

Los preliminares no comunes para entrar en el Tantra - Ngöndros

Vajrasattva

Gueshe Tenzin Zopa



Índice

Introducción a la práctica de los Ngöndros	4
I. Los preliminares comunes y no comunes	4
A. La práctica preparatoria común	4
B. La práctica preparatoria no común	6
II. Retiro de Vajrasattva	7
A. Requisito adicional	7
El compromiso para recibir la iniciación de Gueshela (Tenzin zopa) es:	7
B. Encontrar un buen lugar de retiro (condiciones previas para que el lugar sea propicio) y establecer los límites.	7
C. Prepara el lugar y tu mente (Bendición del cojín + 6 prácticas preparatorias/Práctica de las 7 ramas + la respiración nueve rondas).....	9
D. Instrumentos específicos	15
E. Oraciones preliminares.....	15
1. Refugio y bodichita	15
2. Cuatro pensamientos inconmensurables	15
3. Invocación.....	15
4. Visualización de Lama Tsongkhapa.....	15
5. Oración de las siete ramas	15
6. Ofrecimiento del mandala.....	16
7. Peticiones	16
8. Meditación sobre el Lamrim	16
F. Práctica de Vajrasattva	16
1. Comprender las visualizaciones de la sadhana	16
a. El yoga del maestro: Vajrasattva siendo uno con tu Maestro Raíz y todos los Maestros del linaje.	16
b. El Maestro supremo: la unión del gran gozo con la vacuidad	16
c. Cómo actualizar la generación frontal o la autogeneración (para la segunda, la autogeneración, sólo se puede practicar cuando uno tiene una iniciación tántrica del yoga supremo).	18
d. Visualización de la purificación.....	19
e. Visualización durante (o antes si te sientes más cómodo) la acumulación del mantra	21
2. Usos específicos de la visualización	22
3. ¿Cuándo se hace la acumulación de mantras?.....	23
4. Fin de la sesión y ¿qué hacer con los ofrecimientos al final del día?	23
III. Significado del mantra	24

IV.	Practicar Vajrasattva fuera del retiro	24
V.	Directrices para el retiro (retiro estricto y retiro abierto)	25
A.	La hoja de ruta para cualquier sesión de retiro (y para cualquier tipo de retiro).....	25
1	Cada sesión comienza con: sentarse cómodamente en la postura meditativa de 7 puntos de Vairochana:.....	25
2.	Tranquiliza el cuerpo y la mente y céntrate en el momento presente mientras inspiras y expiras.....	26
3.	Oraciones preliminares, acumulación y dedicación	26
a.	Tomar refugio - Generar la bodichita	26
b.	Cuatro pensamientos inconmensurables	26
c.	Oración de invocación.....	26
d.	Visualización de Lama Tsongkhapa.....	27
e.	Oración de las siete ramas	27
f.	Ofrecimiento del mandala.....	28
g.	Petición de bendiciones	28
h.	Meditación sobre el Lamrim	29
i.	Acumulación de las oraciones y dedicaciones	33
B.	Calendario estricto para un retiro	33
1.	Ejemplo de horario	33
2.	Consejos prácticos	35
C.	Retiro abierto: cómo "irse de retiro" conciliando vida familiar y profesional.....	36
	Agradecimiento y dedicatoria	39
	Cuidado de los materiales del Dharma	39

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, para 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 obscuraciones, 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, 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) nos 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, nos centramos 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 cómo aumenta el karma vas a multiplicar el 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 considerarse 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, de los engaños y del samsara**, nos aseguraremos de que cualquier práctica que hagamos a partir de

ahora se convierta sólo en práctica del Dharma, y que cualquier acción de nuestro cuerpo, palabra y mente se convierta sólo en Dharma.

Llegamos al punto en que no solo reconocemos nuestra capacidad para practicar el Dharma sino que también lo hacemos aquí y ahora, dedicándonos únicamente a él. 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.

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, tomar **refugio y generar la bodichita nos sirven para plantar las semillas de la iluminación dentro de nuestro continuo** y despejar los obstáculos y entrar en el camino. Para remover los impedimentos del camino una vez que estás en él 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 el estado del Maestro, su estado de Buda.

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, no común, tal vez deberíamos etiquetarla como aún más no común. Pero si ya estás practicando el Tantra Padre, entonces, no hay necesidad.

De 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.

II. Retiro de Vajrasattva

Con el fin de purificar y actualizar el vaso puro para recibir la bendición tántrica, te comprometes en cumplir con el retiro de 100.000 (+10.000) recitaciones del mantra de cien sílabas de Vajrasattva:

*OM VAJRASATTVA SAMAYA MANUPALAYA / VAJRASATTVA TVENOPATISHTHA / DRIDHO ME
BHAVA / SUTOSHYO ME BHAVA / SUPOSHYO ME BHAVA / ANURAKTO ME BHAVA / SARVA
SIDDHIM ME PRAYACCHA / SARVA KARMA SU CHAME / CHITTAM SHRIYAM KURU HUM / HA HA
HA HO / BHAGAVAN SARVA TATHAGATA / VAJRA MAME MUNCHA / VAJRA BHAVA MAHA
SAMAYA SATTVA AH HUM PHAT.*

A. Requisito adicional

A diferencia de la práctica del refugio, necesitas algunos requisitos adicionales. **Para llevar a cabo el retiro de Vajrasattva, es necesario recibir el empoderamiento de Vajrasattva:** la iniciación Padre-Madre, la iniciación Padre, también el Jenang (la iniciación para conseguir la bendición de practicar el yoga de esta deidad).

