. El refugio del camino de las personas de capacidad media | 9 |
| D. El refugio del camino de las personas de gran capacidad: los practicantes del mahayana | 10 |
| E. El refugio en el tantrayana | 12 |
| II. Los objetos del refugio del Dharma | 13 |
| A. Refugiarse en el Maestro, el Buda, el Dharma y la Sangha, que están libres de toda limitación | 13 |
| B. Establecer una motivación altruista (bodichita) con los cuatro pensamientos inconmensurables, el propósito mismo de la propia vida | 13 |
| C. Recuerda que el Buda Shakyamuni es más bondadoso que todos los budas de los tres tiempos (recordemos todo lo que experimentó por nosotros y practiquemos al 100%) | 14 |
| a. En estos tiempos degenerados, es tan difícil comprender el Dharma y tomarlo como una instrucción personal | 14 |
| b. El Buda Shakyamuni se iluminó específicamente por nosotros (conexión kármica) | 15 |
| c. Beneficiándonos en las tres formas kayas y en la forma del Maestro..... | 15 |
| d. Una vida de renunciaciones y privaciones para beneficiarnos | 15 |
| e. ¿Podemos permitirnos seguir distrayéndonos mientras el Buda nos ha dado todo? | 16 |
| III. Retiro de práctica del refugio - Retiro de práctica del refugio y la bodichita . | 16 |
| A. Encontrar un buen lugar de retiro (condiciones previas para que el lugar sea propicio) y establecer los límites | 16 |
| B. Prepara el lugar y tu mente (Bendición del cojín + 6 prácticas preparatorias/Práctica de las 7 ramas + la respiración nueve rondas) | 17 |
| C. Oraciones preliminares | 23 |
| 1. Refugio y bodichita..... | 24 |
| 2. Cuatro pensamientos inconmensurables | 24 |

| | |
|---|----|
| 3. Invocación | 24 |
| 4. Visualización de Lama Tsongkhapa | 24 |
| 5. Oración de las siete ramas | 24 |
| 6. Ofrecimiento del mandala..... | 24 |
| 7. Peticiones..... | 24 |
| 8. Meditación sobre el Lamrim | 24 |
| D. Práctica del refugio o práctica del refugio y la bodichita: las diferentes oraciones | 24 |
| 1. La oración del refugio | 24 |
| 2. La oración común de las 4 líneas del refugio y la bodichita | 25 |
| 3. La oración del refugio de las 6 Líneas de la práctica Vajrayana (el refugio tántrico) | 25 |
| 4. Otras opciones | 26 |
| E. Recitación, acumulación y dedicación | 26 |
| 1. Oración de refugio (3 líneas) | 27 |
| 2. Oración de las cuatro líneas del refugio y la bodichita..... | 27 |
| 3. Oración del refugio tántrico..... | 27 |
| 7. Directrices para el retiro (retiro estricto y retiro abierto)..... | 30 |
| A. La hoja de ruta para cualquier sesión de retiro (y para cualquier tipo de retiro) | 30 |
| 1. Cada sesión comienza con: sentarse cómodamente en la postura meditativa de 7 puntos de Vairochana: | 30 |
| 2. Tranquiliza el cuerpo y la mente y céntrate en el momento presente mientras inspiras y expiras. | 31 |
| 3. Oraciones preliminares, acumulación y dedicación..... | 31 |
| a. Tomar refugio - Generar la bodichita..... | 31 |
| b. Cuatro pensamientos inconmensurables | 31 |
| c. Oración de invocación..... | 31 |
| d. Visualización real sobre Lama Tsongkhapa..... | 32 |
| e. Oración de las siete ramas | 32 |
| f. Ofrecimiento del mandala..... | 33 |
| g. Petición de bendiciones | 33 |
| h. Meditación sobre el Lamrim | 34 |

| | |
|---|-------------|
| i. Acumulación de las oraciones y dedicaciones..... | 38 |
| B. Calendario estricto para un retiro..... | 38 3 |
| 1. Ejemplo de horario..... | 38 |
| 2. Consejos prácticos..... | 40 |
| C. Retiro abierto: cómo "irse de retiro" conciliando vida familiar y | |
| profesión..... | 41 |
| Agradecimiento y dedicatoria | 44 |

Introducción a la práctica de los Ngöndros

Para que tengamos la oportunidad de aprender y practicar el Tantra, primero necesitamos recibir una iniciación. **La iniciación es la puerta de entrada.**

Para recibirla, **se requieren dos prácticas preliminares: los preliminares comunes y los preliminares no comunes.**

En primer lugar, la definición de ngöndro: "ngön" significa "antes" y "dro" significa "ir" o "actualizado" o "practicado", así que "ir antes", o "prácticas preliminares" para prepararse a la práctica principal del Tantra, y convertirla en una práctica genuina del Dharma, un camino genuino que conduce a la liberación y la iluminación.

Los preliminares comunes son **anteriores a la práctica del cuerpo principal del camino de los tres tipos de seres y a las cuatro clases del Tantra.**

Los preliminares no comunes, **son principalmente las prácticas que deben realizarse antes de llevar a cabo la práctica principal de las cuatro clases del Tantra.**

Es absolutamente esencial cumplir con los ngöndros **antes de dedicarnos a las prácticas del Tantra del yoga supremo, donde practicamos la esencia del Tantra: la práctica de las etapas de generación y consumación del camino.**

Sin cumplir con los ngöndros, podemos encontrar obstáculos para recibir las bendiciones del Tantra, **porque la base de la persona no está preparada para ser un buen recipiente y sostener un néctar tan precioso.**

De este modo, la práctica puede desviarse o tener fallos, fugas y convertirse en Dharma mundano, dando lugar a que la virtud generada, no sea las causas y condiciones para la liberación y la iluminación plena (y en su lugar se convierta en causas para el samsara).

Para practicar las dos etapas del camino tántrico, necesitamos tener un recipiente puro, cuyas negatividades y oscurecimientos, impurezas, hayan sido purificadas, especialmente los obstáculos burdos de la maduración del karma negativo pasado y las huellas kármicas negativas.

También necesitamos **reservas de mérito para digerir un Dharma bendito tan sagrado y profundo como los logros que alcanzamos a través de las etapas de generación y consumación.**

Las prácticas preliminares **nos preparan para ser buenos contenedores.**

I. Los preliminares comunes y no comunes

A. La práctica preparatoria común

La práctica preparatoria común nos sirve para tener una **buena comprensión y un cierto nivel de experiencia en los tres aspectos principales del camino del Lam-Rim.**

- **Sin renuncia**, por muy poderosas que puedan ser las prácticas tántricas, el Tantra **no puede convertirse en un camino.**
- **Sin bodichita**, el Tantra **no puede actualizarse como causa de la iluminación.**
- **Sin la sabiduría de la vacuidad**, no se puede utilizar la generación frontal de la deidad, la autogeneración de la deidad, el mandala corporal y todo el resto de yogas profundos,

especialmente las etapas de generación y consumación de la práctica tántrica. **No se pueden utilizar** si no tenemos una sólida comprensión de la vacuidad.

De hecho, el estudio del Lam-Rim sirve de práctica preparatoria común para que estemos cualificados para entrar en las prácticas tántricas.

Hay **cuatro preliminares comunes principales para comprender y reflexionar sobre el significado de los cuatro pensamientos que cambian la dirección de nuestra práctica espiritual hacia una práctica más pura del Dharma:**

- **Renacimiento humano precioso**
- **Muerte e impermanencia**
- **Causas y efectos de la ley kármica**
- **Defectos y limitaciones del samsara.**

Estos cuatro ngöndros están pensados para que nuestra práctica principal del Dharma (cualquiera que sea el yana que queramos practicar), consiga más realizaciones en el camino. **Cuanto más firme sea tu comprensión y reflexión sobre esos temas, más éxito tendrás a la hora de generar realizaciones inquebrantables, irresistibles y espontáneas en el camino.**

Por el poder de la motivación y las dedicaciones infundidas por el altruismo, cualquier práctica se convertirá en la causa directa de la liberación y la iluminación plena.

Por ejemplo, obtendremos una confianza total y absoluta en nuestra capacidad para alcanzar la iluminación dentro de esta misma vida, si aprovechamos toda la esencia de este precioso renacimiento humano sin distraernos; y a partir de ahora centrándonos únicamente en practicar el Dharma ya que la muerte puede suceder en cualquier momento.

Aplicando la profunda sabiduría de la ley kármica sobre las causas y los efectos, te asegurarás de no perder ni un segundo de tu tiempo en generar la más mínima negatividad, en acumular sólo virtudes y en purificar constantemente todo lo falso.

Por ejemplo, pensar que mientras no esté matando seres humanos, puedo permitirme matar mosquitos. Ignorando sin saber cómo el karma aumenta, vas a multiplicar tu karma que no podrás «lavar» sin que tengas que experimentar los resultados. Podemos cometer abundancia de karma negativo sólo por carecer de esas realizaciones fundamentales.

Entonces, generar un sentido genuino de renuncia es la única manera de hacer de cualquier virtud una causa para la liberación, debemos comprender verdadera y profundamente la falsedad del karma y los engaños; y renunciar a los seis reinos. Incluso las prácticas tántricas del Yoga supremo no pueden convertirse en causa de la iluminación sin eso.

Aunque etiquetemos nuestra práctica como una práctica altruista, será sólo una etiqueta sin ese sentido genuino de renuncia. No puede ser un Dharma genuino.

Por lo tanto, debemos practicar diariamente esas meditaciones preliminares comunes e infundir con ellas nuestras prácticas cotidianas. Debemos nutrirnos y prepararnos con ellas. Entonces, todas y cada una de las prácticas se volverán realmente sólidas.

La conclusión es, que **basándonos en la comprensión de la limitación del karma, los engaños, y del samsara**, nos aseguraremos de que cualquier práctica que hagamos a partir de ahora se convierta sólo en práctica del Dharma, cualquier acción de nuestro cuerpo, palabra y mente se convierta sólo en Dharma.

Llegamos al punto de no sólo ver nuestra capacidad de practicar el Dharma, sino también de practicar el Dharma ahora, y sólo el Dharma. Todo ello, con el propósito de alcanzar la iluminación plena para beneficiar a todos los seres en una sola vida (gracias al Tantra).

La calidad de nuestra renuncia, definirá el nivel de nuestra práctica (el cuerpo principal).

Ese preliminar debe tomarse como base para cualquier forma de práctica del Dharma, meditación, retiro, puja, yoga del Maestro, la base de la relación con tu Maestro, la motivación para tomar más votos... todo; para reajustar nuestro sistema cada vez y evitar cualquier fuga o falla.

Durante todo el año antes de realizar el siguiente ngöndro, esta práctica común también debe acompañarnos cada día para hacer que nuestra práctica sea la más pura y eficaz en el camino hacia la iluminación.

Por mi parte, empecé (los preliminares) con el refugio común, luego hice otra ronda con el refugio y la bodichita y después otra con el refugio tántrico.

Como tenemos tanto tiempo (un año para cumplir el objetivo en los programas de 5 años de ngöndros de Gueshe Tenzin Zopa en Australia y Malaysia), podemos empezar y completar las recitaciones con una de las oraciones (100.000 +10.000 de recitación) y luego hacerlo otra vez con otra oración de refugio.

En cuanto al refugio tántrico, el último será más adecuado especialmente para los que ya tienen una iniciación. Para los que no la tengan, pueden centrarse en las dos anteriores. Para los que tienen votos de bodisatva, la oración del refugio y de la bodichita será más adecuada. Los principiantes pueden recitar el precepto del refugio.

B. La práctica preparatoria no común

Del mismo modo, la calidad de la práctica real del Tantra dependerá de la calidad del ngöndro. Esto es muy importante.

Al mantener (en paralelo) la práctica común a lo largo del camino, incluso una sola recitación de la oración de refugio será la causa directa de tu liberación e iluminación plena. ¿Puedes imaginar el impacto de un año entero practicando la sadhana del refugio y la recitación de la oración de refugio?

Aunque las diferentes tradiciones del budismo tibetano tienen un número diferente de ngöndros y diferentes énfasis, en general hay cuatro ngöndros principales poco comunes. "No comunes" dentro de las dos escuelas del mahayana: mahayana sutrayana y mahayana tantrayana. "No común" dentro del tantrayana.

Para hacer de nosotros mismos un recipiente adecuado para el Dharma y obtener realizaciones en el camino, el refugio y la bodichita sirven para plantar las semillas de la iluminación dentro de nuestro continuo.

Luego, **para despejar** los obstáculos y poder entrar en el camino, para despejar los obstáculos en el camino una vez que estás en el camino y actualizar los resultados; tienes la práctica de **Vajrasattva**.

Luego, **para acumular causas y condiciones propicias** para entrar en el camino y tener un

viaje exitoso, te dedicas al ngöndro de **ofrecimientos de mandalas**. Es la práctica que utiliza nuestro linaje, como Lama Tsongkhapa.

Al final, **para recibir las bendiciones** del camino y de la práctica, para actualizar las realizaciones, haces el ngöndro de la **práctica del yoga del Maestro**. El Maestro es el creador de todo en nuestro camino hacia la iluminación y el objetivo final, para actualizar "Guruhood", el estado del Maestro.

Ahora bien, si quieres practicar el Tantra madre, habrá incluso una capa más de ngöndro: recibir una iniciación del Tantra padre. Existe la práctica preliminar común y no común, tal vez deberíamos etiquetarla como aún más no común. Pero si ya estás practicando el Tantra Padre, entonces, no hay necesidad.

Entre las personas que se unan al retiro, es posible que ya tengas tu deidad meditativa. En caso de que no la tengas, **por mi parte, mi motivación es conducirte al Tantra madre.**

Siento que es mi responsabilidad, ya que elegí enfrentarme a estudiantes y enseñar el Dharma (también son las instrucciones de mis Maestros), por lo tanto, tengo que ser responsable, así es como tomé la decisión de seguir adelante y dedicarme a prácticas y retiros serios de ngöndros.

