



T.Y.S. Lama Gangchen

Lama tibetano sanador del mundo

**Autocuración tántrica Ngalso
de
Dzambhala Blanco y las Cuatro Dakinis**

Una cascada de preciosas joyas arya

Lama Gangchen Peace Publications

Ediciones Ngalso

T.Y.S. Lama Gangchen
Lama tibetano sanador del mundo

Autocuración tántrica Ngalso de Dzambhala Blanco y las Cuatro Dakinis - Una cascada de preciosas joyas arya

Lama Gangchen Peace Publications

© Kunpen Lama Gangchen

lgpp.org | ngalso.org

Editora jefe: Lama Caroline

Editora: Sharon Dawson

Thangka de Dzambhala: Leonardo Ceglie

Primera edición inglesa: marzo 2011

BORRADOR en español 2024: María Corniero, Sarah Steines

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación debe reproducirse, almacenarse en un sistema de recuperación ni transmitirse de ninguna forma ni por ningún medio, ya sea manual, electrónico, mecánico, reprográfico ni ningún otro, sin permiso previo del titular de los derechos de la obra, excepción hecha de la cita de pasajes breves con fines de estudio privado, investigación o realización de una reseña.

Las técnicas empleadas en esta práctica no pretenden reemplazar en modo alguno el tratamiento prescrito por un profesional cualificado de la medicina; no obstante, pueden usarse para contribuir al proceso de sanación tanto físico como mental.



ॐ इश्अंभ्अल्अ इश्अल्एन्ड्आय्ए ष्व्आह्आ
 om dzambhala dzalendāye svāhā



Dzambhala

(imagen del Kunpen Lama Gangchen)

*Que el Guru Buda Dzambhala
nos conceda las realizaciones de las Siete Joyas Arya
y nos ayude a crear condiciones materiales beneficiosas
para aumentar nuestra riqueza interior*

T.Y.S. Lama Gangchen

Índice

Origen de la práctica de Dzambhala	7
Prácticas preliminares NgalSo	10
Práctica 1 Autogeneración en la forma de Chenresig Khasapani, el Buda de la Compasión	15
Práctica 2: Autocuración tántrica NgalSo de Dzambhala Blanco y las Cuatro Dakinis	18
Práctica 3: Dzambhala Amarillo Solitario	24
Oraciones de dedicación NgalSo	27

Autocuración tántrica Ngalso de Dzambhala Blanco y las Cuatro Dakinis - Una cascada de preciosas joyas arya

De TYS Lama Gangchen Rinpoche, Lama sanador tibetano

Origen de la práctica de Dzambhala

El gran maestro indio Atisha trajo esta sadhana al Tíbet en el siglo XI y la tradujo del sánscrito al tibetano en colaboración con Nagtso Lotsawa (el Maestro Traductor de Vida Negra). A partir de entonces se ha practicado con asiduidad en las escuelas Kadampa y Gaden Nyingyu del budismo tibetano.

Chenresig, el Bodhisattva de la Compasión, hizo ante Buda Shakyamuni el voto de liberar a todos los seres sintientes de los seis reinos de existencia del samsara. Tardó varios eones en liberar a los seres que estaban sufriendo en los reinos inferiores del infierno y conducirlos al nirvana. Al fin, satisfecho con lo que había conseguido, decidió tomarse un descanso, hasta que vio que los infiernos habían vuelto a llenarse de otros seres cuyo karma había madurado entretanto. Ante tan desolador panorama, Chenresig se vino abajo y su cuerpo y su mente estallaron en mil pedazos. Buddha Shakyamuni recompuso entonces sus fragmentos y regeneró a Chenresig, dotándole de once cabezas y mil brazos para que pudiera ver y ayudar a todos los seres que sufrían en el universo. Así recompuesto, Chenresig —cuyo nombre significa el Señor que Todo lo Ve— contempló de nuevo el samsara y viendo a infinitos seres atormentados por el sufrimiento, lleno de compasión, rompió a llorar. De las lágrimas de sus ojos derechos surgió Arya Dzambhala y de las de sus ojos izquierdos, Arya Tara, que representan respectivamente las energías del método y la sabiduría de Buda Chenresig. Desde entonces, Dzambhala y Tara se han dedicado a cumplir el objetivo de Chenresig: aliviar el sufrimiento de todos los seres.

En concreto, Arya Dzambhala ayuda a los seres sintientes a desarrollar la riqueza interior de las Siete Joyas Arya. Nos ayuda asimismo a disfrutar de unas condiciones materiales adecuadas y a superar el sufrimiento de la pobreza y el miedo que nos inspira. La riqueza interior de las Siete Joyas Arya —los ornamentos del realizado— sana nuestro sentimiento permanente de insatisfacción o pobreza interior.

Las Siete Joyas arya (*Saptaryadhana*) son:

1. Fe (*sraddha*) — en especial, en nuestra naturaleza interna pura.
2. Moralidad (*sila*) — para conservar la paz interna y externa en todas las situaciones.
3. Escucha (*sruta*) — de información positiva.
4. Generosidad (*tyaga*) — dar incondicionalmente y sin expectativas.
5. Sentido de la vergüenza (*lajjin*) — con respecto a la propia conducta.
6. Temor a la crítica (*apatrapya*) — de nuestra conducta errónea.
7. Sabiduría (*prajna*) — con respecto a la naturaleza de las dos verdades.