Si no tienes ninguna otra gran iniciación y sólo tienes la iniciación de Jenang, no podrás hacer la parte de autogeneración de la sadhana durante el retiro. Tendrás que visualizar a Vajrasattva en el espacio delante de ti o encima de tu coronilla. Autogenerarte como la deidad no será posible.

Pero **si tienes alguna gran iniciación del Tantra del Yoga Supremo y además de eso tienes a Vajrasattva Jenang, cuando haces la sadhana puedes hacer la autogeneración como parte de la práctica.**

El compromiso para recibir la iniciación de Gueshela (Tenzin zopa) es:

- Compromiso diario: un mínimo de 21 recitaciones del mantra corto o del mantra largo,**
- Retiro de compromiso (tanto para el retiro estricto como para el abierto): 100.000 del mantra de las 100 sílabas (+10.000).**

B. 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 Shámata (puede aplicarse a cualquier tipo de retiro):

1. Un lugar apropiado:
 - de fácil 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, libre de enfermedades
 - 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 también el límite del retiro, con quién vas a interactuar, y finalmente 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. Durante el retiro, procura permanecer en una zona pequeña, intenta no salir de tu habitación. Y, por si en caso de emergencia si necesitas ir al médico, debes también 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 y 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.**

C. 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: de Lam-Rim, de lojong, de cualquier tipo.

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
- u 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 polvos 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 expándelos 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, asocias 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, guiraldas 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 1 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 setecientas 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 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 solamente puedes expresar 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.

Por tanto, no importa lo pequeño que sea el mérito, si lo dedicas con altruismo, durará hasta que el último ser sintiente alcance la Budeidad y 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, véase la 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.

D. Instrumentos específicos

Durante el retiro, necesitas hacer el ofrecimiento de la torma a Vajrasattva (para la generación frontal), el ritual de ofrecimiento, y preparar los ocho ofrecimientos adecuados.

Existe un libro de consejos dedicados al retiro de Vajrasattva, puedes consultarlo.

Si hay sanghas cerca de donde vives, puedes consultarles. Si no tienes acceso a ese tipo de ayuda: entonces puedes poner algunas galletas, chocolates, incluso un solo paquete de galletas, pero que no haya alcohol ni carne, y que las sustancias utilizadas para las galletas sean solo azúcar y harina.

Dado que el retiro durará unos 2 o 3 meses, no es necesario abrir el paquete. Lo pones en un recipiente bonito o en un plato delante de la imagen de Vajrasattva en el centro.

Pon las ocho ofrendas delante, de derecha a la izquierda: argham, padyam, pushpe, dhupe, aloke, gandhe, naividya, shapta. Además, para la acumulación de méritos, puedes añadir más ofrendas en el altar o incluso en el recipiente donde pusiste las galletas para la torma (cuando no tienes torma tradicional).

También necesitará un vajra, una campana y un damaru que utilizará cuando haga la sadhana, durante la sección de los ofrecimientos.

E. Oraciones preliminares

Después de las prácticas preliminares, vienen las oraciones preliminares y la puesta en marcha de la motivación de la bodichita: la **oración de refugio y bodichita, la oración de invocación (cuatro líneas), la 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 V de este folleto.

1. Refugio y bodichita

Véase la oración en la parte V.

2. Cuatro pensamientos inconmensurables

Véase la oración en la parte V.

3. Invocación

Véase la oración en la parte V.

4. Visualización de Lama Tsongkhapa

Véase la descripción en la parte V.

5. Oración de las siete ramas

Véase la oración en la parte V.

6. Ofrecimiento del mandala

Véase la oración en la parte V.

7. Peticiones

Véase la oración en la parte V.

8. Meditación sobre el Lamrim

Véase la oración en la parte V.

Puedes meditar en cualquier tema del Lamrim en esta parte de la práctica.

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

F. Práctica de Vajrasattva

Después de establecer la base del refugio, generar la bodhicitta y las demás oraciones preliminares, viene la parte de visualización de la sadhana, que es uno de los elementos importantes aquí; en particular, la visualización de la práctica de purificación con la generación frontal de Vajrasattva.

1. Comprender las visualizaciones de la sadhana

a. El yoga del maestro: Vajrasattva siendo uno con tu Maestro Raíz y todos los Maestros del linaje.

Una de las cosas más importantes que hay que entender sobre la **generación frontal**, sobre la visualización de Vajrasattva, ya sea delante de ti, o encima de tu cabeza, es que **la deidad es la personificación de tu Maestro Raíz y la encarnación de todos los Maestros del linaje**. Esto se considera un factor muy importante para recibir las bendiciones de la manera más efectiva.

