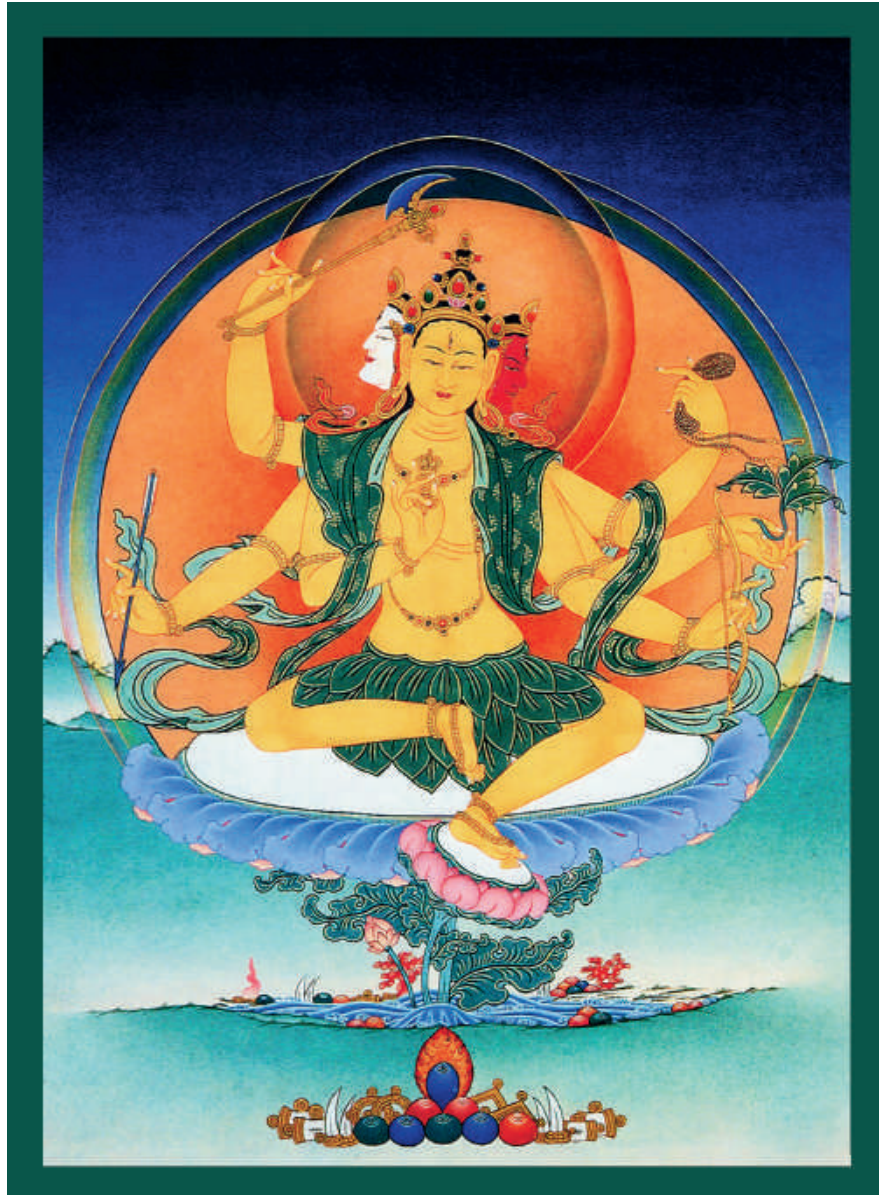


ངམ་གསོ



NGALSO
Path to Enlightenment



Práctica de Parnashawari

Transcripción de enseñanzas de Lama Caroline

Centro de Sanación y Meditación de Albagnano, Italia, el 12 de abril de 2020.

Para apoyar a la sangha en este periodo de pandemia, hemos decidido apresurarnos a poner a disposición de todos una serie de textos traducidos sobre las enseñanzas y prácticas de estos tiempos. Poco a poco iremos revisándolos más a fondo. Entretanto, esperamos que os ayuden y que disculpeis las erratas que podáis encontrar en ellos.

Este texto ha sido preparado exclusivamente por motivos (no-comerciales) personales para ser utilizado para la práctica y estudio del Dharma. Se puede descargar gratuitamente. Si usted desea realizar una donación, puede ir a ngalso.org en donde encontrará la información detallada para hacerlo.