Arya es el nombre que se da a quienes comprenden las dos verdades, la relativa y la absoluta, y por tanto saben que la vida es plena y nos ofrece regalos continuamente. En general, las personas tienden a ver el vaso medio vacío y se sienten siempre insatisfechas e infelices, en tanto que Arya Dzambhala vería ese mismo vaso medio lleno y se sentiría feliz y satisfecho. Ahora bien, que Arya Dzambhala haya prometido proteger de la pobreza a todos los seres no significa que nuestra prosperidad material mejorará automáticamente al invocarlo o recitar su mantra. Es imprescindible que prestemos atención a nuestras acciones, a nuestro karma, pues aunque Arya Dzambhala rebose compasión por nosotros, no podrá ayudarnos si no ponemos eso de nuestra parte. En lugar de culparle a él por las carencias que tenemos en la vida, debemos culpar a nuestra avaricia. Para permitir a Arya Dzambhala que nos ayude, hemos de practicar la perfección de la generosidad, que es la primera de las seis perfecciones del bodhisattva.

La generosidad se puede practicar de cuatro maneras:

1. Dar cosas materiales.
2. Dar Dharma.
3. Dar protección del miedo.
4. Dar amor incondicional.

Mediante la práctica de estos cuatro tipos de generosidad acumulamos las causas de la prosperidad. Solo lograremos una generosidad perfecta al comprender que nada tiene existencia inherente: ni lo que ofrecemos, ni quien lo recibe, ni nosotros mismos que lo ofrecemos.

En la *Puya del Guru* de Panchen Lobsang Chökyi Gyältsen, mientras se ofrece la unión de nuevo gozo y vacuidad al Guía Espiritual, se dice así :

lu dang long cho du sum ge tsok che
sem chen rang rang do pe ngo gyur te
chak me tong sem pel we men ngak gui
yin pe phar chin dsok par yin gyi lob

*Te pedimos bendiciones para cumplir la perfección de la generosidad,
mediante las enseñanzas que nos guían para potenciar la mente que da sin apego,
es decir, transformando nuestros cuerpos, riqueza y virtudes recolectadas a lo largo de los tres tiempos
en objetos deseados por todos y cada uno de los seres sintientes.*

Para llegar a cumplir la perfección de la generosidad tenemos que estar atentos a los siete compromisos específicos del bodhisattva, eliminando las siete acciones inapropiadas (NGAL) y cultivando las siete acciones positivas (SO):

NGAL — debe abandonarse:

1. No hacer ofrendas a las Tres Joyas.
2. Complacerse sin medida en los placeres mundanos.
3. No respetar a quienes tomaron antes que nosotros los votos del bodhisattva.
4. No responder a quienes nos hacen una pregunta.
5. No aceptar invitaciones.
6. No aceptar regalos.
7. No dar Dharma a quienes los desean.

So — debe cultivarse:

1. Hacer ofrendas con regularidad al Buda, el Dharma y la Sangha para despertar nuestro potencial humano.
2. Disfrutar de las cosas buenas de la vida sin apego.
3. Respetar las experiencias interiores y las cualidades de quienes tomaron los votos del bodhisattva antes que nosotros.
4. Compartir con generosidad nuestros conocimientos.
5. Ser amigables y sociables.
6. Estar abiertos a recibir regalos.
7. Compartir el Dharma desde el corazón.

Cuando llegamos a realizar la vacuidad y nos convertimos en aryas es cuando estamos capacitados para llevar a cabo los diez adiestramientos del primer nivel del bodhisattva, el Gozoso, y culminar la perfección de la generosidad. Dichos adiestramientos son:

1. Ser siempre honrado.
2. Tener una actitud Mahayana y pensar más en las necesidades de los demás que en las propias.
3. Tratar con ecuanimidad a todos los seres.
4. Ser capaz de entregar tus posesiones sin miedo ni avaricia.
5. Tener fe en el guía espiritual.
6. Practicar los Tres Vehículos.
7. Renunciar al apego a los sufrimientos del samsara y desarrollar el deseo de cambiar.
8. Desear encontrarse con un buda o convertirse en un buda.
9. Compartir el Dharma sin egoísmo.
10. Decir siempre la verdad.

Todas estas actitudes internas positivas son la verdadera riqueza interior que Arya Dzambhala nos concederá si practicamos su meditación y la recitación de su mantra (*gomde*) con una motivación pura. Recibiremos muchos beneficios, incluido el de tener suficientes recursos materiales tanto para nosotros como para ayudar a los demás.

Prácticas preliminares NgalSo

Toma de refugio

namo gurubye
 namo buddhaya
 namo dharmaya
 namo sanghaya
 namo tri ratnaya (x3)

Rindo homenaje al Guru y a las Tres Joyas: el Buddha, el Dharma —sus enseñanzas— y la Sangha —la comunidad espiritual.

Generación de la bodhichitta

[Repetimos esto tres veces para tomar los votos del bodhisattva].

sangye chödang tsok kyi chok nam la
 yangchub bardu dak ni kyab su chi
 dak gui yin sok gyipe sönam kyi
 drola phenchir sangye drubpar shok

Tomo refugio en el Buddha, el Dharma y la Sangha hasta que alcance la Iluminación. Mediante la práctica de la generosidad y las demás perfecciones, pueda realizar el estado de Buddha para beneficio de todos los seres sintientes. (x3)

Las siete meditaciones ilimitadas

semchen thamche dewa dang dewe gyu dang denpar gyur chik
 semchen thamche dugnguel dang dugnguel gyi gyu dang drelwar gyur chik
 semchen thamche dugnguel mepe dewa dang midrelwar gyur chik
 semchen thamche ñering chakdang ñi dang drelwe tangñom la nepar gyur chik
 semchen thamche lüsem kyi dugnguel le soshing threl iün lüsem dewa dang denpar gyur chik
 semchen thamche ngalso thobching chinang nöchü khor iug dangshing tsangmar ne gyur chik
 semchen thamche dang dsambuling gui kyendro thadak chinang gui shide dang dükün denpar gyur chik

Amor ilimitado. Puedan todos los seres tener la felicidad y sus causas.