El Maestro es la encarnación real de todos los Budas en la forma de Vajrasattva. La naturaleza del Maestro Vajrasattva es de hecho el Sambhogakaya del Maestro. Da lo mismo con la imagen de Vajrasattva. Practicas con este conocimiento de que Vajrasattva es en absoluto tu Maestro raíz.

Siendo el Maestro el factor canalizador de las bendiciones más cercano a nosotros: cuando haces las visualizaciones de purificación, la purificación tiene efecto más fácilmente y más efectivamente.

En otras palabras, siempre que te relacionas con el Maestro **Vajrasattva**, **actualizas la práctica del yoga del maestro en relación con Vajrasattva. Eso desempeña el papel y sirve de base para recibir las bendiciones de la manera () más eficaz y para ello hay que actualizar todos los beneficios y plantar las semillas para alcanzar la condición de Vajrasattva.**

El yoga del maestro de la práctica de Vajrasattva es reconocer al Guru Vajrasattva en tu precioso Maestro. Esa comprensión, ese reconocimiento, esa convicción es la práctica del yoga del maestro.

b. El Maestro supremo: la unión del gran gozo con la vacuidad

Otro punto importante es reconocer al Maestro Vajrasattva como **al Maestro último, que es la unión del gran gozo con la vacuidad.**

También está **el simbolismo de la imagen de Vajrasattva**: es decir, la comprensión general de los colores, las posturas, el simbolismo del vajra y de la campana. Comprender el simbolismo del (Vajrasattva) padre y de la (Vajrasattva) madre cuando estás visualizando a los dos.

Vajrasattva viene en una forma completa de color blanco. Si se trata del Padre y de la Madre, entonces se abrazan juntos: El Padre Vajrasattva abraza a la Madre en la posición de vajra. La Madre Vajrasattva le abraza en la posición del loto, que simboliza la sabiduría.

Entonces, en el **Padre y la Madre abrazándose juntos, se encuentra un simbolismo de la unión del gran gozo con la vacuidad: el método y la sabiduría.** Tener toda esta comprensión en tu corazón tiene **su propio beneficio de purificación y acumulación de las huellas para actualizar la budeidad del Maestro Vajrasattva.**

Los instrumentos que tienen en la mano son el vajra y la campana. El vajra definitivo (el vajra interpretativo es el vajra que tienen) es el simbolismo del gran gozo, o bodhicitta. El significado definido de la campana es la sabiduría de la vacuidad (de forma similar la campana interpretativa o convencional es la campana que sostienen). En tibetano, Dorje Sempa significa, sostener o abrazar o comprometerse con el vajra.

Cuando visualizas a **Vajrasattva, también visualizas la totalidad de todo el mandala de Vajrasattva y sus deidades.** Hay tres maneras de visualizar:

- Lama Chopa: una forma de visualización muy elaborada del campo de los méritos. Las visualizas con la "vista de pájaro": una vista completa de todo el campo como lo haría un pájaro con la ciudad entera.
- La visualización como en la sadhana de Yamantaka: una sobre otra, todas las deidades del mandala se apilan desde tu coronilla.
- Kundun Norbu Lu: visualizas a una sola deidad Vajrasattva que es el reconocimiento de tu Maestro Raíz. Es la más fácil y también se considera la más eficaz.

Cuando uno hace la práctica preliminar, en general se elige el Kundun Norbu Lu: un Vajrasattva siendo la encarnación de todas las deidades del mandala y también de los Maestros del linaje.

Cuando visualizas, visualizas **las tres sustancias**: el loto, el disco lunar y la sílaba HUM.

Normalmente en el camino común representan los tres aspectos principales del camino: la renuncia, la bodhicitta y la vacuidad. **En el camino no común, simbolizan la luz clara, el cuerpo ilusorio y la realización de la etapa de consumación de la unión.** A partir de las tres bases surge Vajrasattva que es uno con tu Lama. Realizas la visualización con esa comprensión y reconocimiento.

Ahora, puedes visualizarlo encima de tu coronilla y delante de ti.

Existe también una tercera forma de visualizar a Vajrasattva: en tu corazón en tu chakra central.

En primer lugar, reflexionas en tu comprensión o al menos una reflexión sobre el significado de la vacuidad. De ese vacío surge un loto de ocho pétalos. Encima hay un disco lunar. En el centro del disco lunar, está la sílaba HUM. De la sílaba HUM aparece milagrosamente un aspecto completo absoluto del Maestro Vajrasattva, que es uno con tu Maestro Raíz.

Comprendes que el Maestro Vajrasattva es una ilustración del significado del camino común, así como del significado del camino no común.

Entonces, si estás visualizando al Padre y a la Madre, la Madre es el logro absoluto de la cesación, la liberación completa de todos los defectos samsáricos y el Padre simboliza el método o el altruismo, es el logro último de las etapas completas de la iluminación que supera la paz del nirvana.