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

lo chok sangpo pal gyur trashi pa
thub chen ten pe trinle yar ngo da
phel gye dro lor tsam pe dze pa chen
pal den lame shab la sol wa deb

om ah guru vajradhara sumati muni shasane karma uhta vardanaye shri
badhra var samanya sarwa siddhi hung hung (x3)

pha khyö kyi ku dang dak gyi lu
pha khyö kyi sung dang dak gyi ngag
pha kyö kyi tug dang dak gyi ii
dön yer me chik tu yin gyi lob

ma khyö kyi ku dang dak gyi lu
ma khyö kyi sung dang dak gyi ngag
ma khyö kyi tuk dang dak gyi ii
dön yer me chik tu yin gyi lob

Meditación en la toma de refugio

བཟོ་སྐྱེ་སྐྱུ་མུ་མུ་

བཟོ་སྐྱེ་ལྷ་ཡ།

བཟོ་སྐྱེ་མུ་ཡ།

བཟོ་སྐྱེ་སྐྱུ་ཡ།

བཟོ་སྐྱེ་རྩ་རྩ་ཡ།

namo guru bye

namo buddhaya

namo dharmaya

namo sanghaya

namo tri ratnaya

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

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

སྤྱོད་མཚོ་གཤམ་བཟང་པོའི་དཔལ་ལྗེ་བཀྲ་འཛིན་པ།

།འཇུག་ཆེན་བསྐྱེད་པའི་འཕྱིན་ལས་ཡར་དེའི་ལྷ།

།འཕེལ་བྱེད་འགོ་སྤོར་མཚོ་མས་པའི་མཛོད་པ་ཅན།

།དཔལ་ལྗེ་སྤྱོད་མཚོ་འབྲས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས། །

lo chog sangpo pal gyur trashipa
thub chen tenpe trinley iar ngo da
pel guie dro lor tsampe dse pa chen
palden lhame 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 minuciosamente de acuerdo con la capacidad mental
de los seres vivos para su desarrollo y maduración,
a los pies de este glorioso Guru, ruego.*

Petición para hacerse de una sola naturaleza con el Guru

ཕ་ཁྱོད་ཀྱི་སྐུ་དང་བདག་གི་ལུས། །
ཕ་ཁྱོད་ཀྱི་གསུང་དང་བདག་གི་ངག། །
ཕ་ཁྱོད་ཀྱི་ཐུགས་དང་བདག་གི་ཡིད། །
དོན་དབྱེར་མེད་གཅིག་ཏུ་བྱིན་གྱིས་སློབས། །

pha khyö kyi ku dang dak gyi lu
pha khyö kyi sung dang dak gyi ngag
pha kyö kyi tug dang dak gyi ii
dön yer me chik tu yin gyi lob

Mi cuerpo limitado y tu cuerpo sagrado, Padre mío,
mi palabra ordinaria y tu palabra pura, Padre mío,
mi mente sufriente y agitada y tu gran mente plena de paz, Padre mío,
mediante tus bendiciones puedan volverse inseparables.

མ་ཁྱོད་ཀྱི་སྐུ་དང་བདག་གི་ལུས། །
མ་ཁྱོད་ཀྱི་གསུང་དང་བདག་གི་ངག། །
མ་ཁྱོད་ཀྱི་ཐུགས་དང་བདག་གི་ཡིད། །
དོན་དབྱེར་མེད་གཅིག་ཏུ་བྱིན་གྱིས་སློབས། །

ma khyö kyi ku dang dak gyi lu
ma khyö kyi sung dang dak gyi ngag
ma khyö kyi tuk dang dak gyi ii
dön yer me chik tu yin gyi lob

Mi cuerpo limitado y tu cuerpo sagrado, Madre mía,
mi palabra ordinaria y tu palabra pura, Madre mía,
mi mente sufriente y agitada y tu gran mente plena de paz, Madre mía,
mediante tus bendiciones puedan volverse inseparables.

om muni muni maha muni shakymuniye soha
om maitreya maitreya maha maitreya arya maitreya soha
om ah hum karuna karuna maha karuna arya karunaye soha

Hola a todos. Soy Lama Caroline y estoy retransmitiendo desde AHMC en el norte de Italia. Feliz Pascua para todos los que tengáis alguna conexión con el Cristianismo.