Comasión ilimitada. Puedan todos los seres estar libres del sufrimiento y sus causas.

Gozo ilimitado. Puedan todos los seres no separarse nunca de la felicidad que ha trascendido todo sufrimiento.

Ecuanimidad ilimitada. Puedan todos los seres vivir en ecuanimidad, sin que les afecte la atracción a los seres queridos y la aversión a otros.

Salud ilimitada. Puedan todos los seres recuperarse de las enfermedades del cuerpo y la mente, y disfrutar de salud relativa y absoluta ahora y siempre.

Regeneración ecológica ilimitada. Puedan todos los seres relajarse en un medio ambiente externo e interno puro y sano ahora y siempre.

Paz ilimitada. Puedan todos los seres disfrutar de paz interna y mundial ahora y siempre.

Purificación del lugar y transformación de las ofrendas

thamche du ni sashi dak
 sekma lasok mepa dang
 lakthil tarñam bedurie
 rang shin yampor ne gyur chik

Que la tierra se vuelva pura, sin asperezas ni espinas, como la palma de la mano de un niño y de naturaleza suave como el lapislázuli.

lha dang mi ii chope tse
 ngong su sham dang ii kyi trul
 kunsang cho trin la na me
 nam khe khamkun khyab gyur chik

Que las ofrendas reales e imaginadas de los dioses y los seres humanos, así como las nubes de ofrendas supremas del Bodhisattva Samantabhadra, colmen el espacio ilimitado en toda su extensión.

Mantra de ofrecimiento

om namo bhagavate bense sarwa parmada
 tathagataya arhate samyak sam buddhaya
 tayatha, om bense bense, maha bense,
 maha tetsa bense. mahavidya bense,
 maha bodhichitta bense
 mahabodhi mando pasam dramana bense
 sarwa karma awarana bisho dana bense soha

Expresión del poder de la verdad

konchok sum gyi denpa dang
 sangye dang yangchub sempa
 thamche kyi yin gyi lab dang
 tsok ñi ionsu dsogpe ngathang chenpo dang
 chö kyi ying nampar dakshing sam gyi mi
 khyabpe tob kyi deshin ñi du gyur chik

Por el poder de la verdad de las Tres Joyas y las bendiciones de todos los buddhas y bodhisattvas, así como por la gran fuerza generada por las dos acumulaciones y el poder del puro e inconcebible dharmadhatu, que estas ofrendas se vuelvan reales.

Invocación al Guru Buddha

malu semchen kungyi gongyur ching
 dude punche mise yomdse lha
 ngonam malu iangdak khyen gyur pe
 chomden khorche nedir shek su sol

Protector de todos los seres sin excepción, subyugador incansable de las energías y seres demoníacos, deidad, concedor perfecto de todas las cosas, Chenresig y tus asistentes, venid, por favor.

Oración de las siete ramas

gosum gupe gone chaktsel lo
 ngosham itrul chopa malu bul
 thogme nesak diktung thamche shak
 kyephak guewa nam la ye irang
 khorwa matong bardu lekshuk ne
 drola chokyi khorlo korwa dang
 dakshen guenam yangchub chenpor ngo

Me postro con cuerpo, palabra y mente.

Hago ofrendas reales y visualizadas.

Reconozco todos los actos dañinos que he cometido desde tiempos sin principio.

Me regocijo en toda virtud.

Ruego a todos los buddhas que permanezcan con nosotros y sigan haciendo girar la rueda del Dharma.

Dedico todas las virtudes propias y ajenas a la gran Iluminación (de todos los seres).

Ofrecimiento del mandala

sashi po kyi yuk shing metok tram
 rirab lingshi ñide gyenpa di
 sangye shing du mikte ul wa ii
 drokun namdak shinla chopar shok

Te ofrezco, asamblea de Buddhas visualizada ante mí, este mandala ungido con perfume, cubierto de flores, adornado con el Monte Meru, los cuatro continentes, el sol y la luna. Mediante los méritos así creados, puedan todos los seres disfrutar de este mundo puro.

idam guru ratna mandala kam niryatayami

¡Oh, Guru, te ofrezco este precioso mandala!

Oración y mantra de petición de bendiciones al Guru Raíz Lama Gangchen Losang Thubten Trinley Yarpel

lo chok sangpo pal gyur trashipa
thub chen tenpe trinle iar ngo da
phel ie dro lor tsampe dse pa chen
palden lame shab la solwa deb

Gloriosa auspiciosidad de la suprema mente virtuosa, acción divina de las enseñanzas de Buddha, beneficiosa como una luna creciente, que actúa exactamente según la capacidad mental de los seres para su desarrollo y maduración, a los pies de este glorioso Guru, dirijo esta oración de petición:

om ah guru vajradhara sumati muni shasana karma uta vardanaye sRIHbhadra war
samaya sarwa siddhi hung hung (x3)

Concédenos los siddhis ordinarios y supremos de Lama Vajradhara, Mente Noble de la Doctrina de Buddha, que Aumenta la actividad de los Nobles y Gloriosos. (x3)

Petición de bendiciones al Guru Buddha

om ah guru dzambhala siddhi hung (5x).