En otras palabras:

- siempre que pienses en **la Madre Vajrasattva**: tu objetivo último es alcanzar tu resultante Vajrasattva **purificando todos los oscurecimientos ilusorios hasta el Nirvana**.
- cuando piensas en **el Padre Vajrasattva**: tu resultante Maestro Vajrasattva se alcanzará al **eliminar todos los oscurecimientos hacia la omnisciencia**.

Durante la visualización siguiente (después de visualizar el campo de méritos o el objeto de tu práctica que es el Maestro Vajrasattva generado frontalmente), mientras recitas el mantra, haces la práctica enfocándote en la Madre Vajrasattva purificando todas las ilusiones.

c. Cómo actualizar la generación frontal o la autogeneración (para la segunda, la autogeneración, sólo se puede practicar cuando uno tiene una iniciación tántrica del yoga supremo).

Reconoces la definición de los diferentes engaños, como la ignorancia innata, la actitud egoísta, etc. Entonces, ve sus falsedades, sus limitaciones. Se purifican bajo la forma de un humo oscuro que sale del cuerpo () que se desvanece en el espacio delante de ti, por la acción purificadora del flujo de néctar y de luz que surge de Vajrasattva. **Entonces alcanzas el estado del Maestro Vajrasattva en la forma de la Dakini que es el aspecto de la sabiduría del Maestro Vajrasattva**

Luego, durante cierto tiempo, haces las visualizaciones de la purificación de las impurezas y las tendencias de los engaños que **son los oscurecimientos a la omnisciencia**, la negación de los diez Bhumis, los aspectos más sutiles de las impurezas.

Visualizas que se purifican en forma de humo oscuro. Después de purificarte de ellos, te actualizas como la forma resultante del Padre Vajrasattva.

Para ello, es bueno conocer el significado del Padre y de la Madre.

Si lo haces sólo con el Padre, aún puedes ver la unión de la sabiduría y del método en la práctica del Padre.

Hay otra manera de entender cómo actualizar la generación frontal; o si tienes la gran iniciación tántrica del yoga supremo cómo actualizar la auto-generación.

Estos son los tres rituales y los cuatro vajras. Son la base para actualizar la generación frontal o la autogeneración de la deidad:

- **En el primer ritual**, visualizas un loto y un disco lunar y en el centro la sílaba HUM. Este ritual representa el habla.
- **En el segundo ritual**: cuando el loto, el disco lunar y la sílaba HUM se disuelven en luz, de allí aparece un vajra de cinco picos. En su centro hay una sílaba blanca HUM. Representa el corazón.

- **En el tercer ritual:** el vajra de cinco picos y la sílaba HUM también se funden en luz. A partir de ahí, Guru Vajrasattva (ya sea el Padre y la Madre o sólo el Padre) surge milagrosamente de esa luz. Ese es el ritual en relación con el cuerpo.

Luego los rituales de los cuatro Vajras:

- El primero es el vacío:
- La segunda es la sílaba
- La tercera es la forma
- La cuarta consiste en colocar los mantras

Primero, meditas en el vacío para actualizar el primer vajra. Luego, a partir de ese vacío, se actualizan el loto y el disco lunar y, sobre ellos, se coloca una sílaba HUM que surge como un vajra. El vajra se funde en la luz. De ahí surge la forma real del Maestro Vajrasattva. Entonces, una vez que surge Vajrasattva, colocas la sílaba Om en la frente, Ha en el nivel de la garganta y luego HUM en el chakra del corazón.

d. Visualización de la purificación

Desde el Maestro Vajrasattva, se eleva una luz infinita y fluye un néctar infinito. **El primero es como una lluvia que entra desde la coronilla** y purifica todo tu chakra coronario y **cualquier negatividad acumulada desde vidas sin principio en relación con tu cuerpo es completamente purificada.**

Entra entonces en tu canal de la garganta y visualizas la luz y el néctar llenando totalmente tu chakra de la garganta. **Cualquier karma que hayas cometido desde vidas sin principio en relación con tu habla es purificado.**

Entra en tu chakra del corazón y llena el resto de todo el cuerpo hasta llegar al resto de la conciencia y **cualquier karma negativo cometido desde vidas sin principio en relación con tu corazón queda completamente purificado.**

Entonces, entiendes **que actualizas las semillas completas del cuerpo, el habla y la mente de Vajrasattva para poder manifestar a tu Vajrasattva resultante dentro de ti**, tu futuro Vajrasattva, tu futura iluminación.

Puedes hacer esta visualización no sólo para ti mismo, **sino también para purificar al resto de los seres sintientes, así como al entorno.** Visualizas a todos los seres sintientes, todos los objetos de las tres actitudes parciales: los familiares, los enemigos, los extraños. El resto de los seres sintientes se sientan a tu alrededor.

También puedes visualizar a la derecha y a la izquierda a todos los familiares, delante a los enemigos, detrás a todos los extraños y a los seres neutrales. O visualizar a todos los innumerables seres sintientes, cualquiera que sea su renacimiento actual, pero con una forma humana como tú, llevando la inteligencia humana, incluyendo la fe, la convicción en la práctica como tú.