Lo que vamos a hacer hoy es utilizar la sadhana de la Práctica NgalSo de Parnashawari. La podéis descargar en ngalso.org.

También la podéis descargarla en este canal:

https://www.youtube.com/channel/UCwkaj4kgZMDso_Ar8jInCGA.

Está disponible en inglés, portugués, español e italiano. Por favor descargadla si aún no la tenéis porque hoy haremos juntos la práctica de Parnashawari. La vamos a leer y también repasaremos algunas meditaciones que he explicado hace unos días.

Estos días Lama Gangchen Rinpoche nos ha pedido, o sugerido que para ayudar a sanar la pandemia que estamos viviendo, hagamos la práctica de Parnashawari, los tres mantras de larga vida de Namgyelma (Ushnishvijaya), en segundo lugar Tara Blanca y en tercer lugar Amitayus. En cuarto lugar y para poder sanar los problemas astrológicos, también nos ha sugerido hacer Manjushri Negro. Nos ha dado el kit completo de Autocuración, para que podamos hacer algo para cambiar la energía que estamos experimentando colectivamente.

En estos momentos estamos experimentando el Karma colectivo en forma de pandemia. ¿Por qué sucede esto? Solamente podemos experimentar algo para lo que hayamos creado las causas. Digamos que colectivamente por varias causas y condiciones que desconocemos, la pandemia se está manifestando.

Una manera de comprender el karma colectivo es mirar la astrología védica, es decir, astrología sideral que no es exactamente lo mismo que la astrología occidental. En la tradición budista, la astrología está basada en la astrología sideral por ejemplo, si miramos cada atardecer al cielo y vemos un planeta, digamos por ejemplo que ves a Saturno, Marte u otro planeta, lo puedes ver en el cielo, y la constelación que veas en el cielo como Aries o Tauro esa es la casa en la que estará. Es un poco diferente de la astrología occidental por varias razones que no voy a explicar ahora.

Bueno, la astrología védica es sideral, y se corresponde con lo que tú realmente puedes ver en el cielo. La astrología occidental es diferente, los planetas están en signos diferentes. De acuerdo a la astrología védica, que es la astrología india antigua o la astrología budista, que forma parte de nuestra tradición de Kalachakra del Tíbet, nosotros tenemos algo llamado el Kalachakra externo. Esto significa que a nosotros nos interesa la astronomía – miramos al cielo y vemos los planetas, constelaciones y cometas con el ojo desnudo – sin telescopio - y vemos que están ahí. Entonces tenemos varios métodos de sanación para sanar los efectos positivos y negativos de sus energías.

En estos momentos, para aquellos de ustedes que no saben mucho de astrología, tenemos a *Ketú* en la Nakshastra (mansión lunar), de *Mula* en Sagitario. Y tenemos a *Rahú* en la Nakshastra *Ardra* que está opuesto en 180 grados a Géminis. Voy a intentar explicaros un poco qué significa esto, no soy la mayor experta, pero sé un poco de esto y lo voy a compartir con vosotros. Seguramente muchos de vosotros teneis un mayor dominio que el mío en estos temas.

En nuestro sistema solar los planetas como Mercurio, Venus, Tierra, etc., giran en torno al Sol. El Sol es el centro de nuestro sistema solar y nuestro sistema solar está dos tercios hacia el borde del disco de nuestra galaxia que también gira. El disco de la galaxia, que nosotros podemos ver al mirar el cielo, se llama la Vía Láctea, y gira alrededor de lo que ahora nosotros conocemos como un agujero negro. Este agujero negro fue científicamente descubierto hace uno o dos años y fue muy fascinante, por primera vez se pudo ver una fotografía del agujero negro que es el centro cósmico. Lo más increíblemente fascinante es que en los tiempos antiguos, los astrólogos hinduistas y budistas sabían que existían dos centros en nuestro universo, uno era nuestro sol y el otro es lo que ellos llaman la Nakshastra Mula o Nakshastra raíz la primera o la última de las mansiones lunares raíz en la constelación de Sagitario, que es exactamente en donde se encuentra el agujero negro. ¿Cómo lo supieron? Esto no es visible al ojo desnudo -sin telescopio – pero los antiguos sabían estas cosas increíbles que nosotros estamos descubriendo ahora con nuestras maquinarias científicas.