Purificación de los cinco elementos

eh yam ram lam bam hoh shuddhe shuddhe soha
chakras: coronilla • secreto • ombligo • corazón • garganta

eh hoh shuddhe shuddhe soha
espacio, chakra de la coronilla

yam hoh shuddhe shuddhe soha
viento, chakra secreto

ram hoh shuddhe shuddhe soha
fuego, chakra del ombligo

lam hoh shuddhe shuddhe soha
tierra, chakra del corazón

bam hoh shuddhe shuddhe soha
agua, chakra de la garganta

eh yam ram lam bam hoh shuddhe shuddhe soha
chakras: coronilla • secreto • ombligo • corazón • garganta

Mantra de la cien sílabas de Vajrasattva (para purificar los errores)

om vajrasattva samaya manu palaya / vajrasattva teno patishtha / dridho me bhawa /
 suto kayo me bhawa / supo kayo me bhawa / anurakto me bhawa / sarwa siddhi me
 prayatsha / sarwa karma sutsa me / tsittam shriyam kuru hung / ha ha ha ha hoh
 bhagawan / sarwa tathagata / benza mame muntsa / benza bhawa / maha samaya sattva
 ah hung phe

Om cuerpo, palabra y mente de todos los buddhas con una naturaleza pura, cumple tu compromiso de cuidar de mí. Vajrasattva, acompáñame siempre, sé mi naturaleza estable, complácete en mi naturaleza, complácete mucho en mi naturaleza, complácete plenamente en mi naturaleza. Condédeme todos los logros, concédeme todos los siddhis, otórgame poder mental y la sabiduría de los cinco Sanadores Supremos. Señor, Dotado Destructor Trascendental, yo también soy loto puro indestructible, no desesperes de mí. Poseo la naturaleza de loto del Ser de Gran Compromiso: la unión del gran gozo y la vacuidad.

Mantra del surgimiento dependiente - Purificación de la interdependencia

En sánscrito

om ye dharma hetu prabhawa / hetun teshan tathagato hyvadat teshan cha yo nirodha /
 evam vadi maha sramanaye soha

om Todos los fenómenos son dependientes de causas y condiciones. Sabemos esto porque el Tathagata, el Gran Asceta que dice la verdad, dijo: «Lo que no depende de causas y condiciones no existe». Soha

Práctica 1

Autogeneración en la forma de Chenresig Khasapani, el Buda de la Compasión

Realizar las prácticas preliminares NgälSo

Disolución en la vacuidad

om sobhawa shuddha sarwa dharma sobhawa shuddho ham

om Todos los fenómenos son de la naturaleza del espacio absoluto.

Del estado de vacuidad surge un loto blanco en cuyo centro hay un disco lunar sobre el que está mi mente en la forma de una sílaba blanca HRI. De la HRI irradian rayos de luz de cinco colores que regresan habiendo cumplido los dos propósitos (hacer ofrendas a los seres iluminados y beneficiar a todos los seres sintientes). Instantáneamente me manifiesto como Arya Chenresig.

Irradio una luz clara y brillante de cinco colores. Contemplo a todos los seres con ojos compasivos y una sonrisa afectuosa en los labios.

Tengo dos brazos y las manos unidas a la altura del corazón en el mudra de la oración. Estoy vestido de sedas y adornado con joyas. Llevo sobre los hombros una piel de ciervo.

El ornamento de mi cabeza es el Sanador Supremo Amitabha, el Buddha de la Luz Infinita. Estoy en pie sobre un disco lunar. Soy la esencia de todos los objetos de refugio.

Repetir muchas veces

om mani peme hung

Mantra largo

tayatha om dhara dhara dhiri dhiri dhuru dhuru itte vatte tzale tzale pratzale pratzale kusume kusume vare ili mili tziti dzolam ahpanaye svaha

Dharani de Chenresig

namo ratna trayaya/ namo arya ghyana sagara/ berotzana buha randzaya/ tathagataya/
arhate samyak sambhuddha bhe/ samyak sambuddha bhe/ nama sarva tathagate bhe/
arhate bhe/ samyak sambuddhe bhe/ nama arya ahwalokite / shoraya/ bodhi satoya/
maha satoya/ maha karunikaya/ tayatha/ om dhara dhara/ dhiri dhiri / dhuru dhuru/ ite
wite/ tzale tzale/ partzale partzale/ khusume khusume ware/ ili mili/ tziti dzola/
ahpanaye svaha

Envío amor, compasión y energía sanadora a todos los seres sufrientes de los seis reinos de existencia. Rezo la siguiente oración, pensando que todos los seres me acompañan en la recitación:

Señor, al que no oscurece ninguna falta, de color blanco,
cuya cabeza está adornada por el Buddha de la Luz Infinita,
ante ti, que contemplas con compasión a todos los seres,
ante ti, Chenresig, El que Todo lo Ve, me postro.

Generación frontal del Sanador Supremo Dzambhala

Disolución en la vacuidad

om sobhawa shuddha sarwa dharma sobhawa shuddho ham

om Todos los fenómenos son de la naturaleza del espacio absoluto.