Entonces, **tú como líder de la práctica, cada vez que realices una práctica de purificación, el resto de los seres sintientes recibirán también un beneficio y una purificación similares. Al final, comprendes y visualizas que de hecho has actualizado la etapa real de purificación, que es el estado real del Maestro Vajrasattva.**

Cuanto más fuerte es la convicción, más fuerte se produce la purificación.

En el segundo tipo de purificación, la purificación se hace desde el fondo. Es como cuando en el fondo de un vaso quedan manchas o suciedad: para deshacerse de ella, se llena de agua, el agua rebosa, la suciedad se limpia.

De manera similar, los infinitos rayos de luz y el néctar entran en ti y en el resto de los seres sintientes extendiéndose a la totalidad de sus existencias. El néctar rebosa desde sus coronillas, desde todos sus poros y orificios corporales. Comprendéis que todas las negatividades se purifican para todos vosotros.

La tercera purificación ocurre cuando los infinitos rayos laicos y el néctar llegan a ti y a los demás seres sintientes: simultáneamente y en un instante os impregnan a todos por completo y al instante, todo lo negativo queda totalmente purificado: igual que cuando en una habitación oscura enciendes la luz la oscuridad desaparece instantáneamente.

Ahora, **también puedes purificar específicamente algo como una enfermedad, daños de espíritus, daños de nagas, daños de propietarios, dioses mundanos, negatividades, impresiones negativas, karma negativo.**

Si estás trabajando específicamente con enfermedades, puedes seguir utilizando esas tres visualizaciones (de arriba a abajo, de abajo a arriba, simultáneamente): visualizas esa enfermedad (como el cáncer, por ejemplo) pero en forma de sangre y pus saliendo de tu sistema. Es muy eficaz.

Para algunos practicantes, esa visualización puede aumentar su elemento “viento”: el cuerpo se vuelve demasiado ligero porque se le quita algo. Si tu cuerpo no está equilibrado con alimentos nutritivos, te vuelves un poco hiperactivo. El viento se vuelve demasiado fuerte y puede causar un *lung*.

Si alguien tiene esta tendencia, el maestro espiritual recomendará hacer preferentemente la tercera purificación con la luz con la cual las negatividades simplemente desaparecen. No es una salida gradual. Los signos para saber si tienes *lung* son: si después de hacer esta práctica, tienes dificultades para irte a dormir, te sientes un poco hiperactivo, con dolor de pecho, dolor de hombros. Estás estresado. Es que elemento viento está demasiado alto.

Como el retiro es largo (son tres meses), es muy importante asegurarse de que no se te pegue un *lung* y mantenerte sano.

Si intentas purificar daños causados por espíritus, nagas o cualquier daño elemental; entonces visualizas la causa en forma de escorpión negro, una serpiente, un pez o unas ranas subiendo dentro de tu cuerpo antes de salir por los agujeros de tu cuerpo o por tus poros.

La práctica de Vajrasattva sirve para purificar los karmas negativos, los oscurecimientos, las faltas (como la ruptura en tu práctica del yoga del maestro, la devoción al Maestro, los votos tántricos, los votos de bodhisattvas, los votos de sangha, los votos de refugio, los 8 preceptos del Mahayana).

Y por supuesto, cuando se realiza la práctica de este ngöndro, se puede aprovechar la oportunidad **para purificar cualquier transgresión que haya podido ocurrir en el pasado con el fin de restablecer los votos puros.**

Puedes purificar cualquier forma de transgresión en relación con las diez acciones no virtuosas, visualizándolas en forma de humo negro (no en forma de negatividades), como la niebla oscura del fuego.

Cada vez que visualizas eso, comprendes que todo tu cuerpo se vuelve limpio, puro, en una forma ligera: consigues el estado de iluminación purificada absoluta que es el estado del Maestro Vajrasattva. Después de cada purificación que haces, te quedas en el estado del Maestro Vajrasattva, uno o una con Vajrasattva.

Si estás haciendo la práctica por otra persona, por ejemplo, por los miembros enfermos de tu familia o por el resto de los innumerables seres sintientes, comprendes y ves que sus aspectos externos ya no se ven en forma de agregados contaminados: los ves como una forma de energía de luz limpia y cristalina. Los ves como el Maestro Vajrasattva.

Al hacerlo, condicionas que la purificación se actualice también en los demás.

e. Visualización durante (o antes si te sientes más cómodo) la acumulación del mantra

Después de hacer las visualizaciones anteriores, acumulas las 100.000 (+10.000) recitaciones del mantra.

Así que, **después de las prácticas preparatorias preliminares, incluyendo el arreglo de la torma, la motivación... que acabamos de ver; ahora, haces la visualización de la generación frontal ya sea en tu corazón** (mirando en la misma dirección que tú), **ya sea encima de tu coronilla** (mirando en la misma dirección), **o en el espacio a unos treinta centímetros por encima delante de ti** (mirando hacia ti).