Tenemos dos centros del universo, uno es nuestro Sol y el otro es la Nakshastra Mula desde el grado cero a los 13 grados de Sagitario. Y ahí es en donde se encuentra asentado Ketú. ¿Qué es Ketú? En el sistema de Kalachakra se contemplan los planetas que pueden verse a simple vista – sin un telescopio – como Marte, Venus, Mercurio, Saturno, Júpiter – tenemos 7 planetas que podemos ver. Luego tenemos lo que llamamos los 2 planetas sombra, que se llaman Rahú y Ketú. Rahú simboliza el eclipse del Sol y Ketú simboliza el eclipse de la Luna.

En la astrología Budista estas dos energías son muy importantes. Ketú simboliza, de diferentes maneras, nuestro karma pasado, las cosas que traemos desde una vida pasada. Actualmente Ketú está asentado en lo que llamamos su propio signo Mula que de hecho es el agujero negro, el centro de nuestro universo. Rahú, que está opuesto en 180 grados en la carta, está asentado en su propio signo que es Ardra, Géminis. Esto significa que ambos son muy poderosos en este momento. No necesariamente de la mejor manera. Mula es el Agujero Negro, de alguna manera es como el alfa y omega de todo, es como una especie de botón de reinicio. Desde el punto de vista de la astrología védica esto es lo que está sucediendo o digamos que es lo que está sucediendo de acuerdo a la astrología de kalachakra.

Como sabemos nuestra sociedad está en desequilibrio en muchos aspectos – medioambiente, sobrepoblación, económicamente, etc. Ahora se ha manifestado nuestro karma colectivo como si fuera darle a una la tecla de reinicio. Mula significa raíz, significa nuevos brotes, nuevas plantas creciendo, entonces ahora es como si hubiese comenzado este proceso de reinicio. Y lo que nosotros necesitamos es mucha práctica espiritual, muchas cosas positivas para que las cosas se reinicien en una dirección positiva. Va a haber un reseteo, entonces nosotros necesitamos orar, decir mantras y soluciones astrológicas para que todo sea positivo, estaremos en solidaridad con los otros, para crear una nueva, mejor sociedad, un mundo mejor una vez que la pandemia termine. Esto es básicamente lo que está sucediendo ahora desde la perspectiva astrológica.

Cuando era joven no creía en la astrología védica, ni en la de kalachakra, ni en todo este tipo de cosas. Solamente creía en la ciencia. Pero gradualmente vi que esto es

válido y que es realmente fascinante. Por ejemplo, en febrero colapsó el mercado de valores, realmente en un día se fue abajo con cifras astronómicas, y esto fue claramente predicho por el sistema Astrológico Védico. Ellos vieron que hasta que Ketú se mueva fuera de Mula a fines de septiembre, la pandemia va a continuar, y básicamente esperamos que tengan una vacuna para ese tiempo.

Tenemos que hacer lo que Lama Gangchen nos dice: Si hay un gran problema tenemos que transformarlo en un pequeño problema y luego necesitamos hacer desaparecer el pequeño problema. Esta es la razón por la que estamos haciendo todas estas prácticas como Parnashawari, las 3 Deidades de larga vida y Manjushri Negro.

De hecho en nuestra tradición Ganden Ngingu contamos con muchas prácticas astrológicas, tenemos la *Práctica de Kalachakra*, *Haciendo las Paces con el Medio Ambiente*, *prácticas con los elementos*, *Manjushri Negro* y *Vajrapani* – tenemos todo tipo de prácticas diferentes. Ahora nos puede parecer que son demasiadas, es un número abrumador, por ello Rinpoche nos ha sugerido que hagamos Manjushri Negro. Contamos con esta amplia variedad de prácticas y a partir de ahora y durante la próximas semanas vamos a hacer este maratón de mantras de larga vida, para incrementar la energía de vida, la energía positiva y la sabiduría a través de estas deidades de larga vida, para nosotros, la sociedad y para el mundo. Por supuesto que le dedicamos estos mantras a todos aquellos que están enfermos y sufriendo, también al medio ambiente que también está muy enfermo y sufriendo. Estamos haciendo este maratón y espero que participéis cuanto podáis y que añadáis los mantras al contador de mantras.