El retiro de refugio puede realizarse en una o dos semanas. Pero será un año entero de práctica. En última instancia, se trata de purificar y acumular méritos. Convencionalmente, todo el resto de tu práctica, ya seas un erudito, un practicante de retiro, un practicante de lojong, se verá impulsada y nutrida. **Es maravilloso tener tanto tiempo para practicar, es una bendición.**

Uno de los compromisos para acudir a estos cuatro retiros de ngöndros mayores, es recibir instrucciones de alguien que haya recibido las instrucciones y la enseñanza del ngöndro (un gran comentario o instrucciones sobre los cuatro ngöndros mayores).

Consideraré esas sesiones como la enseñanza ngöndro, incluso para aquellos que participaron en las enseñanzas en línea o sólo participaron en la primera sesión. Por lo tanto, puedes llevar a cabo el retiro. Además, hay una breve transcripción (ese folleto que estás leyendo ahora) que no está totalmente editada, pero que puede servir como instrucción.

I Refugio mundano y refugio del Dharma

A. Refugio mundano

Existen diferentes tipos de refugio en función de los distintos objetivos, la práctica del cuerpo principal, los compromisos, etc.

Existen refugios mundanos. El refugio del Dharma va más allá. Siempre que haya necesidad de ayuda o protección en relación con la riqueza, la salud, el miedo, el estatus, buscarás un refugio mundano: posesiones materiales, o un ser humano ordinario, información sobre la ordenación, y luego dioses mundanos. También, animales, como nagas, propietarios, espíritus.

Tanto el miedo, como la fe y la confianza en el poder material, las personas individuales, los nagas, los dioses... son la causa del refugio mundano.

Algunos supuestos practicantes budistas, debido a que no tuvieron acceso a las enseñanzas reales del Buda, no conocen exactamente el camino real del Dharma para la práctica del

refugio y toman seriamente refugio en dioses, humanos, espíritus.
Abundan en la cultura tibetana, tailandesa, srilankesa, china, en todas partes.

Cuando alguien que ha tomado refugio en Buda, Dharma, Sangha continúa practicando el refugio mundano, esto es un gran defecto porque no cumple el propósito último de tomar refugio en el Buda, el Dharma, la Sangha y por lo tanto, no beneficia del poder completo del refugio que ofrece el Dharma.

Por lo tanto, uno recibe una protección limitada, un refugio limitado. Este refugio es muy temporal dentro de esta misma vida.

Todas las cualidades que tienen los dioses, el Buda ya las tiene de forma perfeccionada. Por lo tanto, cuando te refugias en los dioses, es señal de que no confías, no has tomado el pleno refugio en el Buda. Muestras limitaciones en tu creencia y confianza en las capacidades del Buda.

Pero eso no significa que por ser budista sólo muestres respeto al Buda y no a los dioses ni a las demás religiones.

Cuando se busca refugio, es necesario tener un 100% de convicción en las capacidades de los objetos de refugio y sus capacidades iluminadas.

El nivel máximo de logros de esos dioses es el nivel más alto de logros samsáricos. Aportan inmensos beneficios, pero también tienen sus objetivos y su meta última, que no es la iluminación plena. Su objetivo último es la bondad más elevada de los tres mundos de los que proceden.

La liberación y la iluminación plena están más allá de esos tres mundos.

Pueden guiarte hasta la más alta de las cualidades de los 33 reinos de los dioses. Pero si deseas ir más lejos entonces ellos no pueden proporcionarle ninguna guía. Existe la posibilidad de desviar tu propósito (si tu propósito es alcanzar la iluminación completa)

Así pues, si tu propósito es alcanzar la liberación o la iluminación plena, no te ofendas, pero el objeto de refugio es el Buda.

B. El refugio del camino de las personas de capacidad pequeña

Los objetos de refugio son el Buda, el Dharma y la Sangha para superar los miedos y limitaciones de los tres reinos inferiores, y tener una protección para conseguir renacimientos superiores en los reinos de los humanos, semidioses o dioses teniendo la convicción, la fe, la confianza en el poder y la capacidad del Buda, el Dharma, la Sangha para hacerlo.

La duración de este refugio es de dos vidas.

C. El refugio del camino de las personas de capacidad media

Encontramos dos categorías de practicantes: los oyentes y los budas solitarios, o sravakas y pratyekabuddhas.

Sus objetos de refugio son el Buda, el Dharma y la Sangha.

Para los oyentes, su principal refugio son los miembros de la Sangha, los monásticos, los “Elders” o Maestros. Su objetivo es alcanzar la liberación de los sravakas, la autoliberación.

Su motivo es el temor del control del karma y los engaños, y el miedo a caer en los seis reinos de la existencia cíclica. Tienen fe, convicción y confianza en las Tres Joyas, pero principalmente, la comunidad Sangha especialmente los “Elders” o Maestros para disciplinarse a través de la acumulación virtuosa y dejar las acciones no virtuosas, y luego, llevarlos a alcanzar el estado de Arhat (en el camino de los sravakas).

Se liberan escuchando las instrucciones de la sangha, de los “Elders” o Maestros.

En cuanto al refugio de los Pratyekabuddhas: el objeto principal del refugio es el Dharma: la verdad del camino y la verdad de la cesación. Su objetivo final es lograr la autoliberación de los Pratyekabuddhas.

Las causas principales del refugio son: el miedo a los poderes ajenos el control del karma y los engaños y sus consecuencias (un renacimiento en los seis reinos de existencia cíclica). Tienen fe, convicción y confianza en las Tres Joyas, pero principalmente en los dos aspectos del camino (verdad del camino y verdad de la cesación).

D. El refugio del camino de las personas de gran capacidad: los practicantes del mahayana

Hay practicantes del mahayana sutrayana y practicantes del mahayana trantrayana. Son iguales. Las diferencias están en el **tiempo necesario para completar el camino y en la sutileza de su confianza.** En última instancia, son lo mismo.

Se refugian en las Tres Joyas, pero sobre todo en el Buda.

Cuando hablamos del Buda, tenemos que entender los dos cuerpos del Buda, o los tres, o los cuatro.

Se refugian en el Buda porque ven el nivel más elevado de cesación, que son los cuerpos del Buda.

Si te refieres a los dos cuerpos: tienes el cuerpo de la forma y el cuerpo de la sabiduría. El cuerpo de sabiduría es el conocimiento, la cesación y el logro más elevados y completos para tu propio beneficio. El cuerpo de forma es el cuerpo más elevado y beneficioso del Buda para el beneficio de todos los demás seres sintientes.

El nivel más alto de medios hábiles, las cualidades más elevadas que es el cuerpo de la verdad para estar al servicio de los seres sintientes es el cuerpo de la forma del Buda. Así, **logras el cuerpo de sabiduría para tu propio beneficio como resultado de la segunda aspiración que hiciste cuando generaste la bodichita, cuando entraste por primera vez en el camino mahayana ("que pueda alcanzar el estado de iluminación plena"). El cuerpo de forma es el resultado de la primera aspiración que hiciste ("para la iluminación de los innumerables seres sintientes").**

Luego, puedes interpretar con los tres cuerpos del Buda: Dharmakaya, Nirmanakaya, Sambhogakaya.

Si te refieres a los cuatro cuerpos del Buda, el cuerpo de la sabiduría tiene dos cuerpos: el cuerpo de la sabiduría y la naturaleza última de la sabiduría que es el cuerpo de la vacuidad. El cuerpo de la sabiduría es la sabiduría final perfeccionada del Buda. La naturaleza última de la sabiduría es la cesación final mediante la superación de todas las impurezas y oscurecimientos. Estos dos cuerpos son dos cuerpos de sabiduría. Luego están los dos

cuerpos de forma: los cuerpos de forma Nirmanakaya y Sambhogakaya.

La primera aspiración genera el cuerpo de forma, la segunda aspiración genera el cuerpo de sabiduría. Te refugias en el cuerpo de sabiduría del Buda al ver las perfecciones de la sabiduría superando todos los defectos: no sólo del karma y los engaños, del Samsara, sino también los defectos del Nirvana.

Obtienes la plena confianza y convicción últimas en su capacidad última y así tomas refugio en Buda, porque Buda está adornado con la cualidad perfeccionada de ser un refugio para ti, debido a la cualidad del Dharmakaya.

Entonces, vas a refugiarte en el Sambhogakaya porque ha realizado todos los méritos del método y la capacidad omnisciente de poder comprender cada una de las disposiciones mentales de los innumerables seres sintientes y adornar la actitud más perfeccionada, el nivel más elevado de las cualidades de la actitud, el altruismo omnisciente.

Por eso, busco refugio en el Buda. No hay limitación en su actitud, que supera incluso las limitaciones asociadas a la paz del nirvana, que sólo conlleva la preocupación de tu propia perfección (y no la perfección de los demás).

Incluso tu propia limitación no está totalmente perfeccionada porque no has alcanzado el nivel más elevado de cesación. **Por lo tanto, los bodisatvas buscan refugio en el ejemplo del Buda, que es el nivel más elevado de sabiduría y actitud.**

Entonces, los bodisatvas buscan refugio en el Nirmanakaya que representa las bendiciones y las herramientas más elevadas de los medios hábiles, que no sólo es capaz de alcanzar a todos los budas, sino que también es capaz de alcanzar el nivel más elevado de seres como los bodisatvas aryas, los budas Sambhogakaya, así como los seres menos meritorios, los seres más ordinarios, el nivel más bajo de los seres vivos.

El cuerpo Nirmanakaya del Buda conlleva esa bendición, el medio hábil, mediante la realización de todos los niveles más extendidos de aspiraciones meritorias que los propios budas acumularon desde vidas sin principio.

Por ejemplo, ¿por qué entre los mil budas afortunados fue el Buda Shakyamuni el cual bajó para enseñarnos? Es porque, a diferencia de los otros budas, el Buda Shakyamuni, cuando se entrenaba en el camino, hizo la aspiración no sólo de acumular méritos de método y sabiduría, sino también de bajar durante el tiempo de las cinco degeneraciones y girar la rueda del Dharma para liberarnos.

Y para realizar esto, no basta con tener un cuerpo Dharmakaya, no basta con tener un Sambhogakaya, es necesario tener el cuerpo del Nirmanakaya. No significa que el Dharmakaya carezca de capacidad iluminada, sino que, debido a las condiciones interdependientes requeridas establecidas por el propio Buda durante su entrenamiento, el Nirmanakaya tiene capacidades especiales.

¿Por qué, cuando tenemos problemas de salud, rezamos específicamente al Buda de la Medicina? Es por el poder de sus aspiraciones durante el entrenamiento. Del mismo modo, Tara es buena para las actividades. Manjushri es bueno para la sabiduría. Todos ellos son budas, pero debido a esa tercera cualidad (las aspiraciones que hicieron cuando eran ordinarios como nosotros), crearon una conexión diferente con nosotros.

Así que aquí, tú también, sean cuales sean las aspiraciones que hagas, cuando te ilumines, el impacto para los seres sintientes se mostrará de forma diferente como

resultado.

Por lo tanto, ahora que tenemos en nuestro entorno a tantos budas, iniciaciones, sadhanas, linajes disponibles, tratas de agarrar tanto Dharma como sea posible y lo pones como una aspiración, de modo que cuando te conviertes en buda y giras la rueda del Dharma tienes este sinnúmero de medios hábiles, innumerables maneras de llegar.

La causa del refugio es la gran compasión y el miedo a las limitaciones:

- del karma y los engaños
- el samsara
- los tres reinos inferiores
- y el nirvana, que solo se enfoca en tu beneficio propio y no el beneficio del resto de los seres sintientes.

El poder de la sabiduría se verá impulsado por la bodichita como principal motivador, como apoyo para alcanzar la budeidad. **El camino mahayana, y el refugio que lo acompaña, es la única forma de llegar hasta allí.**

Es bueno saber que, aunque en el folleto del refugio se dice que tomas refugio para una vida (el refugio para las personas de capacidad pequeña); **cuando tomas el refugio mahayánico y el refugio tántrico, tomas refugio para esta vida y todas las futuras hasta que alcances la iluminación.**

Así, te protegerá de renacer en los tres reinos inferiores no sólo en tu próxima vida, sino en todas las vidas, debido al fruto inagotable de los méritos nacidos de la bodichita. El mérito crece sin cesar y no degenera, porque tus aspiraciones alcanzan a todos los seres sensibles gracias a la bodichita.

E. El refugio en el tantrayana

El objeto de refugio para el Tantra es:

- la deidad tal como el Buda Vajradhara, que representa los tres: la deidad, el Buda y el Maestro en uno;
- o cualquier forma de Yidam o deidad de meditación que estés practicando, con el entendimiento de que el principal objeto de refugio son las dos etapas del camino: las etapas de generación y consumación del camino.

Sus herramientas proporcionarán la transformación más rápida en la práctica del viaje espiritual. Así es posible la iluminación en una sola vida, en comparación con el camino sutrico en el que es necesario acumular tres grandes e incontables eones de méritos en tres grandes e incontables eones de vidas.

Es un largo viaje.

Ni siquiera las primeras escuelas del Tantra tienen esta capacidad, aunque también tienen las bendiciones de la iluminación de una vida, pero no se puede conseguirla en una breve vida.

Sólo el Tantra del yoga supremo lo puede. Incluso en este mismo cojín, puedes alcanzar la iluminación.

No es una cuestión de tiempo, sino de práctica, de fe, de consistencia, de diligencia y las bendiciones a través de la práctica del yoga de la deidad, lo que te da el acceso para actualizar las etapas de generación y culminación del camino tántrico.

La causa del refugio es la urgencia: no puedes soportar ni un solo momento retrasar los beneficios de los tres cuerpos del Buda hacia todos los seres sintientes. Por lo tanto, te refugias en el camino más sutil y rápido para actualizar el refugio resultante.