Después de eso **surges como el Maestro Vajrasattva** como se explicó antes y con la comprensión de una meditación enfocada en la vacuidad a partir de ahí:

- realizas el loto de ocho pétalos “limpio-claro” en forma de luz, comprendes que son el aspecto de sabiduría del camino
- sobre eso, se encuentra un disco lunar para el aspecto del método del camino
- sobre eso, se manifiesta la sílaba HUM
- luego un Vajra de cinco rayos con en su centro la sílaba HUM
- surge milagrosamente la figura del Maestro Vajrasattva (el Padre y la Madre o el Padre solo)

O:

- del vacío surge un loto que se disuelve en el vacío,
- entonces de esa luz surge disco lunar que se disuelve en luz,
- de ahí surge la sílaba HUM, que se disuelve en luz,
- de ahí surge un vajra de cinco radios: colocas en el centro la sílaba HUM, que se disuelve en luz,
- de esa luz, la totalidad de la imagen del Maestro Vajrasattva se actualiza.

Luego, visualiza infinitos rayos de luz y néctar fluyendo de la totalidad del Maestro Vajrasattva.

Si estás visualizando a Vajrasattva en tu corazón, este aspecto es principalmente para purificar al resto de los seres sintientes para ayudarlos.

Si realizas **la visualización en la coronilla o delante, es para purificar tanto al resto de los seres sensibles como a ti.** Sigues siendo una persona ordinaria, actualizas a Vajrasattva como tu campo de mérito, y te purificas a través de la meditación.

Si tienes una iniciación del Tantra del yoga supremo, cuando haces la autogeneración, el **surgimiento de tí mismo como la deidad trae en sí la purificación.**

La elección de la visualización no es fija. Puedes utilizarlas todas o sólo una, dependiendo de la utilización que hagas, de lo cómodo que te sientas con una o con todas...

Otro aspecto importante es que cuando ves a **Vajrasattva, reconoces a Vajrasattva como un ser iluminado viviente real**, en la naturaleza de tu Maestro. Pero la forma no aparece como tangible (como la carne) sino en una forma ligera transparente, aunque, la imagen es tan clara (postura, colores, puedes referirte a la imagen) que aparece casi como tangible.

Una vez visualizado a Vajrasattva, **los tres chakras: frente, garganta y corazón se adornan con las tres sílabas Om Ha Hum.** El Hum representa el corazón iluminado. Alrededor del corazón, coloca las 100 sílabas del mantra en una **guirnalda de mantras.** Cuando hagas la visualización como se explicó antes, también puedes visualizar la luz y el néctar saliendo del Hum y de la guirnalda de mantras en tu corazón.

Si puedes hacer eso mientras recitas el mantra, con la conciencia y la claridad de la guirnalda del mantra, **eso activará la energía de las bendiciones de purificación de Vajrasattva.** También puedes combinarlo con las tres visualizaciones de purificación explicadas anteriormente.

Si es demasiado para ti visualizar todo eso, también puedes concentrarte en el HUM del que fluyen la luz y el néctar y hacer las tres purificaciones así.

2. Usos específicos de la visualización

A partir de las tres sílabas, también puedes crear un rayo de luz láser y dirigirlo a cualquier lugar de tu cuerpo donde tengas algún problema de salud. Por ejemplo, dolor de hombro. Toda la luz se ensambla en un rayo de luz láser y golpea directamente el hombro. Ahí, puedes hacer las tres purificaciones enfocadas en el hombro o sólo la tercera, que puede ser más fácil.

En el momento en que el rayo de luz golpea tu cuerpo, instantáneamente esa enfermedad o dolor desaparece. A través de eso, todo tu ser se actualiza como un cuerpo cristalizado como Vajrasattva.

Medita acerca de estar completamente liberado de ese dolor, incluyendo sus causas: karma y engaños, y permanece en esta sensación total de vacío y gozo, que es el estado de la budeidad del Maestro Vajrsattva con la convicción de que lo realizas.

También puedes hacerlo como práctica curativa para otra persona.

O, para purificar el karma pesado que cometimos en relación con el Maestro, ya que no cumplir con la práctica de Yoga del maestro, o dañar o criticar al Maestro puede convertirse en un gran obstáculo para nuestro camino.

Puedes hacer visualizaciones similares, pero con un enfoque en Vajrasattva siendo tu Maestro, para purificar todo el samaya roto en relación con el yoga del maestro, y actualizar todas las etapas del camino, Lam Rim, Lojong, etapas tántricas del camino; todas las bendiciones hasta llegar a la perfección de las cualidades iluminadas.

Haz la recitación del mantra después de eso.

Luego, si tienes algún obstáculo específico en relación con tu camino espiritual, o en tu vida mundana () piensa en ello y luego haz una visualización similar para purificarlo en forma de lo que sea que esté relacionado como se ha visto antes (enfermedad = sangre y pus...).

Al final, logras el estado de Vajrasattva y acumulas mantras.

3. ¿Cuándo se hace la acumulación de mantras?

Lo haces después de esas visualizaciones o si eres capaz de hacerlo puedes hacer la recitación mientras haces la visualización.