Podéis elegir qué sadhanas hacer, si Parnashawari o Manjushri Negro dependiendo de como os sintais cada día, pues cada día nos sentimos diferentes. Si no estais haciendo un retiro de una de las prácticas en particular, tal vez al despertar en la mañana piensas: *Hoy me gustaría hacer Manjushri Negro, pues realmente quiero recibir estos remedios de sanación astrológica ya que no me gusta esta energía, es muy pesada y deprimente. La quiero cambiar por más luz, algo más positivo por lo que haré Manjushri Negro.* O puede que leamos el periódico y escuchemos esas noticias horribles sobre las personas que están enfermas y sufriendo de tantas formas diferentes y si nos sentimos apenados por ellas, entonces podemos hacer la práctica de Parnashawari que es la solución, de acuerdo a nuestra tradición, para sanar enfermedades epidémicas.

Rinpoche nos dijo que convirtiésemos un gran problema en una pequeña dificultad y hagamos que la pequeña dificultad desaparezca – entonces ofrecemos la energía de Parnashawari para ayudar a todos los doctores y enfermeras, todos los investigadores, y todas aquellas personas que están ayudando a lidiar con esta pandemia para convertirla en salud y felicidad lo antes posible.

Antes de que me hagáis preguntas, quiero aclarar que no soy la mayor experta a nivel mundial en astrología, pero estoy muy interesada en ella. Pensé que podía ser interesante compartir con ustedes estas cosas. También en estos momentos Saturno está retrógrado hasta el mes de Septiembre. Saturno es otro planeta kármico como Ketú – están sucediendo muchas cosas como estas que son indicativas de un karma colectivo– . Usualmente Saturno nos trae los resultados lentamente, pero ahora como está retrógrado

todo está sucediendo muy rápidamente. Cuanto más miremos la astrología, más deprimente me parece todo porque se ve todo tipo de problemas. Os aconsejo que en vez de obsesionarse con lo negativo es mejor que nos enfoquemos en las soluciones.

Espero que todos hayáis podido descargar la práctica NgalSo de *Autocuración Tántrica de Parnashawari*. Hace unos pocos días se las expliqué por lo que ahora la haremos todos juntos. Voy a leeros la introducción y después hacemos la meditación juntos. Voy a agregar algunas otras meditaciones que ya os expliqué anteriormente, que las he extraído del manual de retiro de Parnashawari, porque hay varios métodos para lidiar con la enfermedad. Si tú estás enfermo o conoces a alguien que esté enfermo o sufriendo puedes dedicarle esta práctica.

Lama Sanador Tibetan T.Y.S. Lama Gangchen Rinpoche Práctica NgalSo de Autocuración Tántrica de Parnashawari

Dedicación

*Mediante la bendición de todos los seres santos
y la atención de todos los seres humanos,
que las enfermedades se curen y los seres vivos disfruten de paz interior,
que la paz prevalezca en los seis reinos de existencia cíclica ahora y siempre.*

Firmado por Lama Gangchen. Esta sadhana se hizo por primera vez en Italia en el año 2003.

Introducción

Parnashawari, así se la llama en sánscrito, o Lomagyuma, que es su nombre tibetano, es la ermitaña de los montes que elimina la ignorancia y protege de las enfermedades, en especial de las contagiosas. Parnashawari/Lomagyuma es la vigésima de las veintiuna Taras.

El párrafo de las "Alabanzas a las veintiuna Taras" que se refiere a Lomagyuma dice así:

ri tro ma lo ma yun ma
chagtsel ñima dawa ye pe
yen ñi po la owar sel ma
hara ñi yo tutara ii
shin tu drak po rimne sel ma
HARA ñi yo TUTARA
yi shin tu dag po rim ne sel ma

*Homenaje a la Tara dorada, la ermitaña de los montes,
portadora de una vasija de elixir que elimina la ignorancia y cura las enfermedades.
Homenaje a Ti, cuyos ojos como el sol y la luna irradian luces de brillo prístino.
Tú que eliminas plagas aterradoras al pronunciar HARA dos veces y TUTTARA.*

Así dice en la recitación de las alabanzas a las 21 Taras. Este es el verso que se refiere a Guru Buda Parnashawari.

Parnashawari es una manifestación de Tara, perteneciente al Kriya tantra, con poderes especiales para prevenir y curar las enfermedades infecciosas mediante las propiedades naturales de las hierbas medicinales. Viste una falda de hojas del bosque y lleva en la mano la rama de una planta medicinal. Su actitud es a la vez pacífica y airada.