Entrar en refugio (en refugio causal) y alcanzar esos objetivos (la budeidad) se denomina refugio resultante.

II. Los objetos del refugio del Dharma

A. Refugiarse en el Maestro, el Buda, el Dharma y la Sangha, que están libres de toda limitación.

Cuando recitamos la oración del refugio, podemos refrescar nuestra práctica de refugio en el Maestro, el Buda, el Dharma, la Sangha, y también reconocer la naturaleza búdica como la naturaleza innata de uno.

Y confía en el hecho de que esta naturaleza búdica despertará un día completamente como un buda resultante que es el refugio último a través del cultivo del camino y los preceptos.

Entonces, comprendes que te has acogido al refugio del Maestro, el Buda, el Dharma, la Sangha, porque el Maestro, el Buda, el Dharma, la Sangha **son libres de todas las limitaciones.**

Estas son las cualidades directas:

- que realizaron **todas las perfecciones**, toda la bondad, todas las cualidades virtuosas,
- que tienen **todas las sabidurías**, todos los medios hábiles,
- y sobre todo, tienen la **sabiduría omnisciente**, que comprende directamente la totalidad del pasado, presente y futuro de uno, incluyendo los karmas sutiles, disposiciones mentales, cuya compasión, amor, bendiciones, es omnipresente, sin ningún prejuicio. Omnipresente.

Por esa razón, acudimos en busca de refugio a ese refugio último sin dudar de que provocará la purificación total de nuestras propias limitaciones y nos condicionará para actualizar los mismos logros que el propio Buda.

Esa es la razón por la que uno se refugia en el Maestro, el Buda, el Dharma, la Sangha y las cualidades del amor inconmensurable, la compasión, las bendiciones, la sabiduría omnisciente. Estas cualidades son las más inspiradoras, las virtudes más inspiradoras.

B. Establecer una motivación altruista (bodichita) con los cuatro pensamientos inconmensurables, el propósito mismo de la propia vida.

Realmente aspiras a realizarlos **para tu propio beneficio último, así como para el beneficio último del resto de los seres sintientes; así como para tu beneficio temporal, el beneficio de esta vida mundana de esta misma vida, para el beneficio de este mismo**

momento; **así como para traer un entorno seguro, positivo y beneficioso a los demás**, empezando por la persona que está sentada a tu lado, esa mosca que no para de volar por toda tu cara, y las hormigas que se arrastran por todas partes.

Eso es a lo que aspiras. Y pensar en estas ilimitadas e inconmensurables cualidades del Maestro Buda es tan inspirador. **Es verdaderamente conmovedor.**

Por lo tanto, el propósito mismo de la vida, el propósito mismo de la existencia y el propósito mismo de este retiro, de este preciso momento es actualizar ese beneficio.

Sobre esa base, estableces la motivación firme, correcta y más beneficiosa ahora a través de la guía de los cuatro pensamientos inconmensurables, expresas eso desde lo más profundo de tu corazón sinceramente. **Así generas la motivación altruista.**

C. Recuerda que el Buda Shakyamuni es más bondadoso que todos los budas de los tres tiempos (recordemos todo lo que experimentó por nosotros y practiquemos al 100%).

Entre los mil budas afortunados que vendrán a nuestro mundo para nosotros, la gente de los cinco tiempos degenerados, **no todos los budas enseñarán el camino completo.**

El Buda Shakyamuni proporciona el Dharma completo, que no es común, que es muy especial en comparación con esos mil budas afortunados que van a realizar acciones similares viniendo a este mundo del sur para girar la rueda del Dharma.

La mayoría de los budas, los 997 budas, no enseñarán las enseñanzas completas del Sutra y del Tantra.

La mayoría de los budas sólo revelarán las enseñanzas sútricas. No porque haya limitaciones en esos budas en sus capacidades omniscientes, sino por sus conexiones kármicas con los seres sintientes de aquel tiempo y época, en relación con la aspiración que los propios budas hicieron cuando estaban en el camino de la formación.

El Buda Shakyamuni, incontables eones de vida antes de convertirse en un buda cuando era ordinario como nosotros generó una aspiración especial: cuando era un mendigo y el Buda de aquella época pasó delante de él, a pesar de que no tenía nada que ofrecer, solo unos alimentos que le habían dado los demás, el Budha Shakyamuni se lo ofreció al Buda.

Se regocijó en las cualidades del buda e hizo esta aspiración: **"Que yo sea como Él y que venga al mundo durante los cinco tiempos degenerados".**

Entre todas las épocas, eligió estar de vuelta durante la época de mayor distracción, en el mundo más distorsionado, cuando no sólo degenera la inteligencia, sino también la esperanza de vida; incluso los engaños se vuelven más obstinados, y en nuestro entorno hay tantas distracciones.

a. En estos tiempos degenerados, es tan difícil comprender el Dharma y tomarlo como una instrucción personal

Uno de los momentos más trágicos. **Es tan difícil ayudar. Incluso si proporcionas ayuda enseñando Dharma, es tan difícil de entender:**

- En primer lugar, es muy difícil incluso conocer el Dharma.
- En segundo lugar, es muy difícil inspirarse en el Dharma.
- En tercer lugar, es muy difícil entender el Dharma, aunque lo aprendas.
- Por último, aunque lo entendáis, es tan difícil de entender como una instrucción para

vosotros mismos.

Siempre escuchas el Dharma pensando que esta enseñanza es para alguien más, no para mí, viendo limitaciones en ese alguien, pensando que este Dharma es un antídoto para ese alguien, en lugar de ver que esta limitación está dentro de mí y que esta enseñanza es para mí

Esta inteligencia humana se corrompe tanto que su inteligencia lo interpreta todo de forma alucinada o errónea, con un montón de malas interpretaciones, incluso cuando en realidad estás escuchando un profundo y correcto néctar del Dharma dirigido a ti. Ese tipo de posición.

b. El Buda Shakyamuni se iluminó específicamente por nosotros (conexión kármica)

Así que, en resumen, **ese mismo linaje, esa misma primera reencarnación del** Buda Shakyamuni, que aspiró por primera vez con todo su corazón en la bodichita dedicándola en particular a los seres de los cinco tiempos degenerados como nosotros: desde ese punto de vista el Buda Shakyamuni está **extremadamente, estrechamente conectado con nosotros.**

Alcanzó la iluminación por nosotros, específicamente por nosotros, por todos y cada uno de nosotros.

Y además de eso, **hay muchos budas que permanecieron en el Dharmakaya. No lucen abiertamente en la forma Nirmanakaya como el Buda Shakyamuni,** que es más accesible a los seres ordinarios, más accesible a los méritos limitados, gente como yo.

c. Beneficiándonos en las tres formas kayas y en la forma del Maestro

Así pues, el Buda no sólo beneficia e inspira bajo la forma del Dharmakaya, sino que también se manifiesta en los cuerpos de forma:

- **con el Sambhogakaya,** que reside en los reinos de los bodisatvas y hace girar ampliamente la rueda del Dharma,
- y al mismo tiempo se manifiesta bajo la **forma del Nirmanakaya** del Buda, como el Buda Shakyamuni histórico.

Luego, además, **se manifiesta bajo la forma del Maestro,** en el aspecto más ordinario, con el que, incluso nosotros, podemos entablar directamente conversaciones cara a cara.

Podemos disfrutar del Dharma directamente sin necesidad de pasar por otros canales, con transmisiones directas. **El Maestro se manifiesta al mismo nivel que nosotros, convencionalmente, por lo que no sentimos demasiadas diferencias en todos los niveles.**

Se manifiesta de esa manera por el corazón de compasión y las aspiraciones que hizo.

Así pues, el Buda Shakyamuni no sólo es especial y más bondadoso que todos los demás budas de los tres tiempos, sino también especial y más bondadoso incluso entre los mil budas afortunados en relación con la conexión kármica que estableció con nosotros.

d. Una vida de renunciaciones y privaciones para beneficiarnos

Así, el Maestro Buda Shakyamuni durante incontables eones de vidas, trabajó para nosotros,

para todos y cada uno de nosotros.

Observó todos los preceptos, acumuló y cumplió tres incontables grandes eones de méritos y luego trajo todos los beneficios del Dharma que estamos disfrutando, el néctar.

Desde esa primera reencarnación [un mendigo], y después durante incontables vidas [algunas de las reencarnaciones se destacan en los cuentos de Yakarta: quinientas vidas afortunadas del Buda Shakyamuni, quinientas reencarnaciones de vidas desafortunadas del Buda Shakyamuni] a lo largo de su viaje por el camino del bodisatva, **todo empezó con esa única aspiración "que yo pueda ser como el Buda, que yo pueda ser como tú, el Buda, y ser capaz de aportar beneficios a todos los seres sensibles"**

Empezó a partir de ahí, y luego trabajó una vida tras otra.

Podemos leer los hechos de esas vidas y aprender cuántos sacrificios hizo, cómo renunció a su propia comodidad y cuántas dedicaciones en virtud hizo, sólo por ese propósito.

Para ayudarnos, para beneficiarnos, para poder revelar la sabiduría más pura, la actitud más beneficiosa, como la sabiduría altruista, y la actitud altruista, y revelar el camino completo, el Sutra y el Tantra, tomó sobre sí todo eso sólo para nuestro beneficio.

e. ¿Podemos permitirnos seguir distrayéndonos mientras el Buda nos ha dado todo?

Así que ahora pensemos y evaluemos si estamos desperdiciando nuestra vida por no practicar el Dharma, aunque tengamos acceso a ello. Ahora pensemos si hay lugar para que nos distraiga cualquier preocupación mundana, cualquier pequeño obstáculo samsárico del día a día.

Mientras que alguien ahí fuera, como el Buda Shakyamuni, trabajó desde incontables eones de veces para nosotros y nos proporcionó todo, sin embargo, no lo tomamos. Incluso cuando nos encontramos con el Dharma, sólo tomamos una fracción muy pequeña de la enseñanza, de la práctica, no la enseñanza completa.

Además, nunca prestamos atención plena, ni ponemos toda nuestra concentración o atención plena en la práctica.

Así pues, cuando pensamos en el esfuerzo que el Buda Shakyamuni invirtió por nuestro bienestar temporal, así como por nuestro bienestar último, preguntémonos ahora: "¿puedo permitirme desperdiciar mi vida? ¿Puedo permitirme seguir distrayéndome?".

Cuando pensamos en el Buda Shakyamuni, necesitamos sentir eso.

III. Retiro de práctica del refugio - Retiro de práctica del refugio y la bodichita

A. Encontrar un buen lugar de retiro (condiciones previas para que el lugar sea propicio) y establecer los límites

Tienes que encontrar un lugar propicio para el retiro: puedes ir a cuevas, monasterios, cabañas de retiro, incluso a tu propia casa, siempre que dispongas de una sala de oración de retiro y del respeto de tu familia (sin interrupciones). Una vez que estés en tu cojín, no puedes interrumpir la sesión.

Cualquier lugar puede ser propicio.

Lo mejor es que reúnas las seis condiciones previas para la serenidad meditativa mencionadas en el Lam Rim para la práctica de Shamata (puede aplicarse a cualquier tipo de retiro):

1. Un lugar apropiado:
 - fácil de acceso (fácil para conseguir comida y ropa)
 - pacíficos (humanos, animales, elementos, donde los terratenientes, nagas, espíritus no son perturbados por ninguna actividad humana como la minería, tierra pura: sin matanza, mala conducta sexual, carnicería, producción de armas...) o donde los retirados del pasado practicaron allí: los lugares llevan el poder espiritual de las realizaciones pasadas o lugares sagrados (si no realizando las seis prácticas preparatorias puedes consagrar cualquier otro lugar).
 - un buen lugar que no trae enfermedad
 - con compañeros éticos y afines alrededor
 - poco masificado y tranquilo
2. Tener poco deseo (no desear ninguna condición externa)
3. Estar contento
4. Abandonar por completo muchas actividades
5. Pura disciplina ética
6. Deshacerse por completo de los pensamientos de deseo

A continuación, tienes **que establecer los límites del retiro**. Puede ser sólo dentro de las cuatro paredes de tu habitación, o todo el recinto, toda la montaña, tú decides. Está el límite del retiro, con quién vas a interactuar, y el límite del punto de referencia: cuánto terreno vas a atravesar.

En lo que se refiere al límite del hito, intenta que sea lo más grande posible. Pero durante el retiro, intenta permanecer en una zona pequeña, intenta no salir de tu habitación. Pero en caso de emergencia, si necesitas ir al médico, debes incluirlo en tu límite. Así no romperás el retiro.

En cuanto a las personas con las que puedes relacionarte, intenta incluir al mayor número posible. Debes incluir a tu médico, a unos cuantos asistentes, a tus familiares, a tus maestros, a unos cuantos hermanos y hermanas del Dharma, que puedan ayudarte. **Trata de limitar la exposición de tu cuerpo, tu habla e incluso tu pensamiento** de aquellos que están fuera de los límites, específicamente sobre preocupaciones mundanas.

Tampoco dejes que vean tu cuerpo y oigan tu voz. Porque si lo hacen, **eso crea obstáculos en el samaya**. Si los ves, lo mismo.

Pero tienes que estar preparado, si no lo estás con ese tipo de ambiente te vas a liar. Tendrás problemas de salud.

Ahora, incluso si estás haciendo un retiro de ngöndro, **la mayoría de nosotros ya estamos haciendo yoga de la deidad**. Entonces, abres las cortinas, la ventana, no te preocupas por el sonido, especialmente si lo estás haciendo en tu casa con tu familia alrededor....

Utiliza la práctica del yoga de la deidad: todo lo que oigas es sonido de la deidad, todo lo que veas es Daka, Dakini, el mandala. Cualquier pensamiento que surja, ni siquiera te preocupes por él, considéralo como pensamientos de la deidad. **Eso ayudará a asegurar el samaya.**

Por eso, cuando haces el canto o la recitación, vas a lugares más aislados, para poder asegurar el samaya, del mantra, de la energía. **Trata de consagrar realmente la totalidad de tu cuerpo, palabra y mente.**

B. Prepara el lugar y tu mente (Bendición del cojín + 6 prácticas preparatorias/Práctica de las 7 ramas + la respiración nueve rondas).