Antes de comenzar la recitación del mantra, puedes hacer una meditación completa sobre el Lam-Rim, desde la devoción al Maestro, hasta la iluminación, las enseñanzas completas sobre el Lojong, el sutra y el tantra. **También puedes utilizar la *Fundación de todas las buenas cualidades*** que expone todo el camino

Por ejemplo, recitas un verso. Reflexionas sobre ello delante de Vajrasattva y lo recitas después. Cada día puedes hacer un verso.

Porque siempre que reflexionas sobre el Dharma y la virtud, eso mismo trae la purificación. El Dharma es un antídoto: purifica de forma natural la negación. **De esta manera puedes tener un retiro verdaderamente significativo.** Por ejemplo, cuando meditas sobre la paciencia, naturalmente repercute en la ira.

En una sesión, también puedes hacer veinte visualizaciones y veinte acumulaciones.

Básicamente, cualquier cosa que quieras purificar puedes hacerlo, pero debes clasificarlas en una de las tres categorías de visualizaciones de purificación (de arriba a abajo, de abajo a arriba, de la oscuridad a la luz).

Durante la sesión, en lugar de hacer recitación verbal, **puedes hacer recitación mental para desarrollar tu concentración** y superar el defecto de embotamiento, somnolencia y excitación y distracción. Estos son los mayores obstáculos para progresar en nuestra práctica espiritual, especialmente en las prácticas de Shamata. Es un gran obstáculo, sin Shamata, no podemos desarrollar la visión superior.

Sin la visión superior, no podremos viajar con éxito a través de los diez Bhumis. Sin viajar allí, no se pueden purificar las impurezas y alcanzar la iluminación.

Quando recitas el mantra mentalmente, te concentras en la guirnalda del mantra y lees atentamente y en silencio cada una de las sílabas. Requiere una concentración tremenda.

Quando haces **recitación verbal, incluso en retiro, y en retiro de grupo**, no puedes hacer la recitación del mantra totalmente en silencio. Tampoco puedes ser demasiado ruidoso. **Los demás no pueden oír tu voz, pero tú sí.** Por lo tanto, no te sientes demasiado cerca. El beneficio es **asegurar el samaya y, al mismo tiempo, expresar con el discurso verbal** produce inmensas bendiciones y purificaciones.

4. Fin de la sesión y ¿qué hacer con los ofrecimientos al final del día?

Al final, dedica y termina la sesión.

En cuanto a los ofrecimientos, **no tienes que cambiar el ofrecimiento de agua todo el tiempo, sólo una vez al día.** Pero si realizas varias sesiones al día, puedes añadir un chorrito de agua antes de cada una de ellas (o perfume para la ofrenda de perfume).

Al final de la última sesión del día, debes cambiar el agua. Limpias el cuenco de agua, lo pones boca abajo. Y por la mañana temprano, vuelves a ofrecer de nuevo.

Y puedes añadir algunos granos de arroz o de cebada encima de las otras ofrendas.

En cuanto a la luz, **si la vela ya ha terminado, cuando empieces la siguiente sesión, tendrás que poner una luz nueva. Si dura todo el día, no tienes que cambiarla.**

De este modo, en cada sesión haces un nuevo ofrecimiento.

En cuanto al ofrecimiento de la comida (si lo puedes) **deberías cambiar las frutas. Si son galletas**, puedes dejarlas ahí, y **cada día puedes añadir unos granos de arroz.**

Si estás haciendo torma, puedes añadir a cada sesión un pequeño trozo de masa:

- A la torma principal que representa la generación frontal de Vajrasattva
- a la torma de enfrente
- a los ofrecimientos de comida.

Es muy flexible; lo que tengas lo añades.

Pero si eres como alguno de nosotros que que siempre estamos moviéndonos y no tenemos todas las facilidades puedes hacer como Milarepa, no necesitas nada, no colocas las ofrendas, un cojín, dondequiera que estés sólo utilizas tu sabiduría, tu corazón. Lo preparas todo con el corazón.

Es lo más fácil, pero también lo más difícil. Eso significa que no hay una cabaña de retiro en particular, una hora en particular, una necesidad en particular: **dondequiera que estés, cuando estés listo, llevas a cabo el retiro.**

III. Significado del mantra

Las cien sílabas son en realidad hasta el Ha. Se añadió Hum Phet.

El significado es: "Tú, Vajrasattva, has generado la mente santa de la bodhicitta de acuerdo con tu promesa, tu samaya. Tu mente santa se enriquece con las acciones santas simultáneas de los seres transmigratorios liberadores del samsara. Pase lo que pase en mi vida, felicidad o sufrimiento, bueno o malo, con una mente santa complacida, nunca te rindas, sino que, por favor, guíame, por favor estabiliza toda la felicidad incluyendo la felicidad de los reinos superiores, actualiza todas las acciones y suministra realizaciones comunes y, por favor, haz que la gloria de las cinco sabidurías habite en mi corazón" (procedente de la pequeña práctica de Vajrasattva de Kyabje Lama Zopa Rimpoché).