Aún vive el recuerdo de su figura histórica, una yoguini india que dedicó su vida a la meditación solitaria en las selvas de la antigua India. No es fácil vivir sola en la selva, con hojas como vestido, sin más alimentos que las bayas y frutos silvestres, y sin otra dedicación que estudiar los elementos y alcanzar el grado más elevado de concentración en la meditación. Parnashawari lo logró gracias a su gran coraje, del que todos debemos tomar por modelo.

Los sutras y también los tantras mencionan a Parnashawari, y la encontramos en las cuatro clases de tantra (Tantra de la Acción, Tantra de la Realización, Tantra Yoga y Tantra Insuperable). En el sistema de las cinco familias de budas, pertenece a la familia Karma de la Acción) de Amogasiddhi, que destaca por la realización veloz de las actividades iluminadas de los budas.

En el otro Manual de Retiro dice que pertenece a la familia de Vairochana (Página 7 – Práctica de Parnashawari).

Prácticas Preliminares

Método Abreviado de Toma de Refugio

Podemos hacer la práctica juntos cantándola. Ayer os decía que si bien a nivel individual cada uno de nosotros tiene mucha energía, todos juntos somos como una gran batería de poder espiritual. Por eso es muy positivo que realicemos esta práctica todos unidos desde diferentes lugares del mundo y que se la dediquemos a nuestra madre, padre, hermanos, hermanas, nuestro guru, sangha, a quien sea que conozcamos y que esté enfermo o sufriendo.

En las dedicaciones de la Puya al Guru que hacemos en nuestro Centro, enviamos energía a muchas personas en Brasil, y Alemania – No tengo la lista aquí conmigo- pero hay muchas personas sufriendo por el Covid de diferentes modos, también hay personas que no pueden continuar con sus tratamientos de base y como resultado de ello están enfermas y sufriendo. Por eso, es necesario que dediquemos a todas las personas que conozcamos que estén enfermas y sufriendo. Vosotros podéis imaginarlas frente a vosotros, en el hospital o en sus hogares así les enviáis la energía.

Método abreviado de toma de refugio

ནམོ་གུ་རུ་བྱུང་།

ནམོ་བྱུ་ལ།

ནམོ་རྣམ་ལ།

ནམོ་སངས་ལ།

ནམོ་ཁྱི་རྩལ་ལ།

namo guru bye

namo buddhaya

namo dharmaya

namo sanghaya

namo tri ratnaya

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

Meditación en la toma de refugio y generación de la bodhichitta

སངས་རྒྱས་ཚེས་དང་ཚོགས་ཀྱི་མཚོག་རྣམས་ལ། །

བྱང་ཆུབ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཚི། །

བདག་གིས་སྦྱིན་སོགས་བཞིས་པས་བསོད་ནམས་ཀྱིས། །

འགྲོ་ལ་ཕན་ཕྱིར་སངས་རྒྱས་འགྲུབ་བར་ཤོག། །

sangye chö dang 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 convertirme en un buddha para beneficio de todos los seres sintientes.

Las siete meditaciones ilimitadas

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་དང་བདེ་བའི་རྒྱ་དང་ལྷན་པར་གྱུར་ཅིག །

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྤྲུག་བསྐྱེད་དང་སྤྲུག་བསྐྱེད་གྱི་རྒྱ་དང་བྲལ་བར་གྱུར་ཅིག །

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྤྲུག་བསྐྱེད་མེད་པའི་བདེ་བ་དང་མི་འབྲལ་བར་གྱུར་ཅིག །

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཉེ་རིང་ཆགས་སྡང་གཉིས་དང་བྲལ་བའི་བཏང་སྦྲེམས་ལ་གནས་པར་གྱུར་ཅིག །

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལྷུས་སེམས་ཀྱི་སྤྲུག་བསྐྱེད་ལས་གསོ་ཞིང་འཕྲལ་ཡུན་ལྷུས་སེམས་བདེ་བ་དང་ལྷན་པར་གྱུར་ཅིག །

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་དལ་གསོ་ཐོབ་ཅིང་ཕྱི་ནང་སྣོད་བརྩུང་ཁོར་ཡུག་དངས་འིང་གཙང་མར་གནས་གྱུར་ཅིག །

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་དང་འཇམ་བྱ་གླིང་གི་སྤྱེ་འགྲོ་མཐའ་དག་ཕྱི་ནང་གི་ཞི་བདེ་དང་དུས་ཀུན་ལྷན་པར་གྱུར་ཅིག །

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 trel 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.