Luego, **haz algunos preliminares: montar el altar** (si tienes las instalaciones). Si no, entonces en un área apropiada, en una mesa, pones la foto de tu Maestro, tu refugio.

En cuanto a las ofrendas, para este retiro no hay generación frontal ni autogeneración. Por lo tanto, cualquier ofrecimiento está bien: ofrecimiento de 7 cuencos de agua, ofrecimiento de un cuenco de agua, una o cien luces, o abundancia de flores y frutas. Puedes hacer un torma general como ofrecimiento al Buda.

Prepara el cojín de retiro: dibuja una svastika en el suelo o en un papel. Encima, pon una hierba kusha con el pelo hacia atrás. Encima, pon una hierba de larga vida en la misma dirección que la hierba kusha, la hierba con muchas cabezadas. Normalmente, puedes encontrar algunas por todas partes.

La svastika es muy auspiciosa para actualizar las realizaciones en el camino, incluida la iluminación. La hierba kusha es para limpiar las desgracias, las impurezas y la contaminación. La hierba de larga vida es para poder mantener la salud y una esperanza de vida suficiente para alcanzar todas las realizaciones previstas en el camino.

Para el yoga de la deidad, todo eso es imprescindible. Para un retiro de ngöndro, en el Occidente, si realmente no puedes conseguir unas hierbas kusha en la ciudad, entonces, está bien. Toma lo que tengas. Si no, es beneficioso tenerla.

Después, coloca el cojín: intenta encontrar algo estable. Por eso en el Himalaya se intenta hacer una caja, con el espacio justo para las rodillas y las nalgas, de esta forma queda fijo. Antes del retiro tienes que **bendecir el cojín**, por eso necesitas algo estable que no se mueva hasta el final del retiro y se quede allí fijo para que sea muy auspicioso.

Pero en caso de que se mueva en algún momento, no hay qué preocuparse.

Luego, si hay alguien que esté familiarizado con las bendiciones del ritual del cojín, invita a esa persona para que te bendiga a ti, al retiro y principalmente bendiga tu cojín.

Si no, **puedes bendecirlo tú mismo** si no encuentras a nadie que haga el ritual. Luego sostienes el vajra con la mano derecha a la altura del corazón, y la campana con la mano izquierda a la altura del ombligo.

Sujeta la campana con el pulgar, el índice (en la parte superior de la campana para estabilizarla) y el dedo corazón, con la parte curva de la campana hacia ti. Y sujeta el vajra con la parte de la mano que está entre el pulgar y el índice, con la punta del pulgar tocando la punta del índice.

Toca tu cojín con el vajra y puedes tocar el suelo con la punta de los dedos y decir: *Om Vajra Bhumi Ha Hum* (como al principio de la Ofrecimiento del mandala largo).

Entonces, piensa que tu asiento está bendecido, que ha actualizado el suelo vajra, te apoyará todo el camino hasta que actualices la iluminación. Puedes usar eso para cualquier tipo de retiro: Lam-Rim, lojong, cualquier cosa.

Realiza el resto de las **seis prácticas preparatorias** (para una explicación más extensa, útil y significativa, consulta <http://www.tenzinzopa.com/ebook/ebook/gurudevotion.pdf>, página 75) **para preparar y consagrar el lugar y tu práctica.**

A realizar antes de cada sesión para hacerla aún más propicia, meritoria y pura:

1. Limpiar el lugar, hazlo cómodo y montar el altar

Con la motivación de limpiar la suciedad interior: cuando haces la limpieza, ya sea con el cepillo o aspirando, fregando, recita "Drul Pang Tima Pang". Un monje alcanzó el estado de arhat simplemente haciendo esa primera práctica preparatoria mientras limpiaba el entorno del monasterio.

Luego, arreglas el altar:

- en el centro se coloca la estatua o imagen del Buda (representación del cuerpo sagrado)
- en el lado derecho de la mano del Buda, hacia ti (desde tu lado, cuando lo miras es tu lado izquierdo, dispones la escritura (representación del discurso sagrado)
- a la izquierda, la estupa (mente sagrada)
- delante, se colocan las ofrendas
- la imagen del Maestro va siempre más alta
- si tienes un cuadro de deidades: a la derecha de la mano del Buda, del mismo lado que la escritura, colocas primero la deidad del Tantra Yoga Superior, luego las deidades del Tantra Yoga, luego las deidades del Tantra Kriya, luego las deidades del Tantra Acción.
- se colocan las deidades del Tantra Padre a la derecha y las del Tantra Madre a la izquierda.
- puedes colocar a los protectores del Dharma detrás de las imágenes de los Maestros y los Budas, o al final de las dos series de deidades, o en un altar aparte
- puedes cubrir los protectores del Dharma con ropa de cinco colores, o colocarlos en una caja para no exponerlos al público o a la familia
- harías lo mismo con las deidades del Tantra del Yoga Supremo.

2. Ofrecimientos amplios

Si eres un practicante del yoga de la deidad, entonces es bueno tener siempre dos conjuntos de ocho ofrendas (lo mejor) para la autogeneración y la generación frontal:

- para la generación frontal, refiriéndose a la Ofrecimiento para el campo de méritos, desde el lado derecho del Buda, comenzando con agua, agua, flor, incienso, luz, perfume, música, comida.
- para la autogeneración: desde tu lado derecho, en el opuesto: agua, agua, flor, incienso, luz, perfume, música, comida
- no hay límites: puede organizar más conjuntos
- también puedes ofrecer 8 cuencos de agua que simbolizan las 8
- un ofrecimiento de 7 cuencos de agua, que representan los 7 recursos de agua pura, o

las 7 cualidades del agua pura (Tíbet).

- si te lo puedes permitir ("honestamente adquirido"), ofreces en un recipiente hecho con gemas preciosas, las cinco gemas preciosas: oro, plata, cobre, cristal de latón, rubíes, topacio, entonces se convierte también en una Ofrecimiento de joya preciosa

3. Postura correcta de meditación

La postura de Vairochana es la mejor. Puedes usar la postura media, como la de la Madre Tara sentada, o la de Maitreya sentado en una silla, o la que te resulte más cómoda.

4. Visualización del campo de méritos

Visualiza el campo de mérito del Lam-Rim/Lama Chöpa: en el centro está tu Maestro Raíz, luego el linaje de la vasta conducta, refiriéndose a Serlingpa, Asanga, Maitreya, luego el linaje de la visión profunda: Shantideva, Nagarjuna, Manjushri, después, los innumerables budas de los tres tiempos, después, los seres arias de los sravakas, pratyekabuddhas, los bodisatvas, bodisatvas ordinarios, bodisatvas arias, oyentes y budas solitarios junto con los que moran en las palabras del Buda: que se refiere a los protectores del Dharma, que obedecen las instrucciones del Buda para proteger el Dharma y a los practicantes. **Puedes hacer la visualización de tres maneras: visualizando uno por uno, o como la vista de un pájaro, o sólo a tu Maestro Raíz que es la esencia de todo.**

Puedes llevar a cabo las prácticas preparatorias y preliminares como una práctica completa por sí misma, y después hacer la sadhana del Ganden Lha Gyalma (con la acumulación después de la meditación del Lam Rim - cf. comentario y sadhana en el folleto sobre los cuatro ngöndros en el blog de Gueshela).

O puedes empezar la sadhana del Ganden Lha Gyalma ahora (con la acumulación después de la meditación del Lam Rim).

O puedes realizar las prácticas preparatorias y preliminares completas y utilizar otra sadhana. Por ejemplo, la sadhana del refugio para el retiro del refugio.

5. Práctica de las 7 ramas: para purificar los obstáculos a la meditación y la acumulación de méritos, recursos meritorios para el éxito de la meditación.

- La rama de las postraciones:

Cuando haces postraciones, cada gesto tiene un significado especial. Primero unes las dos manos poniendo los pulgares dentro de las palmas (no con las manos planas): la mano derecha es el aspecto del método del camino, la bodichita, el amor, la compasión, y la izquierda, la sabiduría de la vacuidad. Juntas, representan la unión de la sabiduría y los métodos para realizar poderosas prácticas de veneración y purificación.

Luego, colocas las manos en el centro de la coronilla, para purificar todas las limitaciones y actualizar las marcas mayores y menores de Buda, especialmente el Ushnisha, la coronilla del Buda, una de las marcas del Buda. Luego, se colocan en la frente, para purificar todas las negatividades acumuladas físicamente y acumular todas las causas para actualizar el cuerpo sagrado del Buda. Luego, las colocas en la garganta para purificar todas las negatividades acumuladas a través de tu habla, para acumular todas las causas para actualizar el sonido y el habla meritorios del Buda. Luego, se colocan en el corazón, purifica todas las negatividades acumuladas a través de tu corazón y entonces acumula todas las

causas para alcanzar la mente iluminada omnisciente del Buda.

Después, te tumbas poco a poco en el suelo, en horizontal. Los textos hacen hincapié en bajar como un gran árbol, a cámara lenta. Los pies deben estar juntos, uno al lado del otro.

Cuanto más espacio cubras a tu alrededor con tus gestos, cuanto más terreno cubras con tu cuerpo, no sólo la superficie, sino también el espacio que hay debajo, hasta llegar al suelo final, mejor. Toca el suelo con las palmas de las manos y estira los dedos.

El número de poros que cubres es el número de méritos que creas para alcanzar el cuerpo beneficioso superior de los Reyes del Dharma, o los Reyes de los 33 Dioses. Ese será el número de reencarnaciones que obtendrás como Rey que gira la Rueda que es tan beneficioso. También renacerás como deva o como humano, como hijo o hija de los dioses.

A continuación, una vez en el suelo, junta los brazos en un amplio gesto, antes de estirarlos hacia delante y colocarlos de nuevo en la coronilla. Después, estíralos y expánderlos de nuevo alrededor de tu cuerpo para volver a ponerte en pie. No debes permanecer demasiado tiempo en el suelo.

Luego, hay postraciones cortas llamadas postraciones de los cinco miembros: frente, palmas de las manos y rodillas. No es necesario tumbarse. También puedes simplemente juntar las palmas de las manos a la altura del corazón, o incluso con una sola mano a la altura del corazón, con el pulgar dentro.

Eso era postración física.

Ahora, asocia el gesto con la postración verbal ofreciendo alabanzas (Lama Kyab su chhi o, 35 Budas, Vajrasattva...). Para la postración mental: ves al Maestro como al Buda y generas fe y veneración.

También puedes visualizar que estás guiando al resto de los seres sintientes en la realización de postraciones.

- La rama de los ofrecimientos

Lama Tsongkhapa sigue citando el Sutra de la Reina de las Oraciones:

Ofrezco a estos budas y bodisatvas flores fabulosas, guirnaldas gloriosas, címbalos, bálsamo perfumado, sombrillas preciosas, lámparas de mantequilla excelentes e incienso soberbio. Ofrezco a estos budas y sublimes vestiduras, supremos aromas, bolsitas de polvo fragante iguales al Monte Meru, y toda cosa maravillosa en espléndido despliegue.

En la estrofa se exponen ofrendas insuperables:

Que todas estas insuperables y vastas ofrendas aparezcan ante todos los budas y bodisatvas.

Sé creativo, cuanto mayor sea la visualización que acompañe a las ofrendas reales, mejor (cf. El extenso comentario de Gueshela, In the footprints of the Guru mencionado anteriormente <http://www.tenzinzopa.com/ebook/ebook/gurudevotion.pdf>).

- La rama de la confesión

Combinando la purificación y la acumulación de méritos de las prácticas de las Siete ramas, finalmente, actualizaremos el estado purificado completo de nuestro ser, que es el cuerpo de forma del Buda y el cuerpo de sabiduría del Buda.

Toda limitación debe ser confesada.

- La rama del regocijo

Regocijate de todos los méritos de todos los budas de las diez direcciones, de los bodisatvas, los pratyekabuddhas, los que tienen más que aprender, los que no tienen más que aprender y todos los seres ordinarios.

Si quieres practicar una sola cosa, practica esto. Es una de las mejores maneras de mantener nuestra mente alegre: día a día, nuestro corazón lleno de felicidad, de positividad. El beneficio que se obtiene de ello es supremo. Por eso Shantideva afirmó: "regocijarse es la mayor virtud, entre todas las virtudes"

Cuando te regocijas en los méritos de los budas, acumulas uno de los diez de sus méritos. Entonces, regocijarse en los méritos del Maestro, creo que sería aún más, o tal vez igual a regocijarse en los méritos de los budas. Regocijarse en los méritos de cualquiera durante un eclipse solar se multiplica cien millones de veces. Entonces, regocijarse durante un eclipse lunar multiplica los méritos setecientos mil veces.

- Rama de la petición para que haga girar la rueda del Dharma

Deberíamos practicarlo todo el tiempo. Así nunca experimentaremos la pobreza de recibir el néctar del Dharma.

Y verás cada acción, todos los actos del Maestro, como una enseñanza gracias a esta práctica. Y siempre que leas el texto, verás cada letra, cada palabra como una enseñanza. Entonces, siempre que necesites instrucciones o consejos, los recibirás a tiempo.

Si no tenemos los méritos gracias a esta rama, no importa cuántas enseñanzas recibas, no oyes las instrucciones, no oyes las enseñanzas del Dharma, oyes otra cosa. Aunque aprendas las enseñanzas y te entrenes en ellas, nunca realizarás el camino.

A veces, sólo para ampliar o expresar tu sinceridad al solicitar las enseñanzas del Dharma de todo corazón, no sólo expresando en voz alta la solicitud de la enseñanza, sino que también puedes visualizarte a ti mismo en numerosas formas y luego, con una sola voz, de todo corazón, sinceramente, respetuosamente, solicitarlas.