El Hum Phet:

- Hum simboliza la sabiduría del gran gozo
- Phet simboliza la unión del gran gozo y el vacío.

IV. Practicar Vajrasattva fuera del retiro

Es una práctica esencial. Todos los días cometemos karma y, además, desde vidas sin principio hemos acumulado mucho karma. Cuando no se purifica, tiene el poder de aumentar.

Si no puedes realizar la práctica en cualquier momento, estás cometiendo una acción no virtuosa:

- **al menos por la mañana**, estableces una motivación altruista adecuada y acumulas muchos méritos debido al poder de la **motivación de la bodhicitta** a lo largo del día.
- **y por la noche, haz una práctica de Vajrasattva**: uno, cinco o diez minutos, el tiempo que tengas:
si no puedes hacer la misma visualización, simplemente siente la presencia del Maestro Vajrasattva y reconoce "toda negatividad, todo acto erróneo, intencionado o no, consciente o inconscientemente, desde vidas sin principio hasta ahora, lo lamento, quiero purificarlo". Luego haz la recitación del mantra: lo mejor es recitar las 100 sílabas una mala; si no lo consigues puedes hacerlo 21 veces (recomendación habitual como mínimo); si no lo consigues 7 veces, incluso 1 vez.

Luego, concluye con la misma visualización que mencionamos antes: realizas la budeidad del Maestro Vajrasattva y te vas a la cama limpio y despejado sin ningún pensamiento negativo, completamente puro.

Eso ayudará a purificar el karma negativo pasado y también el impacto de todo el karma definitivo completo ya cometido por el que definitivamente tendremos que pasar (muerte, vejez, enfermedad): será minimizado y acortado en cuanto a la duración de la experiencia.

La práctica de Vajrasattva te transformará en una persona habitual más virtuosa.

Si no puedes hacer el mantra largo, al menos el corto: Om Vajra sattva Hum, o simplemente pronuncia el nombre de Vajrasattva 21 veces.

V. 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.
- Mantén 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 levantes ni bajas la cabeza ni la gires hacia un lado; colócala 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 espiras.

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 de 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 Gelong (ordenación completa)** 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)

TADYATHÄ [OM] PAÑCHENDRIYA AVA BODHANÄYE SVÄHÄ /OM DHURU DHURU JAYA MUKHE SVÄHÄ(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,

	<ul style="list-style-type: none"> - 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	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	Realiza la práctica de purificación de acuerdo con la práctica de Vajrasattva o purifica las negatividades reflexionando sobre los 4 poderes oponentes. <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.
	Vete a la cama: <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 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.

	- 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, **intentas 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 puedes sentirte un poco flojo, intenta 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 veintiún recitaciones del mantra de 100 sílabas.**

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 o un lugar concreto; **entonces intentar 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 recitaciones (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, empieza la práctica con las visualizaciones y recita el mantra. 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 podremos estar enfermos, puede que incluso tengamos que quedarnos en el hospital o viajar en avión y aun así debemos arreglárnoslas para llegar a ese número. El compromiso para recibir la iniciación es veintidós recitaciones del mantra diarias. **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.

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 tus recitaciones una vez al día, intenta ser siempre consciente de permanecer uno con Vajrasattva durante todo el día.

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

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

Citas de las enseñanzas de FPMT Langri Tangpa Australia, prácticas de Ngöndro - El refugio Septiembre 2024 (V. 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 (V. 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 Gurú, colección de enseñanzas introductorias - Enseñanzas de Gueshe Tenzin Zopa sobre la devoción al Gurú, ebook, <http://www.tenzinzopa.com/ebook/ebook/gurudevotion.pdf> (V. Tenzin Kunzang: todos los errores, equivocaciones, omisiones son sólo míos)

Extractos de las transcripciones del retiro del Sutra del Cortador Vajra, Tierra del Buda de la Medicina, marzo de 2024 (V. Tenzin Kunzang: todos los errores, equivocaciones, omisiones son sólo míos)

Fpmt libro de oraciones de retiro

Vajrsattva Padre - Madre PDF, shopfpmt@fpmt.org (imagen de portada)

Traducido desde el inglés por V. Tenzin Kunzang con una segunda lectura por Montse Terrades.

Con la comprensión de las tres esferas de la vacuidad, y al igual que todos los Budas y Bodhisattvas de los tres tiempos y las diez direcciones lo hicieron antes o lo harán, los méritos se dedican a la buena salud y larga vida de todos nuestros Gurus, empezando por Gueshe Tenzin Zopa la, por el rápido e inconfundible regreso de Kyabje Lama Zopa Rimpoché; el éxito de todos los proyectos sagrados y el legado de nuestros Gurus; así como dedicados a crear las causas y condiciones completas para que todos los demás seres sensibles vean disipados todos sus obstáculos internos, externos y secretos, de modo que puedan practicar el Dharma completo, de todo corazón, con constancia y rapidez, alcanzar las dos etapas tántricas de generación y culminación 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

Los materiales del Dharma contienen las enseñanzas de Buda y, por tanto, deben tratarse con mucho respeto.