Del estado de vacuidad surge un inconcebible palacio de cristal tachonado de joyas. En el centro de este hay un loto de cuatro pétalos y en el centro del loto descansa un disco de luna sobre el que está la sílaba semilla DZA blanca. La DZA irradia luces y néctares blancos que hacen ofrendas a los seres superiores y alivian los sufrimientos de los seres vivos. Las luces y néctares regresan y se reabsorben en la sílaba DZA, que instantáneamente se transforma en el sublime Arya Dzambhala, de color blanco, con una cara, dos brazos y tres ojos. Su cabello, del color del fuego, está de punta. Dzambhala está sentado en un trono de loto sobre un cojín de sol, montado sobre un dragón femenino de color turquesa.

Recitación del mantra

Tengo la forma de Chenresig. De la sílaba semilla blanca HRIH que hay en mi corazón emanan rayos de luz que tocan los corazones de Dzambhala y de las Cuatro Dakinis generados ante mí.

Complacidos conmigo, Dzambhala y las Cuatro Dakinis irradian desde sus corazones infinitos rayos de luz en cuyos extremos hay diosas que hacen ofrendas a todos los budas, bodhisattvas, héroes y yoguins de las diez direcciones. Estos seres superiores están satisfechos con las ofrendas, y sus bendiciones y cualidades descienden como luces brillantes y néctares sobre Arya Dzambhala y las Cuatro Dakinis que están ante mí y se absorben en ellos. Esto hace que Arya Dzambhala y su séquito se vuelvan aún más radiantes y poderosos.

Una vez más, de los corazones de Arya Dzambhala y las Cuatro Dakinis emanan rayos de luz que llegan a los tres mil sistemas de mundos y enganchan todas las cualidades positivas, la longevidad, las alegrías, las riquezas y la magnificencia de los seres humanos, los dioses y los nagas en el aspecto de los ocho signos de buen auspicio, joyas que conceden deseos, ganchos y luz dorada que se reabsorbe en las cinco deidades que tengo frente a mí.

A continuación, desde Arya Dzambhala y las Cuatro Dakinis emanan rayos de luz dorada que purifican todos los oscurecimientos, en particular mi propia avaricia y la de todos los seres. Las cualidades positivas de cuerpo, palabra y mente de todos los budas y bodhisattvas, y en concreto las Siete Joyas Arya y la generosidad perfecta, se absorben en mí.

Al mismo tiempo, imagino que el cielo está cubierto por una gruesa capa de nubes doradas de las que cae una lluvia de todo lo que deseamos, como oro, plata, piedras y metales preciosos, y esta lluvia llena por completo el entorno. Desde las nubes resuena un trueno que se diría el rugido de mil dragones y que llena el espacio entero de éxitos y realizaciones.

Mantra de Dzambhala

om padma krodha arya dzambhala hrih daya hung phe

Mantras de las Cuatro Dakinis

om vajra dakini hung phe

om ratna dakini hung phe

om pamda dakini hung phe

om karma dakini hung phe

Hacer las oraciones de dedicación NgalSo o bien pasar a la siguiente práctica.

Práctica 2

Autocuración tántrica Ngalso de Arya Dzambhala y las Cuatro Dakinis

Hacer las prácticas preliminares Ngalso

Petición de bendiciones al Guru Buddha Dzambhala

Ruego a Guru Buddha Dzambhala que bendiga mis cinco chakras. *Mientras recito el mantra, hago el mudra de recoger bendiciones ante cada chakra y lo concluyo juntando ambas manos ante el chakra correspondiente. En este orden: chakra de la coronilla, chakra de la garganta, chakra del corazón, chakra del ombligo y chakra secreto.*

om ah guru buddha dzambhala siddhi hung
chakra de la coronilla

om ah guru buddha dzambhala siddhi hung
chakra de la garganta

om ah guru buddha dzambhala siddhi hung
chakra del corazón

om ah guru buddha dzambhala siddhi hung
chakra del ombligo

om ah guru buddha dzambhala siddhi hung
chakra secreto

Purificación y sanación de los cinco elementos externos, internos y secretos

Mientras recito el mantra, hago el mudra de purificar ante el chakra correspondiente y, a continuación, expulso todas las negatividades e interferencias relacionadas con el elemento de ese chakra.

om ah guru buddha dzambhala siddhi eh
Purificación y sanación del elemento espacio en mi chakra de la coronilla.

om ah guru buddha dzambhala siddhi yam
Purificación y sanación del elemento viento en mi chakra secreto.

om ah guru buddha dzambhala siddhi ram
Purificación y sanación del elemento fuego en mi chakra del ombligo.

om ah guru buddha dzambhala siddhi lam
Purificación y sanación del elemento tierra en mi chakra del corazón.

om ah guru buddha dzambhala siddhi bam
Purificación y sanación del elemento agua en mi chakra de la garganta.

shuddhe shuddhe soha

Los elementos están completamente limpios y puros, ¡SOHA!

Etapa de generación

Generación de lotos en los cinco chakras

Mientras recito el mantra, hago en cada chakra el mudra de la apertura de los lotos . Visualizo que los nudos que constriñen mi canal central se aflojan y que genero una flor de loto en cada uno de los cinco chakras. Empiezo en el chakra secreto y termino en el chakra de la coronilla.

om ah guru buddha dzambhala siddhi pam pam

En mi chakra secreto se abre una flor de loto verde de treinta y dos pétalos.

om ah guru buddha dzambhala siddhi pam pam

En mi chakra del ombligo se abre una flor de loto amarilla de sesenta y cuatro pétalos.

om ah guru buddha dzambhala siddhi pam pam

En mi chakra del corazón se abre una flor de loto azul de ocho pétalos.

om ah guru buddha dzambhala siddhi pam pam

En mi chakra de la garganta se abre una flor de loto roja de dieciséis pétalos.

om ah guru buddha dzambhala siddhi pam pam

En mi chakra de la coronilla se abre una flor de loto blanca de treinta y dos pétalos.