- Rama de la súplica

Cuando pides a los maestros que no pasen al Parinirvana, puedes hacerlo de muchas maneras diferentes: pujas de larga vida, ofrendas del mandala, cumpliendo los deseos del Maestro; sobre todo, manteniendo un samaya puro en relación con el Maestro, y luego practicando los consejos del Maestro. Entonces el Maestro vivirá con nosotros mucho tiempo.

En caso de que el Maestro vea la necesidad de mostrar la enseñanza de la impermanencia y la muerte al discípulo, entonces, la reencarnación del Maestro se manifestará rápidamente para que sigamos disfrutando del Dharma.

También puedes dedicar un retiro de larga vida, como un retiro de Amitayus, un retiro de Namgyalma, un retiro de Tara Blanca, o la recitación diaria de la práctica de Tara Blanca en nombre del Maestro para cumplir con la Rama de la Súplica. Luego, también lo hacemos a los budas, bodisatvas, deidades, protectores del Dharma, para que sus bendiciones estén siempre cerca de nosotros.

- Rama de la dedicación

La dedicación es tan importante como la motivación porque cumple los tres propósitos (Lama Tsongkhapa):

(1) acumulando, (2) purificando, y (3) multiplicando y haciendo inagotable.

Al dedicarte en la bodichita y la vacuidad, si surge la ira o cualquier negatividad, todos los méritos que has acumulado y dedicado no se destruirán y permanecerán allí para siempre. Y no sólo dedicando en altruismo, la bodichita se multiplica, puesto que la dedicación se hace en la preocupación de seres sintientes innumerables, entonces tus méritos serán innumerables, tan iguales como el número de seres sintientes.

Entonces, no importa lo pequeño que sea el mérito, si lo dedicas con altruismo, durará hasta que el último ser sintiente alcance la Budeidad. Se beneficiará desde ahora hasta que termine el samsara. Nunca se agotará y, finalmente, se convertirá en los méritos inagotables de las cualidades iluminadas de los budas: el mérito perfeccionado de la sabiduría y el mérito perfeccionado del método.

6. La última (6ª) práctica preparatoria: la petición

Pide que no pase al Parinirvana, que gire siempre la rueda del Dharma, que conceda rápidamente las bendiciones, las bendiciones de las realizaciones, que despeje los obstáculos, los siddhis, la pureza de la práctica...

En el libro de oraciones de la FPMT también puedes encontrar este verso si practicas el Yoga de la deidad hacia el Maestro de quien recibiste las iniciaciones, los votos tántricos, los votos de bodisatvas, puedes unir esto:

Petición especial para los tres grandes propósitos:

Me postro ante el Maestro y las Tres Joyas preciosas y me refugio en ellos: os ruego que me bendigáis la mente.

Os ruego que apacigüéis inmediatamente todos los conceptos erróneos, desde la devoción incorrecta al maestro hasta la visión dual sutil de las visiones blanca, roja y negra que existen en mi mente y en las de todos los seres, mis madres.

Os ruego que generéis inmediatamente todos los logros espirituales correctos, desde la devoción al Maestro hasta el despertar, en mi mente y en la de todos los seres, mis madres.

Os ruego que apacigüéis inmediatamente todos los obstáculos externos e internos para hacer realidad en mi mente y en la de todos los seres, mis madres, la totalidad del camino gradual al despertar. (x3)

Al final, si conoces el mantra del nombre del Maestro puedes recitarlo 21 veces o un mala. A continuación, puedes visualizar al Maestro absorbiendo en tu corazón, cf. explicación detallada de la visualización en la siguiente sección dedicada a las oraciones en relación con el Maestro III.C. Oraciones para recibir las bendiciones de las cuatro iniciaciones o empoderamientos, Tras las huellas del Maestro, ebook mencionado anteriormente (<http://www.tenzinzopa.com/ebook/ebook/gurudevotion.pdf>).

Haz unas cuantas rondas de la respiración nueve rondas (para una explicación detallada sobre cómo llevarla a cabo y la visualización para convertirla en una práctica de purificación

cf. [vajracuttersutra.pdf](#) página 13) para asentar tu mente en la sesión y la práctica.

C. Oraciones preliminares

Después de las prácticas preliminares, vienen las oraciones preliminares y la puesta en marcha de la motivación de la bodichita: **oración de refugio y bodichita, oración de invocación de cuatro líneas, oración de Ofrecimiento de Samanthabadra para acumular méritos para el éxito del retiro.**

Normalmente, además del vajra y de la campana, puedes utilizar una bombilla con agua de azafrán. **Puedes tocar la campana mientras haces la invocación. Rociar el agua para bendecir las ofrendas.**

Si no tienes una bombilla, basta con un vaso de agua pura. Puedes utilizar un cuenco tibetano si no tienes un vajra y una campana adecuados. No te preocupes si no tienes nada de eso.

Para los textos de las oraciones y la descripción de la visualización, véase la Parte III de este folleto.

1. Refugio y bodichita

Cf. oración de la parte III

2. Cuatro pensamientos inconmensurables

Véase la oración de la parte III

3. Invocación

Oración de la parte III

4. Visualización de Lama Tsongkhapa

Véase la descripción en la parte III

5. Oración de las siete ramas

Oración de la parte III

6. Ofrecimiento del mandala

Oración de la parte III

7. Peticiones

Oración de la parte III

8. Meditación sobre el Lamrim

Oración de la parte III

Puedes insertar cualquier tema del Lamrim para meditar en este punto.

Puedes utilizar el *Fundamento de todas las buenas cualidades* como apoyo: recita cada día un verso y reflexiona sobre su significado.

D. Práctica del refugio o práctica del refugio y la bodichita: las diferentes

oraciones

Hay diferentes versiones que puedes utilizar.

1. La oración del refugio

Sang gyä la kyab su chhi o

Chhö la kyab su chhi o

Gen dün la kyab su chhi o

En español:

Me refugio en el Buda.

Me refugio en el Dharma.

Me refugio en la Sangha.

2. La oración común de las 4 líneas del refugio y la bodichita

Sang gyä chhö dang tshog kyi chhog nam la

Jang chhub bar du dag ni kyab su chhi

Dag gi jin sog gyi päi tshog nam kyi

Dro la phän chhir sang gyä drub par shog

En español:

Busco refugio hasta alcanzar el despertar

en el Buda, el Dharma y la Asamblea Suprema.

*Que mi práctica de la generosidad y de las demás perfecciones
pueda llegar a ser un buda para beneficiar a todos los seres. (x3)*

Las dos primeras líneas son para el refugio, las otras dos, para la bodichita, que son especialmente apropiadas cuando se tienen los votos del bodisatva.

También te permite hacer dos retiros al mismo tiempo: refugio y bodichita.

3. La oración del refugio de las 6 Líneas de la práctica Vajrayana (el refugio tántrico)

Hay una oración de seis líneas que algunos Maestros enfatizarán **porque reúne una práctica de yoga del Maestro, una práctica de yoga de la deidad y una práctica de refugio, todo en uno:**

La ma la kyab su chhi o

Sang gyä la kyab su chhi o

Chhö la kyab su chhi o

Gen dün la kyab su chhi o

Yidam kilkhor ki dagso kor tang che pa nam la kyab su chhi o

*Palgon dam pa choe kong we sungma yeshe ki chen dang denpa nam la
kyab su chhi o*

En español:

Me refugio en el Maestro.

Me refugio en el Buda.

Me refugio en el Dharma.

Me refugio en la Sangha.

Me refugio en el Yidam y en todas las deidades del mandala del Yidam.

*Tomo refugio en todos mis protectores del Arya Dharma y en todos los otros protectores
del Arya Dharma de tu mandala de protectores.*

También puede utilizar sólo la versión de las cuatro primeras líneas de la oración anterior.

Incluso si no tienes ninguna iniciación tántrica, porque no hay elementos de auto-generación, está bien. **Crearás las condiciones meritorias para encontrarte con tu deidad/deidades kármicas de meditación.**

Así que, si puedes hacer el más extenso, es muy beneficioso. Eso será lo mejor.

4. Otras opciones

También puedes utilizar las cuatro oraciones inconmensurables, o los versos del *Bodhicaryavatara* de Shantideva, o el comentario de Nagarjuna sobre la bodichita, o los versos para generar la bodichita aspiracional y la bodichita de acción.

También puedes utilizar la oración de postración "Namo Gurubhya..." porque también conlleva el elemento de refugio. También es muy beneficioso para restaurar samayas rotos, degenerar la fe, criticar, sacar sangre...

Puedes centrarte en la primera línea y visualizar que estás purificando la relación con tu Maestro aplicando el ejemplo de visualizaciones descrito en el epígrafe de prácticas preparatorias para la purificación (<http://www.tenzinzopa.com/ebook/ebook/gurudevotion.pdf>), o en el siguiente epígrafe sobre las diferentes formas de recitar las oraciones, o en el epígrafe del folleto dedicado al yoga del Maestro de Lama Tsongkhapa.

Al final, visualizas y comprendes que has actualizado la base pura para actualizar la Budeidad. Después, tómate unos minutos para recitar las demás líneas dedicadas al Buda, al Dharma, a la Sangha y haz la misma visualización con cada una de ellas.

Puedes hacer exactamente lo mismo con "La ma la Kyab su chhi o".

Por lo tanto, puedes utilizar cualquiera de esas opciones: la oración del refugio, o la oración del refugio y la bodichita, o el refugio tántrico (4 o 6 Líneas) o cualquiera de las opciones enumeradas anteriormente. Hay diferentes causas de practicar esas diferentes prácticas de refugio basadas en diferentes propósitos (diferentes yanás).

También puedes pedir consejo a tu Maestro. El Maestro puede hacer observaciones para saber cuál sería más beneficioso para usted y para su retiro.

E. Recitación, acumulación y dedicación

En cuanto al número de recitaciones, hay que acumular **un mínimo de 100.000 recitaciones de la oración**. Normalmente, **hacemos unas 10.000 más como suplemento**, por si hubiera algún error de pronunciación, o por si hubiera algún error en la recitación, o alguna limitación en la acumulación del número correcto.

Es un mínimo, pero se puede acumular tanto como se quiera. Algunos practicantes pueden haber acumulado un millón, o más, mientras pasaban toda su vida en retiro. Hoy en día, todavía hay algunos practicantes así.

Disciplinando tu cuerpo, palabra y mente en recitarlo 110.000 como mínimo (y viviendo en la práctica del refugio durante al menos un año), lograrás una enorme consagración y purificación de tu cuerpo, palabra y mente; para obtener la causa de tu refugio resultante, el camino hacia él y las bendiciones.

Si lo haces bien, en dos semanas se puede completar cómodamente con cuatro sesiones al día, cada una de unas dos horas.

Mientras recitas, **visualiza un néctar ininterrumpido que fluye desde el objeto de refugio, rayos de luz siempre brillantes, hacia ti y hacia el resto de los innumerables seres sintientes.**

Debes tener la convicción de que al igual que tú, cuando recibes el néctar y la luz, todos ellos también los están recibiendo y sienten lo mismo simultáneamente. Y todos vosotros estáis completamente purificados de cualquier negatividad y transformados en un cuerpo de luz pura como los budas.

Sigues teniendo el mismo aspecto, pero en una forma ligera. **Siéntete elevado. Limpio. Completamente purificado** de todos tus engaños y karma, vacío de cualquier dificultad, especialmente si tienes algún problema de salud.

Luego, **hay distintas formas de recitar las oraciones.**

1. Oración de refugio (3 líneas)

Si utilizas la oración del Refugio Común, **puedes hacer una por una o todas las líneas juntas** (ver 3. Oración del Refugio Tántrico para instrucciones sobre esas 3 líneas más abajo).

2. Oración de las cuatro líneas del refugio y la bodichita

Puedes recitar las dos primeras líneas sobre el refugio hasta las 100.000 (más un suplemento de 10.000), y después las líneas de la bodichita.

El motivo, es centrar la meditación y la recitación en el refugio. Se combina con la visualización descrita anteriormente para la parte del refugio.

Luego, asocias a las líneas de la bodichita una meditación sobre la bodichita: la bodichita aspiracional, la bodichita comprometida. Puedes hacerlo de forma muy elaborada utilizando el *Bodhicaryavatara* de Shantideva.

3. Oración del refugio tántrico

O, si estás utilizando la oración "Lama la kyab su cchi o", **puedes hacer una por una o todas las líneas juntas.**

Si lo haces uno por uno:

-**1ª línea: te centras principalmente en tu Maestro Raíz y en los Lamas del linaje y estableces una conexión especial con ellos solicitando** no separarte nunca de su guía hasta que alcances la iluminación, solicitando girar siempre la rueda del Dharma, solicitando no partir nunca hacia el Parinirvana. Visualiza que el Maestro está totalmente **complacido por tu petición...Siéntete absolutamente purificado** de cualquier negatividad cometida en relación a tu Maestro, como dañar su cuerpo sagrado, no obedecer el consejo del Maestro, perturbar el corazón del Maestro, criticar al Maestro, perder la fe en el Maestro, ...y completamente bajo la protección del Maestro. Sigue repitiendo esta visualización durante toda la recitación.

- **2nd línea: te centras principalmente en el aspecto del Nirmanakaya del Buda histórico, los 17 Panditas, los Mahasiddhas, los Maestros Kadampas anteriores y posteriores. Todos ellos son aspectos "Nirmanakaya" de los seres iluminados.** Del mismo modo, visualiza la **purificación** en relación con la destrucción de las imágenes del Buda o el daño al cuerpo sagrado del Buda de Nirmanakaya, haciendo negocios en relación con los objetos sagrados del Buda, robando o haciendo mal uso de las estupas, estatuas de Buda, pinturas Tangka, cuadros...

En resumen, cualquier infracción que hayas hecho en relación a los compromisos del refugio, comprende que ahora están purificados, tu cuerpo, palabra y mente están purificados.