Compasión ilimitada. Puedan todos los seres estar libres del sufrimiento y de 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 de cuerpo y de la mente, y disfrutar de salud relativa y absoluta ahora y siempre.

Regeneración ecológica ilimitada. Puedan todos los seres relajarse en un 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

ཐམས་ཅད་དུ་ནི་ས་གནི་དག།
།གསེག་མ་ལ་སོགས་མེད་པ་དང་།
།ལག་མཐིལ་ལྟར་མཉམ་བེུ་རྒྱུ་ལྟེ།
།རང་བཞིན་འཇམ་པོར་གནས་གྱུར་ཅིག།

tamche du ni sashi dak
sekma lasok mepa dang
lagtil tharñam 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.

Transformación de las ofrendas

ལྷ་དང་མི་ཡི་མཚོན་པའི་རྫས།
།དངོས་སུ་བཤམས་དང་ཡིད་ཀྱིས་སྤྲུལ།
།ཀུན་བཟང་མཚོན་སྤྱོད་སྒྲུབ་མེད།
།ལམ་མཁའི་ཁམས་ཀུན་ཁྱབ་གྱུར་ཅིག།

la dang mi ii chöpe dse
ngö su sham dang ii kyi trul
kunsang chötrin lane me
namkhe kam kun kyab 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

ཨོ་ནམ་གྱི་ལྷ་ག་ལྟེ། འཛོལ་སྤྲུལ་བྲུ་མཛེ་ལེ།
ཏ་ཐུ་ག་ཏུ་ཡ། ཨཱ་ཏེ་སུམྱི་བུརྟུ་ཡ།
ཏུ་ཐུ། ཨོ་བཛོལ་བཛོལ། མཏུ་བཛོལ། མཏུ་ཏེ་ཛོལ་བཛོལ།

མདུ་བིདུ་བཛོ།
མདུ་བོ་རྩི་ཅོཏྲ་བཛོ།
མདུ་བོ་རྩི་མཚོ་པ་སྐ་ཀྲ་མ་ཏ་བཛོ།
སང་ཀམ་ལྷ་ལ་ར་ཏ་བོ་རྩི་ན་བཛོ་སྐྱུ།

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

Expresión del poder de la verdad

དཀོན་མཆོག་གསུམ་གྱི་བདེན་པ་དང་།
སངས་རྒྱས་དང་བྱུང་རྒྱུ་སེམས་དཔའ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས་དང་།
ཆོག་གས་གཉིས་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པའི་མངའ་ཐང་ཆེན་པོ་དང་།
ཆོས་ཀྱི་དབྱིངས་རྣམ་པར་དག་ཅིང་བསམ་གྱིས་མི་ཁྱབ་པའི་རྟོབས་ཀྱིས་དེ་བཞིན་ཉིད་དུ་གྱུར་ཅིག །

konchok sum gyi denpa dang
sangye dang yangchub sempa
thamche kyi yin gyi lab dang
tsok ñi yongsu dsogpe ngathang chenpo dang
chö kyi ing 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 Buddha Sanador

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

Protector de todos los seres sin excepción, subyugador incansable de las energías y seres demoníacos, deidad, conocedor perfecto de todas las cosas, Bhagavan y sus asistentes, venid, por favor.

Invocación a la Guru Buddha Parnashawari

De la sílaba Pam, que reside en el chakra de mi corazón, sobre un loto y en un disco lunar; emanan rayos de luz que invitan a venir a Parnashawari, adornada como Guru Akshobya y rodeada de buddhas y bodhisattvas.