Generación de las sílabas semilla en los cinco chakras

Mientras recito los mantras, hago el mudra de la oración en cada uno de mis chakras: desde el chakra de la coronilla hasta el chakra secreto.

om ah guru buddha dzambhala siddhi om

Una sílaba semilla OM blanca surge en el centro de la flor de loto del chakra de la coronilla.

om ah guru buddha dzambhala siddhi ah

Una sílaba semilla AH roja surge en el centro de la flor de loto del chakra de la garganta.

om ah guru buddha dzambhala siddhi hung

Una sílaba semilla HUNG azul surge en el centro de la flor de loto del chakra del corazón.

om ah guru buddha dzambhala siddhi tram

Una sílaba semilla TRAM amarilla surge en el centro de la flor de loto del chakra del ombligo.

om ah guru buddha dzambhala siddhi hrih

Una sílaba semilla HRIH verde surge en el centro de la flor de loto del chakra secreto.

Generación de los símbolos de los Sanadores Supremos en los cinco chakras

Mientras recito el mantra, hago el mudra del Sanador Supremo correspondiente ante cada uno de mis cinco chakras: desde el chakra secreto hasta el chakra de la coronilla.

om ah guru buddha dzambhala siddhi hrih

En el chakra secreto, la sílaba semilla HRIH se transforma en un vajra doble mientras hago el mudra de Amoghasiddhi.

om ah guru buddha dzambhala siddhi tram

En el chakra del ombligo, la sílaba semilla TRAM se transforma en una joya que concede deseos mientras hago el mudra de Ratnasambhava.

om ah guru buddha dzambhala siddhi hung

En el chakra del corazón, la sílaba semilla HUNG se transforma en un vajra mientras hago el mudra de Akshobhya.

om ah guru buddha dzambhala siddhi ah

En el chakra de la garganta, la sílaba semilla AH se transforma en un loto mientras hago el mudra de Amitabha.

om ah guru buddha dzambhala siddhi om

En el chakra de la coronilla, la sílaba semilla OM se transforma en una rueda del Dharma mientras hago el mudra de Vairochana.

Generación de Dzambhala Blanco y las Cuatro Dakinis

Mientras recito el mantra, hago el mudra del Sanador Supremo correspondiente ante cada uno de mis cinco chakras: desde el chakra de la coronilla hasta el chakra secreto. Imagino que el símbolo que hay en cada uno de los chakras se transforma en el Sanador Supremo Dzambhala y en una de las Dakinis.

om ah guru buddha dzambhala siddhi om

En el chakra de la coronilla surge Vairochana-Dzambhala abrazado a la Gran Madre Espacio mientras hago el mudra de Vairochana.

om ah guru buddha dzambhala siddhi ah

En el chakra de la garganta, surge Amitabha-Dzambhala abrazado a la Dakini del Loto mientras hago el mudra de Amitabha.

om ah guru buddha dzambhala siddhi hung

En el chakra del corazón, surge Akshobhya-Dzambhala abrazado a la Dakini del Vajra mientras hago el mudra de Akshobhya.

om ah guru buddha dzambhala siddhi tram

En el chakra del ombligo, surge Ratnasambhava-Dzambhala abrazado a la Dakini de la Joya mientras hago el mudra de Ratnasambhava.

om ah guru buddha dzambhala siddhi hrih

En el chakra secreto, surge Amoghasiddhi-Dzambhala abrazado a la Dakini de la Acción mientras hago el mudra de Amoghasiddhi.

Eta de consumo - Autocuración efectiva

Petición de bendiciones a Arya Dzambhala y las Cuatro Dakinis para sanar la pobreza interior

Mientras recito el mantra, hago el mudra del Sanador Supremo correspondiente ante cada uno de los cinco chakras: desde el chakra secreto hasta el chakra de la coronilla.

Imagino que desde las deidades que hay en mis chakras emanan rayos de luz y néctares blancos que enganchan todas las cualidades positivas, la longevidad, las alegrías, las riquezas y la magnificencia de los seres humanos, los dioses y los nagas en el aspecto de los ocho signos de buen auspicio, joyas que conceden deseos, ganchos y luz dorada que se reabsorbe en las deidades. A continuación, desde Arya Dzambhala y las Cuatro Dakinis emanan rayos de luz dorada que purifican todos los oscurecimientos relacionados con cada chakra; en particular, mi propia avaricia y la de todos los seres.

om ah guru dzambhala siddhi hrih

Mientras hago el mudra de Amoghasiddhi, Amoghasiddhi-Dzambhala y la Dakini de la Acción sanan todos mis problemas relacionados con el chakra secreto y aumentan su energía positiva.

om ah guru dzambhala siddhi tram

Mientras hago el mudra de Ratnasambhava, Ratnasambhava-Dzambhala y la Dakini de la Joya sanan todos mis problemas relacionados con el chakra del ombligo y aumentan su energía positiva.

om ah guru dzambhala siddhi hung

Mientras hago el mudra de Akshobya, Akshobya-Dzambhala y la Dakini del Vajra sanan todos mis problemas relacionados con el chakra del corazón y aumentan su energía positiva.

om ah guru dzambhala siddhi ah

Mientras hago el mudra de Amitabha, Amitabha-Dzambhala y la Dakini del Loto sanan todos mis problemas relacionados con el chakra de la garganta y aumentan su energía positiva.

om ah guru dzambhala siddhi om

Mientras hago el mudra de Vairochana, Vairochana-Dzambhala y la Gran Madre Espacio sanan todos mis problemas relacionados con el chakra de la coronilla y aumentan su energía positiva.