Actualizas las bendiciones del cuerpo sagrado, la palabra y la mente del Buda, así como cualquier tipo de bendiciones del Buda.

Tu fuerza vital aumenta, tus méritos, tus conocimientos, tus realizaciones también lo hacen.

Comprende que estás completamente bajo la protección y guía de los Budas.

- **3rd línea: el foco principal está en las escrituras: entiendes que contienen todas las realizaciones en el camino hasta la iluminación, la verdad del camino (realización directa sobre la vacuidad) en la apariencia de las escrituras**

Forman una pila tan enorme como el Monte Meru llenando todo el universo, puedes oír el eco del Dharma que disipa la causa raíz del samsara: el aferramiento ignorante, en ti y en el resto de los seres sintientes.

Infinitos rayos de luz emanan de estas escrituras, entran en ti y en el resto de los seres sintientes y **lo purifican todo**, en particular cualquier karma negativo cometido en relación con el abandono del Dharma, el mal uso del Dharma, la falta de respeto al poner el material del Dharma bajo las nalgas, en la tierra desnuda sin ninguna forma de protección, tratándolos sin respeto. Entonces, igual que antes, tu fuerza vital, tus méritos... aumentan.

Realizas todas las bendiciones del Dharma en particular cualquier forma en relación con el Dharma.

Tú y todos los seres sintientes estáis totalmente bajo la protección del Dharma.

- **4th centrado principalmente en los bodisatvas aryas, arhats, budas solitarios, oyentes, dakas, dakinis**, haces la aspiración de que siempre estarán ahí para asistirte y bendecirte en tu viaje espiritual.

Están tan complacidos contigo, que inmediatamente fluyen de ellos infinitos rayos de luz y néctar que llegan a ti y al resto de los seres sintientes.

Todas las negatividades son purificadas, especialmente, todo el karma creado en relación a la Sangha criticando a la Sangha, dividiendo a la comunidad de la Sangha, robando el material ofrecido a la Sangha, o consumiéndolos sin el permiso, cualquier karma cometido en relación a la Sangha es purificado.

Entonces, la fuerza vital, los méritos... aumentan.

Realizas cualquier forma de bendición en relación con la Sangha.

Entonces te sientes completamente bajo la protección del refugio de la Sangha.

- **5th es la recitación a las deidades, tu deidad meditativa y el resto de las deidades del mandala. El foco principal está en el Buda Vajradhara, y el resto de los yidams** como Guyasamaja, Yamantaka, Heruka, Vajrayogini, Kalachakra, Hayagriva, todas las deidades del Yoga Tantra Supremo.

También puedes visualizar todas las demás deidades meditativas de las cuatro clases de Tantra como Chenrezig, Maitreya, Manjushri, Vajrapani, ...cualquier deidad que estés practicando.

Si tienes tiempo, tómate un momento para cada uno de ellos, eso sería realmente beneficioso. Si no, utiliza la técnica de meditación del ojo de pájaro y céntrate en el Maestro Vajradhara, o en tu deidad principal de meditación, y todos están ahí.

Solicitas las bendiciones comunes y no comunes y las bendiciones supremas: en resumen, **todas las bendiciones de las etapas del camino, incluidas las bendiciones de las etapas de generación y culminación**, que son tan raras de alcanzar. Inmediatamente la mente omnisciente comprende, entonces infinitos rayos de luz, lluvias como néctar llegan a ti y al resto de los seres sintientes.

Del mismo modo, cualquier karma y oscurecimiento, especialmente los oscurecimientos para actualizar las bendiciones supremas no comunes son **todos purificados** en el momento en que el néctar y la luz te tocan.

Tu cuerpo se convierte en el cuerpo de la forma de luz, tu mente actualiza la mente del Dharmakaya. Tu discurso se convierte en el discurso meritorio del Buda.

Entonces, de forma similar, aumentan tus méritos, tus conocimientos. Las negatividades especialmente en relación a samayas rotos, como votos tántricos, votos de bodisatvas, romper sadhanas, no completar la práctica hecha con motivaciones erróneas, dedicación errónea, visualización errónea, recitación errónea del mantra, recitación incompleta del mantra. Todo se purifica.

Recibes todas las bendiciones de las deidades y estás completamente bajo el refugio y la protección de todos tus yidams y completamente protegido y seguro dentro del mandala de la deidad.

- **6th los protectores del arya Dharma.** Generalmente, el principal protector del practicante mahayánico, especialmente del practicante del bodisatva mahayánico, del practicante del altruismo, del practicante del lojong, el protector de los bodisatvas es **Mahakala**, como Mahakala de Seis Brazos, que es un protector especial de Chenrezig, el asistente especial de la protección en relación con Chenrezig.

Luego el protector del Dharma **Vaishravana** (o Namthöse en tibetano) en particular al

practicante cuya práctica principal son los tres entrenamientos superiores como el Vinaya, como los oyentes, los budas solitarios, los que siguen el camino de las personas de capacidad media, su práctica principal en los tres entrenamientos superiores.

Entonces, **Kalarupa** es el protector de aquellos que siguen el camino de las personas de capacidad pequeña o cuya práctica principal es el refugio y la ley kármica de causas y efectos.

Entonces, generalmente, el protector del Dharma del practicante del camino Vajrayana, cuya práctica principal es la unión del método y la sabiduría, es **Palden Lhamo**. **Generalmente es así, pero para casos individuales, puedes tener tu propio protector kármico infinito del Dharma:** puede ser **Hayagriva** u otros. Puedes consultarlo con tu Maestro o seguir tu propio instinto.

Desempeñan un papel importante para el progreso del practicante despejando obstáculos en el camino...

En esta práctica también se busca refugio en los protectores del Arya Dharma, luego, se hace una súplica "por favor, cumple todas las condiciones propicias, despeja todos los obstáculos internos, externos y secretos", luego, mientras se recita, se hace esa visualización.

Para alguien que practica el Lam-Rim, los tres Yanas, la bodichita... todos esos protectores del Dharma son relevantes para nosotros.

De todos los protectores del Dharma emanan infinitos rayos de luz... todo como se ha mencionado antes para las otras 5 líneas.

Todas las bendiciones que tienen una característica específica se logran dentro de tu cuerpo, habla y mente. Así es como se purifican todas las negatividades, y actualizas todas las condiciones propicias para actualizar tu camino.

Por eso la oración de las seis líneas es tan significativa. Mi difunto Maestro enfatizó específicamente que hiciera ésta para mi propio caso individual.

Comparto el retiro de oración de refugio que hice. Hice varios retiros de refugio con esa oración. Si quieres usarla, puedes hacerlo. Pero en general, harías la oración habitual del retiro de refugio.

También, **si quieres hacer el retiro de refugio y bodichita**, entonces la oración a utilizar es "Sangye...", para tener ambos elementos, la oración habitual de refugio y bodichita, esa es **la oración más común, para completar ambos retiros de refugio y bodichita ngöndro.**

Así que, a menos que tengas una orientación específica de tu Maestro, te sugiero que utilices esa.

Si no puedes hacer varias cosas a la vez, haz primero la visualización y luego concéntrate en la recitación.

Si empiezas a sentir dolor en la mano, descansa un poco de la acumulación y concéntrate en la visualización. Una vez descansado, reanuda la acumulación.

Termina la sesión con **una extensa dedicatoria altruista**, por la larga vida, la buena salud y el cumplimiento de todos los deseos de Su Santidad el Dalai Lama y de todos los Maestros. **Séllala en las tres esferas de la vacuidad** (la virtud y los méritos creados, el practicante (dedicando) y el objeto de la dedicación, todos yacen en la naturaleza de la existencia inherente).

7. Directrices para el retiro (retiro estricto y retiro abierto)

A. La hoja de ruta para cualquier sesión de retiro (y para cualquier tipo de retiro)

Puedes dividir el día del retiro en **4 sesiones más largas de un par de horas cada una o en muchas sesiones más cortas de periodos más breves, como 24 minutos o una hora y media cada una**, según te convenga.

1. Cada sesión comienza con: sentarse cómodamente en la postura meditativa de 7 puntos de Vairochana:

- Siéntate cómodamente con las piernas cruzadas en postura de loto completo, medio loto, o en la posición que te resulte más cómoda.
- Siéntate con la conciencia dirigida hacia dentro, manteniendo el cuerpo erguido, sin inclinarte demasiado hacia atrás ni doblarte demasiado hacia delante.
- Mantenga los hombros relajados y nivelados. Coloca la mano derecha sobre la izquierda con los pulgares juntos y apoya las manos en el muslo.
- Los ojos deben estar ligeramente abiertos (ni muy abiertos ni muy cerrados) y fijos en la punta de la nariz.
- No levante ni baje la cabeza ni la gire hacia un lado; colóquela de forma que la nariz y el ombligo queden alineados.
- Coloca la punta de la lengua hacia arriba, hacia el paladar (detrás de los dientes superiores).
- Deja que tus dientes y labios descansen en su posición habitual y natural.

2. Tranquiliza el cuerpo y la mente y céntrate en el momento presente mientras inspiras y expiras.

La respiración debe ser natural y suave, no ruidosa, forzada o irregular, sin dirigir la respiración de ninguna manera en particular, sino simplemente siendo consciente de la inhalación y la exhalación.

3. Oraciones preliminares, acumulación y dedicación

a. Tomar refugio - Generar la bodichita

SANG GYÄ CHHÖ DANG TSHOG KYI CHHOG NAM LA

Busco refugio hasta alcanzar el despertar

JANG CHHUB BAR DU DAG NI KYAB SU CHHI

en el Buda, el Dharma y la Asamblea Suprema.

DAG GI JIN SOG GYI PÄI TSHOG NAM KYI

Que por mi práctica de la generosidad y las demás perfecciones

DRO LA PHÄN CHHIR SANG GYÄ DRUB PAR SHOG (3X)

Pueda llegar a ser un buda para beneficiar a todos los seres. (3X)

b. Cuatro pensamientos inconmensurables

*SEM CHÄN THAM CHÄ DE WA DANG DE WÄI GYU DANG DÄN PAR
GYUR CHIG Que todos los seres sensibles tengan la felicidad y sus
causas.*

*SEM CHÄN THAM CHÄ DUG NGÄL DANG DUG NGÄL GYIGYU DANG DRÄL WAR
GYUR CHIG Que todos los seres estén libres del sufrimiento y de sus causas.*

*SEM CHÄN THAM CHÄ DUG NGÄL ME PÄI DeE WA DANG MI DRÄL WAR
GYUR CHIG Que ningún ser se aleje de la felicidad que está libre de
sufrimiento.*

*SEM CHÄN THAM CHÄ NYE RING CHAAG DANG NYI DANG DRÄL WÄI TANG NYOM
LA NÄ PAR GYUR CHIG*

*Que todos los seres sintientes permanezcan en ecuanimidad, libres de apego hacia los
amigos y odio hacia los enemigos.*

c. Oración de invocación

*MA LÜ SEM CHÄN KÜN GYI GÖN GYUR CHING
Salvador de todos los seres sensibles sin excepción,*

DÜ DE PUNG CHÄ MI ZÄ JOM DZÄ LHA

Divino destructor de las insoportables hordas de maras y sus fuerzas,

NGÖ NAM MA LÜ YANG DAG KHYEN GYUR PÄI

Perfecto conocedor de todas las cosas sin excepción,

CHOM DÄN KHOR CHÄ NÄ DIR SHEG SU SÖL

Bhagavân, ven con tu séquito.

d. Visualización real sobre Lama Tsongkhapa

Toda esta visualización se ve como hecha de pura luz, sin tener nada que ver con la materia física. La imagen está a la altura de la frente, a una distancia de una longitud corporal, lo más grande posible y de frente a ti mismo.

Primero, visualiza **un espacio celestial infinito y puro** en el que hay un trono gigante, **una plataforma cuadrada** total y perfectamente adornada con todas las joyas preciosas y sostenida por ocho leones de nieve blancos (dos en cada esquina). Los leones de nieve son transformaciones de grandes bodisatvas y se visualizan vivos y hechos de luz.

Sobre el trono hay un loto blanco y sobre el loto están los discos del sol y de la luna, cojines de luz para el Maestro Lama Tsongkhapa que está sentado sobre ellos.

Su cuerpo sagrado es transparente, hecho de pura luz dorada, su chakra de la coronilla está colocado con la sílaba blanca OM encarnando a Chenrezig, el Buda de la compasión, la sílaba roja AH en su garganta encarnando a Manjushri, el Buda de la sabiduría, y la sílaba azul HUNG en su corazón encarnando a Vajrapani, el Buda del poder, que es una esencia con todos los Budas, las Deidades y los Maestros.

Los rayos de luz emanan de cada poro, fluyendo en todas direcciones, y a través de

cada rayo van innumerables manifestaciones, que hacen madurar a los seres sensibles en el camino de la liberación.

Está vestido **con túnicas de la Sangha totalmente ordenadas** que no tocan su cuerpo, sino que permanecen a unos dos centímetros de él, mostrando el poder de sus realizaciones. **Lleva un sombrero de Pandit** de color amarillo dorado que simboliza al gran erudito de un dharma. Su aspecto es muy pacífico. Cada átomo de su sagrado cuerpo tiene el poder de dar realizaciones.

Sus manos están en los mudras de la concesión de realizaciones sublimes, simbolizando siempre la liberación de innumerables seres en el camino de la liberación del océano del samsara, dando enseñanzas del Dharma por su gran amor y compasión. En su hombro derecho, sobre el sello del loto, hay una espada de la sabiduría que representa el Dharma profundo, y en el izquierdo, un sutra de la *Prajnaparamita* que representa el dharma extenso.

Un aura de luz rodea todo su cuerpo. Ocurren ininterrumpidamente transmisiones en vivo del néctar completo del dharma, el Lamrim, asistido por sus discípulos de corazón como Gyaltsab Jey y Khedrup-Jey, y un sinnúmero de afortunados discípulos maduros incluyéndote a ti.

e. Oración de las siete ramas

GO SUM GÜ PÄI GO NÄ CHHAG TSHÄL LO
Reverentemente me postro con cuerpo, palabra y mente.

NGÖ SHAM YI TRÜL CHHÖ TRIN MA LÜ BÜL
Presento nubes de todo tipo de ofrendas, reales e imaginadas;

THOG ME NÄ SAG DIG TUNG THAM CHÄ SHAG
Declaro todas mis acciones negativas acumuladas
desde tiempos sin principio

KYE PHAG GE WA NAM LA JE YI RANG
Y me regocijo del mérito de de los seres santos y de los seres
comunes. KHOR WA MA TONG BAR DU LEG ZHUG NÄ

Te ruego que permanezca hasta el fin de la existencia cíclica,
DRO LA CHHÖ KYI KHOR LO KOR WA DANG

Y que hagas girar la rueda del Dharma para todos los seres.
DAG ZHÄN GE NAM JANG CHHUB CHHEN POR NGO
Dedico mis méritos y los de los demás para la gran iluminación.

f. Ofrecimiento del mandala

SA ZHI PÖ KYI JUG SHING ME TOG TRAM
Esta base, ungida con perfume, cubierta de flores,
RI RAB LING ZHI NYI DÄ GYÄN A DI
Adornada con el monte Meru, los cuatro continentes, el sol y la

luna: SANG GYÄ ZHING DU MIG TE ÜL WA YI
La imagino como un campo de buda y lo ofrezco.
DRO KÜN NAM DAG ZHING LA CHÖ PAR SHOG
¡Que todos los seres disfruten de esta tierra pura!
IDAM MAESTRO RATNA MANDALAKAM NIRYATAYAM

g. Petición de bendiciones

Oración de petición de nueve líneas a Maestro Lama Tsongkhapa

NGÖ DRUB KÜN JUNG THUB WANG DOR JE CHHANG

Vajradhara, señor de los sabios, fuente de todos los logros;

MIG ME TSE WÄI TER CHHEN CHÄN RÄ ZIG

Avalokiteshvara, gran tesoro de compasión que no concibe la existencia

intrínseca; DRI ME KHYEN PÄI WANG PO JAM PÄL YANG

Manjushri, maestro de la sabiduría inmaculada;

DÜ PUNG MA LÜ JOM DZÄ SANG WÄI DAG

Vajrapani, destructor de todas las hordas de maras;

GANG CHÄN KHÄ PÄI TSUG GYÄN LO ZANG DRAG

*Losang Dragpa, eres la joya de la corona de los sabios del país de la Tierra de las
nieves: KYAB SUM KÜN DÜ LA MA SANG GYÄ LA*

A ti, gurú-deidad que personificas los tres refugios,

GO SUM GÜ PÄI GO NÄ SÖL WA DEB

Con respeto te hago peticiones con mis tres puertas.

RANG ZHÄN MIN CHING DRÖL WAR JIN GYI LOB

Te ruego que nos concedas tus bendiciones a mí y a los demás para que nos

liberemos CHHOG DANG THÜN MONG NGÖ DRUB TSÄL DU SÖL

y que nos otorgues los logros comunes y supremos.

[NYUR DU KHYE RANG TA BUR JIN GYI LOB] (3X)

[Por favor bendíceme para llegar a ser rápidamente como tú] (3X)

h. Meditación sobre el Lamrim

Puedes insertar cualquier tema del Lamrim para meditar en este punto. **Puedes utilizar el Fundamento de todas las buenas cualidades como apoyo: recita cada día un verso y reflexiona sobre su significado.**

*El fundamento de todas las buenas cualidades es el Maestro bondadoso y perfecto,
puro; TSHÜL ZHIN TEN PA LAM GYI TSA WA RU*

La correcta devoción hacia él es la raíz del camino.

LEG PAR THONG NÄ BÄ PA DU MA YI

Al ver esto claramente y aplicar gran esfuerzo,

GÜ PA CHHEN PÖ TEN PAR JIN GYI LOB

Te ruego que me bendigas para confiar en él con gran respeto.

LÄN CHIG NYE PÄI DÄL WÄI TEN ZANG DI

*Al comprender que la preciosa libertad de este renacimiento sólo se encuentra una
vez, SHIN TU NYE KA DÖN CHHEN SHE GYUR NÄ*

que es altamente significativa y difícil de encontrar de nuevo,

NYIN TSHÄN KÜN TU NYING PO LEN PÄI LO

te ruego que me bendigas para que genere la mente que, sin cesar,

GYÜN CHHÄ ME PAR KYE WAR JIN GYI LOB

Día y noche, toma su esencia.

LÜ SOG YO WA CHHU YI CHHU BUR ZHIN

Esta vida es tan transitoria como una burbuja de agua;

NYUR DU JIG PÄI CHHI WA DRÄN PA DANG

recordando cuán rápidamente decae y llega la muerte,

SHI WÄI JE SU LÜ DANG DRIB MA ZHIN

y que después de la muerte, como la sombra sigue al cuerpo,

KAR NAG LÜ DRÄ CHHI ZHIN DRANG WA LA

siguen los resultados del karma blanco y negro;

NGE PA TÄN PO NYE NÄ NYE PÄI TSHOG

al hallar una convicción firme y definitiva en esto,

THRA ZHING THRA WA NAM KYANG PONG BA DANG

te ruego que me bendigas para que siempre ponga cuidado

GE TSHOG THA DAG DRUB PAR JE PA LA

en abandonar incluso la más pequeña de las negatividades

TAG TU BAG DANG DÄN PAR JIN GYI LOB

y llevar a cabo todas las acciones virtuosas.

CHÄ PÄ MI NGOM DUG NGÄL KÜN GYI GO

Buscar placeres samsáricos es la puerta a todo el sufrimiento:

YI TÄN MI RUNG SI PÄI PHÜN TSHOG KYI

son inciertos y no se puede confiar en ellos.

NYE MIG RIG NÄ THAR PÄI DE WA LA

Al reconocer estos defectos,

DÖN NYER CHHEN POR KYE WAR JIN GYI LOB

te ruego que me bendigas para que genere la fuerte aspiración por el gozo de la liberación.

NAM DAG SAM PA DE YI DRANG PA YI

Guiados por este pensamiento puro,

DRÄN DANG SHE ZHIN BAG YI CHHEN PO YI

surgen la atención, la alerta y una gran cautela.

TÄN PÄI TSA WA SO SOR THAR PA LA

La raíz de las enseñanzas es mantener los votos de la liberación

individual: DRUB PA NYING POR JE PAR JIN GYI LOB

te ruego que me bendigas para que lleve a cabo esta práctica esencial.

RANG NYI SI TSHOR LHUNG WA JI SHIN DU

Tal como yo he caído en el océano del samsara,

MAR GYUR DRO WA KÜN KYANG DE DRA WAR

así han caído todos los seres errantes, mis madres.

THONG NÄ DRO WA DRÖL WÄI KHUR KHYER WÄI

Te ruego que me bendigas para que vea esto, para que me adiestre en la suprema

bodichita, JANG CHHUB SEM CHHOG JONG PAR JIN GYI LOB

y para que asuma la responsabilidad de liberar a los seres errantes.

SEM TSAM KYE KYANG TSHÜL THRIM NAM SUM LA

Si sólo desarrollo la bodichita, pero no practico los tres tipos de

moralidad, GOM PA ME NA JANG CHHUB MI DRUB PAR

No alcanzaré la iluminación.

LEG PAR THONG NÄ GYÄL SÄ DOM PA LA

Al reconocer todo esto con claridad, te ruego que me bendigas

TSÖN PA DRAG PÖ LOB PAR JIN GYI LOB

para que practique los votos de bodisatva con gran energía.

LOG PÄI YÜL LA YENG WA ZHI JE CHING

Una vez haya apaciguado las distracciones hacia los objetos

erróneos YANG DAG DÖN LA TSHÜL ZHIN CHÖ PA YI

y haya analizado correctamente el significado de la realidad,

ZHI NÄ LHAG THONG ZUNG DU DREL WÄI LAM

te ruego que me bendigas para que genere en mi mente sin demora

NYUR DU GYÜ LA KYE WAR JIN GYI LOB

el camino unificado de la calma mental y la visión superior.

THÜN MONG LAM JANG NÖ DU GYUR PA NA

Habiéndome convertido en un recipiente puro al adiestrarme en el camino

general, THEG PA KÜN GYI CHHOG GYUR DOR JEI THEG

te ruego que me bendigas para que entre

KÄL ZANG KYE BÖI JUG NGOG DAM PA DER

por la puerta sagrada de los afortunados:

DE LAG NYI DU JUG PAR JIN GYI LOB

el supremo vehículo vajra.

DE TSHE NGÖ DRUB NAM NYI DRUB PÄI ZHI

En ese momento, la base para conseguir los dos logros

NAM DAG DAM TSHIG DOM PAR SUNG WA LA

es mantener puros los votos y el samaya.

CHÖ MA MIN PÄI NGE PA NYE GYUR NÄ

Al convencerme firmemente de esto, te ruego que me

bendigas SOG DANG DÖ TE SUNG WAR JIN GYI LOB

para que proteja estos votos y compromisos como a mi vida.

DE NÄ GYÜ DEI NYING PO RIM NYI KYI

*Así pues, al haber comprendido la importancia de los dos
estadios, NÄ NAM JI ZHIN TOG NÄ TSÖN PA YI*

la esencia del Vajrayana, y practicar con gran energía,

THÜN ZHII NÄL JOR CHHOG LÄ MI YEL WAR

sin abandonar el yoga supremo de las cuatro sesiones, te ruego que me

bendigas DAM PÄI SUNG ZHIN DRUB PAR JIN GYI LOB

para que practique correctamente las palabras del sagrado maestro.

DE TAR LAM ZANG TÖN PÄI SHE NYEN DANG

Así mismo, que los maestros que muestran el noble camino

TSHÜL ZHIN DRUB PÄI DROG NAM ZHAB TÄN CHING

y los amigos espirituales que lo practican gocen de una larga

vida. CHHI DANG NANG GI BAR DU CHÖ PÄI TSHOG

Te ruego que me bendigas para que apacigüe por completo

NYE WAR ZHI WAR JIN GYI LAB TU SÖL

Todos los obstáculos externos e internos.

KYE WA KÜN TU YANG DAG LA MA DANG

Que en todas mis vidas, sin separarme nunca de maestros perfectos

DRÄL ME CHHÖ KYI PÄL LA LONG CHÖ CHING

disfrute del magnífico dharma.

SA DANG LAM GYI YÖN TÄN RAB DZOG NÄ

Que por completar las cualidades de los estadios y caminos,

DOR JE CHHANG GI GO PHANG NYUR THOB SHOG

alcance rápidamente el estado de Vajradhara.

i. Acumulación de las oraciones y dedicaciones

Encontrarás muchas oraciones de dedicación en el libro de oraciones para retiros de la Fpmt.

Dedícate en las tres esferas de la vacuidad y recita las oraciones y el mantra multiplicando los méritos (p.374):

Ante Bhagavan, Tathagata, Arhat, Buda Perfectamente Completo, Vairochana, Rey de la Luz, me postro. (1x)

Ante el Bodisatva Mahasattva Samantabhadra, me postro. (1x)

*TADYATHĀ [OM] PAÑCHENDRIYA AVA BODHANĀYE SVĀHĀ /OM DHURU DHURU
JAYA MUKHE SVĀHĀ(7x)*

*Ante Bhagavan, Tathagata, Arhat, Buda Perfectamente Completo, Maestro de la Medicina,
Rey de la Luz Vaidurya, me postro.(1x)*

*Ante Bhagavan, Tathagata, Arhat, Buda Perfectamente Completo, Rey [Plenamente]
Realizador de [Todas] las Dedicatorias y Oraciones, me postro. (1x)*

Por el poder de las bendiciones de los eminentes victoriosos y

bodisatvas, El poder del infalible surgimiento dependiente,

Y el poder de mi actitud especial y pura,

Que se cumplan inmediatamente todas mis oraciones puras.

B. Calendario estricto para un retiro

1. Ejemplo de horario

| | |
|----------------------|---|
| De 5.00 a 7.00 horas | Primera sesión |
| 7.00 - 8.00 horas | Desayuno |
| 8.00 - 9.00 horas | Hacer un karma yoga como: limpiar el entorno del retiro o realizar prácticas preliminares como ofrendas de cuencos de agua, postraciones, etc. o hacer los compromisos diarios de sadhana. |
| 9.00 h - 11.00 h | Segunda sesión |
| 11.00 - 13.00 h | Almuerzo |
| 13.00 h - 14.00 h | Tiempo para reflexionar: - meditación caminando, - leer o escuchar enseñanzas relacionadas con el tema del retiro o al Lam-Rim, al lojong Prácticas diarias de sadhana Postraciones (beneficiosas para la salud física) |
| 14.00 h - 15.00 h | La hora del té |
| 15.00 - 17.00 h | Tercera sesión |
| 17.00 h - 18.00 h | Cena |

| | |
|-------------------|---|
| 18.00 - 19.00 h | Haz un karma yoga y prácticas preliminares como: ofrendas de cuencos de agua limpia, ofrendas de luz, postraciones, prácticas diarias de compromiso sadhana y etc. |
| 19.00 h - 20.00 h | Cuarta sesión |
| 20.00 h - 21.00 h | <p>Realiza la práctica de purificación de acuerdo con la práctica de Vajrasattva o purifica las negatividades reflexionando sobre los 4 poderes oponentes.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cultiva una mente de regocijo - Haz oraciones de súplica para no separarte nunca del cuidado y las bendiciones del Maestro Buda - Expresar peticiones sinceras al Maestro Buda para que gire siempre la rueda del Dharma hasta el final del samsara en beneficio de todos los seres. - Hacer la dedicación final del día con la bodichita y la vacuidad. |
| | <p>Vete a la cama:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Túmbate cómodamente en la cama en la postura de Buda reclinado. - Establecer una motivación altruista para dedicar tiempo al sueño en beneficio de los seres sensibles. -Intenta conciliar el sueño concentrándote en la inhalación y exhalación natural de la respiración. - O mejor aún, dormirse mientras se realizan las prácticas del tonglen, es decir, al inhalar, pensar en tomar sobre uno mismo, todos los sufrimientos (y las |
| | <p>causas del sufrimiento) de todos los seres sintientes para destruir el aferramiento a uno mismo y el egoísmo; al exhalar, pensar en dar toda la felicidad y los méritos de los 3 tiempos a todos y cada uno de los seres sintientes y hacer que moren en la paz eterna y la felicidad de la iluminación plena.</p> <ul style="list-style-type: none"> - O intentar dormirse en meditación sobre la vacuidad, sobre el yoga de la deidad, etc. |

2. Consejos prácticos

Otra cosa importante es que, aunque te propongas una sesión de tres horas, **intentes terminar la sesión cuando te sientas bien, no fuerces**. Ese buen espíritu te será de gran ayuda para empezar con la sesión siguiente. Si te sientes cansado, haz sólo una hora, media hora. Del mismo modo, **nunca termines un retiro totalmente agotado para aspirar a hacer otro**.