Meditación en la bodhichitta blanca, la energía masculina principal

Bendigo la bodhichitta blanca con el mantra OM AH HUNG para despertar y desarrollar la energía masculina del método y el gran gozo.

om ah hung

(repetir 3 veces)

Mientras recito el mantra, doy palmadas ante cada chakra: desde el chakra de la coronilla hasta el chakra secreto.

om ah guru buddha dzambhala siddhi hung

Meditación en la bodhichitta roja, la energía femenina principal

Bendigo la bodhichitta roja con el mantra OM AH HUNG para despertar y desarrollar la energía femenina del calor, la sabiduría y la vacuidad.

om ah hung

(repetir 3 veces)

Mientras recito el mantra, chasqueo los dedos ante cada chakra: desde el chakra secreto hasta el chakra de la coronilla.

om ah guru buddha dzambhala siddhi hung

Iniciación de la Consorte de Sabiduría - Unión de Gozo y Vacuidad

om ah guru dzambhala siddhi hung

Hago el mudra del abrazo en mi chakra de la coronilla y, como resultado, Vairochana-Dzambhala y la Gran Madre Espacio se disuelven en mi canal central.

om ah guru buddha dzambhala siddhi hung

Hago el mudra del abrazo en mi chakra de la garganta y, como resultado, Amitabha-Dzambhala y la Dakini del Loto se disuelven en mi canal central.

om ah guru buddha dzambhala siddhi hung

Hago el mudra del abrazo en mi chakra secreto y, como resultado, Amogasiddhi-Dzambhala y la Dakini de la Acción se disuelven en mi canal central.

om ah guru buddha dzambhala siddhi hung

Hago el mudra del abrazo en mi chakra del ombligo y, como resultado, Ratnasambhava-Dzambhala y la Dakini de la Joya se disuelven en mi canal central.

om ah guru buddha dzambhala siddhi hung

Hago el mudra del abrazo en mi chakra del corazón y, como resultado, Akshobya-Dzambhala y la Dakini del Vajra se disuelven en mi canal central.

Dedicación por la paz interior y la paz en el mundo

Con la mano derecha sobre el corazón y la mano izquierda formando un puño vajra que apoyo suavemente en la cadera izquierda, recito el mantra cinco veces.

om bishua shanti hung (x5)

Por el poder de la verdad, paz y felicidad por siempre.

Meditación en la respiración para purificar cuerpo, palabra y mente

om ah guru buddha dzambhala siddhi om

Purificación de la ignorancia y la visión blanca.

om ah guru buddha dzambhala siddhi ah

Purificación de la ignorancia y la visión roja.

om ah guru buddha dzambhala siddhi hung

Purificación de la ignorancia y la visión negra.

om ah guru buddha dzambhala siddhi phe

Todas las negatividades se alejan.

Respiración del vaso para la longevidad

om ah guru buddha dzambhala siddhi om

Purificación de la ignorancia.

om ah guru buddha dzambhala siddhi hung

Purificación de la ira.

om ah guru buddha dzambhala siddhi ah

Purificación del apego.

Realizar las prácticas de dedicación NgalSo o continuar con la práctica siguiente.

Práctica 3

Práctica de Dzambhala Amarillo Solitario

Dzambhala Amarillo es una forma muy popular de Dzambhala, a la que es adecuado ofrecer agua. En tiempos de Buda Shakyamuni, Dzambhala se quemó un hombro accidentalmente. Buda Shakyamuni acudió enseguida a ayudarlo y le curó la quemadura vertiendo agua encima. Entonces, Dzambhala prometió ayudar a cualquiera que le ofreciese agua.

Hacer las prácticas preliminares NgalSo.

Disolución en la vacuidad

om sobhawa shuddha sarwa dharma sobhawa shuddho ham

om Todas las cosas son de la naturaleza del espacio absoluto **ham**

De la vacuidad surge una sílaba semilla HUNG y de esta, una rueda de protección. En el centro de la rueda está la sílaba semilla PAM, que se transforma en un loto. En el centro del loto, de la sílaba semilla AH, surge un disco lunar sobre el que está mi mente en la forma de una sílaba semilla DZA amarilla.

De la sílaba DZA amarilla emanan rayos de luz que, difundiéndose en las diez direcciones, hacen ofrendas a todos los arya. Asimismo, la luz que irradia de la DZA alivia todos los sufrimientos causados por la pobreza y genera una cascada de tesoros.

La luz regresa y se reabsorbe en la sílaba DZA, que instantáneamente se transforma en Arya Dzambhala de color dorado. Tiene una cara y dos brazos. Con la mano derecha muestra el mudra de la generosidad y ofrece un *bijapura* (una fruta llamada cidra); con la mano izquierda sostiene una mangosta que escupe joyas.

Arya Dzambhala es elegante y apacible; posee una energía dulce, amable y alegre. Tiene los ojos muy abiertos y el cabello negro recogido en la coronilla, adornado con una diadema. Su pierna derecha está extendida en una postura regia y ambos pies, apoyados sobre preciosas flores de loto y conchas. Viste ropajes de seda y está adornado con joyas y una guirnalda de flores *utpala* azules. Su cuerpo es luminoso, radiante.