No te fuerces. Durante el retiro no lo sientes porque estás inspirado, dichoso, pero en realidad te estás olvidando de tu cuerpo. Intentas practicar 24 horas al día y te crees un héroe. Puedes terminar un retiro en tres días.

Pero es un error. Una vez que tienes *lung*, superar ese *lung* es muy difícil. **Lo pasa a muchos retirados. Hay que tener mucho cuidado**.

Además, durante un retiro, asegúrate **de recordar que tu cuerpo es el cuerpo de una persona normal. Necesitas comer adecuadamente, descansar a tiempo**.

Por lo tanto, intenta levantarte un poco antes. **Lo mejor es terminar la recitación de la primera sesión antes de que salga el sol**. Luego, haz la segunda sesión después de un buen desayuno. Lo mejor es terminarla antes de las once, para que puedas almorzar temprano (especialmente si estás tomando preceptos, entonces tienes que terminar tu almuerzo antes del mediodía).

Como después de comer puede sentirse un poco flojo, intente dedicar más tiempo a la primera y la segunda sesión. Intenta que la tercera sesión sea ligeramente más corta. Luego, en cuanto a la cuarta sesión, debido a la dedicación del día, puede llevar algo más de tiempo. Por lo tanto, si vas a cenar, intenta terminar la tercera sesión antes de que se ponga el sol, para que el resto del día no esté demasiado congestionado.

La última sesión debe realizarse justo después de que se ponga el sol. Intenta cenar temprano. Lo mejor es terminar sobre las 7 u 8 la última sesión, como muy tarde a las nueve. Para que a las 9 ya estés listo para dormir. **A más tardar a las 10, pero no después, para dormir al menos 6 o 7 horas**.

Otra cosa importante es empezar siempre el retiro con una sola sesión y corta. No cuentes la acumulación de oraciones o mantras para el cómputo general de todo el retiro. Sólo recita tres, seis, siete veces. **Haz la motivación adecuada y la dedicación apropiada. Sea cual sea la duración, haz lo menos posible en cuanto al número de recitaciones, porque ese número será el requisito mínimo cada día**. Incluso si caes enfermo, si estás cansado, si tienes *lung*, lo que sea; el mínimo debe ser ese número para mantener la práctica y no romper el retiro.

En lo que se refiere a la práctica del ngöndro, puedes empezar en cualquier momento la primera sesión, por la mañana, por la noche (ciertos yogas de la deidad requieren empezar por la noche, algunos incluso a medianoche, otros de día).

Lo mismo, el retiro debe terminar con una sesión matinal. Esa última sesión no cuenta para la acumulación de los números. Concéntrate más en la dedicación y las

oraciones auspiciosas.

Acabas de terminar un retiro, has acumulado tantos méritos, estás en una posición pura. Así que, incluso la más mínima dedicación que hagas es mucho más efectiva que cualquier otra dedicación que hayas hecho antes del retiro.

Entonces, si no puedes hacer sesiones largas, puedes hacer 6, 7, 10 sesiones cortas. **Pero cada sesión debe organizarse con una motivación, recitación, dedicación.**

Además, **en tu corazón nunca consideres el número como un objetivo.** Esa es también una de las formas en las que un retiro no va bien porque no estás haciendo la meditación correctamente. Te precipitas.

Las enseñanzas y los Maestros siempre dicen: "cuando haces un retiro, la meditación es lo principal". Contar el número es sólo una parte.

Para un retiro ngöndro, no se requiere una puja de fuego.

C. Retiro abierto: cómo "irse de retiro" conciliando vida familiar y profesional

En los tiempos actuales, hay muchos altibajos. **Primero vas a las iniciaciones, algunos van directamente a las iniciaciones del Tantra del Yoga Supremo,** luego, **sólo después empiezas a aprender enseñanzas sobre el Tantra, sobre los preliminares y empiezas a practicar.**

Incluso si ya hemos elegido el otro camino todavía podemos dar marcha atrás. **Podemos refrescar la iniciación tántrica,** lo mejor es volver a tomarla del mismo Maestro del que ya recibiste la iniciación, si no con otro Maestro cualificado. **Entre medias, puedes empezar a hacer retiros.**

A veces, conseguir el comentario completo es muy raro. Entonces, si esperamos a recibir el comentario, puede ser difícil. El tiempo pasa muy rápido. **Así que lo que puedes hacer es intentar conseguir al menos algunas directrices generales sobre el refugio, sobre cómo llevar a cabo la sesión.** Y después de eso, lo mejor es entrar en retiro.

Pero, en los tiempos que corren, la vida puede ser muy ajetreada. Es tan difícil encontrar tiempo dedicado, que **puedes hacer un retiro abierto: haces al menos una sesión al día, con un mínimo de seis recitaciones de la oración del refugio (cf. el compromiso una vez que has tomado el refugio es de 3 veces durante el día y tres por la noche)**

Si recibes instrucciones individuales específicas de Kyabje Lama Zopa Rimpoché o de diferentes Lamas sobre la acumulación de oraciones o mantras, tipo de práctica, o incluso sobre el momento específico del retiro, un lugar concreto; **entonces intentas cumplirlas es por supuesto lo más importante en la práctica.**

Pero entonces, si el Lama te acaba de aconsejar que hagas alguna práctica de retiro de ngöndro, entonces eso significa que puedes hacerlo de la manera que más te convenga.

Aquí la cuestión es que, si alguien está muy ocupado, o ya está haciendo mucha práctica

con poco tiempo libre, en ese caso **uno de los criterios para realizar el retiro es que tienes que llevar a cabo una sesión diaria hasta completar el objetivo.**

No puedes llegar al punto de equilibrio por un día hasta que, por ejemplo, alcances las 100.000 oraciones de refugios (más el suplemento de 10.000). Hay que ser constante. Ese es el primer criterio.

Puedes hacerlo a primera hora de la mañana, antes de que se levante la familia, al amanecer, sobre las tres o hasta las cinco. Si puedes, a veces puedes hacer dos sesiones. **La otra por la tarde.** Y de vez en cuando, cuando tengas tiempo, puedes hacer cuatro sesiones.

El número de sesiones no está limitado, puedes hacer 6, 7 sesiones. Durante el día, cuando tu marido está haciendo la compra, o tus hijos están fuera, tienes una hora o incluso 45 minutos. Se puede hacer incluso en un minuto, ¿no? Así, en tu ajetreada vida, siempre que tengas tiempo libre, puedes ser flexible, pero constante.

Por supuesto, cualquier retiro debe llevarse a cabo, estableciendo una motivación adecuada, que suele ser una motivación altruista basada en el refugio, y luego el resto de las prácticas preliminares como he mencionado antes (hazlo en consecuencia con lo que te puedas permitir).

A continuación, realiza la práctica real el primer día, una vez que te acomodes en tu asiento, y después, basándote en los preliminares, recita la oración del refugio. Después, haz la dedicación correspondiente tan extensa como desees.

Pero te sugeriría que hicieras lo más breve que hay en el libro de oraciones de dedicación, para que puedas realizarlo fácilmente todos los días. Esa es la parte importante para poder continuar con el retiro en cualquier circunstancia.

Pero como mínimo, para realizar el retiro, el primer día, sólo tienes que hacer una sesión (corta). **Porque cualquiera que sea la cantidad de tiempo, la cantidad de práctica o la acumulación de mantras que hagas en esa primera sesión, debes mantener ese número diariamente durante todo el retiro como mínimo, hasta que logres los 100.000** (y el suplemento de 10.000).

A veces podemos estar enfermos, puede que tengas que quedarte en el hospital, viajando en avión, debemos arreglárnoslas para llegar a ese número. Por ejemplo, recitas la oración del refugio una vez. **Mientras no la rompas y la mantengas, aunque te lleve un año o dos, está bien**

Puedes hacerlo no sólo para los preliminares, sino también para el retiro de compromiso con la deidad del yoga de la deidad.

En lo que se refiere a **combinar el retiro con otras prácticas** (por ejemplo, otra práctica de ngöndro o incluso tus prácticas diarias), **ya que, en todas las prácticas, el refugio y la bodichita están siempre presentes, simplemente realizas la práctica, y cuando llegas a la parte del refugio y la bodichita, recitas más oraciones de refugio y bodichita.** Y también en la motivación, estableces la intención de que estás llevando a cabo el retiro de ngöndro, junto con el otro retiro.

También se puede llevar a cabo como **un retiro abierto,** ya que la vida es muy ajetreada. como retiro, aún debes establecer los límites, pero puede ser un límite extendido a toda la

ciudad. Todo el país puede estar dentro de tus límites, toda la gente del país. Pero en esos retiros, haz lo posible por estar un poco más centrado, en lugar de estar como de costumbre.

Si te quedas todo el día en la misma ciudad, intenta por todos los medios volver allí para llevar a cabo tus sesiones (si estás haciendo varias sesiones al día, pero no un retiro estricto). Puede ser tu casa, tu sala de oración. Si no tienes sala de oración, o te quedas en casa de otra persona, hazlo en tu cama, en lugar de hacerlo en tu coche o en la oficina.

Por supuesto, puedes hacer el resto de tu práctica allí, pero para esta práctica en particular, como es una práctica de retiro, es mejor hacerla allí.

Pero, si te trasladas de un lugar a otro, entonces puedes hacerlo donde encuentres un lugar que te resulte propicio. Puede ser incluso durante un vuelo o en un hotel.

Aunque estés haciendo tu oración de refugio tres veces durante el día y tres veces por la noche, intenta ser siempre consciente de permanecer en el refugio durante todo el día (que es la razón de las tres veces al día y por la noche).

De esta forma podrás seguir realizando el retiro. El día que cumplas los 100.000 (y los 10.000 de suplemento) podrás afirmar que has acumulado la realización de ese retiro.

Agradecimiento y dedicatoria

Extractos de las transcripciones del "Taller del sábado: Cómo abordar el estudio y la práctica

del Lamrim", FPMT Thubten Norbu Ling, marzo de 2023 (Ven. Tenzin Kunzang: todos los errores, faltas, omisiones son sólo míos)

Extractos de las transcripciones del Centro Longku de la FPMT Berna Suiza, prácticas de Ngöndro, septiembre 2021 (Ven. Tenzin Kunzang: todos los errores, faltas, omisiones son sólo míos)

Extractos de la Guía de práctica preparatoria para la meditación Lam Rim, compilada por Taitung Foundation Inc.

Citas de las enseñanzas de FPMT Langri Tangpa Australia, prácticas de Ngöndro - El refugio septiembre 2024 (Ven. Tenzin Kunzang: todos los errores, faltas, omisiones son sólo míos)

Extractos de las transcripciones de FPMT Rinchen Jangsem Ling, Malasia, Introducción al Tantra Nov - Dic 2024 (Ven. Tenzin Kunzang: todos los errores, equivocaciones, omisiones son sólo míos)

Extractos de Meditación Shamata - Guía de entrenamiento diario, Gueshe Tenzin Zopa

Tras los pasos del Maestro, colección de enseñanzas introductorias - Enseñanzas de Gueshe Tenzin Zopa sobre la devoción al Maestro, ebook, <http://www.tenzinzopa.com/ebook/ebook/gurudevotion.pdf>

Extractos de las transcripciones del retiro del Sutra del Cortador Vajra, Land of Medicine Buddha, marzo de 2024 (Ven. Tenzin Kunzang: todos los errores, equivocaciones, omisiones son sólo míos)

Fpmt, Libro de oraciones de retiro

Campo del Mérito del Refugio de Buda Shakyamuni PDF, shopfpmt@fpmt.org (imagen de portada)

Con la comprensión de las tres esferas de la vacuidad, y al igual que todos los budas y bodisatvas de los tres tiempos y las diez direcciones lo hicieron antes, los méritos se dedican a la buena salud y larga vida de todos nuestros Maestros, empezando por Gueshe Tenzin Zopa la, por el rápido e inconfundible regreso de Kyabje Lama Zopa Rinpoche la; el éxito de todos los proyectos sagrados y el legado de nuestros Maestros; así como dedicados a crear las causas y condiciones completas para que todos los demás seres sintientes vean disipados todos sus obstáculos internos, externos y secretos, para que puedan practicar el Dharma completo, de todo corazón, con constancia y rapidez, alcanzar las dos etapas tántricas de generación y consumación dentro de esta misma vida, de acuerdo con las enseñanzas e instrucciones recibidas de sus preciosos Maestros, para el bienestar de todos los seres.

Que todo sea auspicioso para Gueshe la, las enseñanzas, programas y proyectos de Gueshela, empezando por este programa especial de Ngöndros y las iniciaciones que lo seguirán.

Cuidado de los materiales del Dharma

Deben ser tratados con respeto, muchas gracias.