Tiene en la coronilla una sílaba semilla OM blanca; en la garganta, una sílaba semilla AH roja; y en el corazón, una sílaba semilla HUNG azul. El Sanador Supremo Ratnasambhava está sobre su coronilla.

Del corazón de Arya Dzambhala emanan rayos de luz que invitan a los seres de sabiduría a manifestarse en la forma de Arya Dzambhala y su séquito.

Recitación del mantra

om dzambhala dzalendraye soha

Recitar cuantas veces sea posible

Ofrenda de agua a Arya Dzambhala

En el centro de una vasija de latón, de la vacuidad surge Arya Dzambhala. Sobre la palma de su mano derecha hay un disco lunar con las sílabas OM HUNG TRAM HRIH AH, de las que emanan rayos de luz que invocan a todos los budas pidiendo sus bendiciones. Las bendiciones descienden en forma de un néctar que impregna las cinco sílabas semilla.

Bendición del agua

om ah hung (x3)

Recito ciento ocho veces el mantra **om dzambhala dzalendraye soha** y simultáneamente vierto agua pura ciento ocho veces sobre la representación-visualización de Dzambhala que está en el centro de la vasija de latón.

Ofrenda de la torma

Ofrezco una torma, real o imaginada, a la divinidad que está en el centro de la vasija.

Bendición de la torma

om ah hung (x3)

La sustancia ofrecida se transforma en un océano infinito de néctar de sabiduría.

Mantra para ofrecer la torma

om arya dzambhala sapariwara idam balinga kha kha khahi khahi (x3)

Alabanzas

Señor de la Riqueza, Sostenedor del Tesoro de Joyas y Señor de los Yakshas, custodios de la riqueza, Gran Señor y Protector del Norte, dispensador de realizaciones supremas, a tus pies me postro.

Yo y todos los seres sintientes que sufrimos a causa del fuego generado por las acciones que hemos realizado motivados por la avaricia a lo largo de todos nuestros renacimientos tomamos refugio en ti. Te ruego que, con tu tesoro de joyas y tu raudal de néctares alivies los sufrimientos de todos los seres vivos causados por la pobreza.

Visualizo que Arya Dzambhala está extremadamente complacido con mis ofrendas y me entrega una joya que concede deseos y néctares de realizaciones.

Reparto entre los demás la torma partida en trozos y gotas del agua que se ha ofrecido.

Hacer las oraciones de dedicación NgalSo.

Oraciones de dedicación NgälSo

Dedicación por una vida larga

dumin chiwe tsenma thongwa na
de ii mola arya dzambhala ku
selwar thong ne chidak pa chom te
chime rikdsin ñurdu thobpar shok

Ante signos de una muerte prematura, pueda yo, con la clara visión de Arya Dzambhala, derrotar al Señor de la Muerte y obtener rápidamente el siddhi de la inmortalidad.

Breve yoga del Guru para practicar en seis sesiones

lama konchok sum la kyab su chi
rangñi lhar sel dordril sung ne cho
do ngak cho sung ñecho thadak dom
gue cho kun du yin shi dro donye

Tomo refugio en el Guru y en las Tres Joyas. Visualizándome como Vajrasattva, con el vajra y la campana en las manos, mantengo todos los dharmas del sutra y del tantra, evito toda acción negativa, realizo todos los dharmas virtuosos y beneficio a los transmigrantes con las cuatro generosidades.

Dedicación a Shambala

dorna di tson namkha guewe tsok
yi ñe sakpa de i ñurdu dak
norbu bangdso shambhalhar kye ne
lame lam gyi rimpa tharchin shok

En resumen, por el conjunto de méritos aquí acumulados, pueda este mundo transformarse en Shambala, tesoro de joyas, y pueda yo completar las etapas del camino del tantra del yoga supremo.

Dedicación por la larga vida del Guru raíz

yetsun lame kutse rabten ching
 nam kar thrinle chok chur gyepa dang
 lo sang tenpe dronme sa sum gyi
 drowe munsel taktu ne gyur chik

Pueda el santo Maestro tener una larga vida. Que las actividades iluminadas sean ampliamente difundidas en las diez direcciones y pueda el resplandor de las enseñanzas de Lama Tsongkhapa disipar constantemente el velo de oscuridad que cubre a los seres de las tres esferas de la existencia.

kye wa kuntu shide tepon dang
 drel me cho men pel la long cho ching
 sa dang lam gyi yonten rab dsog ne
 shide chenpo gophang ñur thob shog

Que en todas mis vidas no esté separado del Gran Capitán de la Paz y pueda así disfrutar del esplendor de la medicina del Dharma. Que a través de la perfección de las virtudes, los caminos y los bhumis pueda obtener rápidamente la realización de la paz suprema.

guewa di yi nyurdu dag
 pagpa dzambhala drub gyur ne
 drowa chig kyang malupa
 de yi sa la gopar shog

Por las virtudes acumuladas con esta práctica, pueda yo alcanzar el estado de Arya Dzambhala y conducir a todos los seres sin excepción al estado de la Iluminación.

Versos de buen auspicio

ñinmo delek tsen delek
 ñime gung iang delek shing
 ñintsen taktu delek pe
 könchok sum gyi yin gyi lob
 könchok sum gyi ngö drup tsol
 könchok sum gyi trashi shok

Al amanecer, al anochecer, por la noche y durante el día, puedan las Tres Joyas concedernos sus bendiciones, puedan ayudarnos a alcanzar todas las realizaciones y colmen el sendero de nuestras vidas de signos de buen auspicio.