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

Protectora de todos los seres sin excepción, subyugadora incansable de las energías y los seres demoníacos, deidad, conocedora perfecta de todas las cosas, Parnashawari y sus asistentes, venid, por favor.

om vajra samadsa

Oración de las Siete Ramas

སྒོ་གསུམ་གྱུས་པའི་སྒོ་ནས་ཕྱག་འཚམ་ལོ།
།དངོས་བཤམས་ཡིད་སྦྱུང་མཚོན་པ་མ་ལུས་འབྲུལ།
།ཐོག་མེད་ནས་བསགས་སྒྲིག་ལྷུང་ཐམས་ཅད་བཤམས།
།སྐྱེ་འཕགས་དགེ་བ་རྣམས་ལ་རྗེས་ཡི་རང་།
།འཁོར་བ་མ་སྤོང་བར་དུ་ལེགས་བཞུགས་ནས།
།འགོ་ལ་ཚོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་བསྐྱོར་བ་དང་།
།བདག་གཞན་དགེ་བ་རྣམས་བྱང་ཆུབ་ཚེན་པོར་བསྒྲོ། །

gosum gupe gone chagtsel lo
ngosham itrul chöpa malu bul
togme nesak diktung thamche shak
kyephak guewa nam la ye irang
korwa matong bardu legshug ne
drola chokyi khorlo korwa dang
dagshen 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

ས་གཞི་སྒོས་ཀྱིས་བྱུགས་ཤིང་མེ་ཏོག་བཀྲམ།
 །རི་རབ་སྒྲིང་བཞི་ཉི་ལྷན་བརྒྱན་པ་འདི།
 །སངས་རྒྱལ་ཞིང་དུ་དམིགས་ཏེ་དབྱུལ་བ་ཡིས།
 །འགོ་ཀུན་རྣམ་དག་ཞིང་ལ་སྦྱོད་པར་འོག།
 ། ཨི་དྲུ་འུ་རྩ་མཚུལ་ཀའི་རྩ་ཡ་ཏ་ཡ་མི།

Ofrecimiento del mandala

sashi pö kyi yug shing metok tram
 rirab lingshi ñide gyenpa di
 sangye shing du migte ül war ii
 drokun namdak shinla chopar shok

Esta tierra ungida con perfumes y cubierta de flores, adornada con el Monte Meru, los cuatro continentes, el sol y la luna, la ofrezco así visualizada como la tierra pura de los buddhas para disfrute de todos los seres.

idam guru ratna mandalakhram niryatayami

Oración y mantra para pedir la bendición al guru del linaje Triyang Dorje Chang

སྒོ་བཟང་རྒྱལ་བ་ཀུན་གྱི་ཡེ་ཤེས་ནི།
 །ལཱི་ཅིག་བསྐྱུས་དྲི་མེད་རྒྱལ་བ་སྐྱུན་འཛིན་པའི་གཙོ།
 །རབ་འབྱམས་དཀྱིལ་འཁོར་རྒྱ་མཚོའི་སྒོ་བསྐྱུའི་མགོ་ནི། །
 །དྲིན་ཅན་སྤྲེལ་འཁོར་ལ་གསོལ་བ་འདེབས། །

losang gyelwa kün gyi ieshe ni
 chigdū drime gyelten dsinpe tso
 rabyam kyilkhör gyatsö trodū gön
 drinchen lame shab la sölwa deb

Amable Lama, principal mantenedor del immaculado y victorioso Dharma; Señor del que emana y en el que se reabsorbe un océano infinito de mandalas, a tus preciosos pies ruego:

ཨོཾ་ཨུལ་ལུ་སུ་བརྗོད་རྩལ་མ་ཉི་རྩོ་ལོ་གསལ་བ་རྩལ་རྩལ་ལུ་བྱིན་པ་སྤྱི་བྱིན་པ་མཁའ་མིག་རྩོ་རྩོ་ཨུཾ།

om ah guru vajradhara sumati guiana shasana dhara samudra shri bhadra sarwa siddhi hung hung (x3)

Concédenos los siddhis ordinarios y supremos de Lama Vajradhara, la mente noble de la doctrina de Buddha, que aumenta la actividad de los Nobles y Gloriosos.

Oración y mantra de petición de bendiciones al Guru Raíz

སྒྲོ་མཚོ་གཤམ་བཟང་པོའི་དཔལ་ལྷུར་བཀྲ་འཁོས་པ།

།ལྷུང་ཚེན་བསྟན་པའི་འཕྲིན་ལས་ཡར་དོའི་ལྷ།

།འཕེལ་བྱེད་འགྲོ་སྒྲོར་མཚོ་མས་པའི་མཛད་པ་ཅན།

། དཔལ་ལྷན་སྒྲུ་མའི་ཞབས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས། །

lo chok sangpo pal gyur trashi pa
thub chen ten pe trinle yar ngo da
phel gye dro lor tsam pe dze pa chen
pal den lame shab la sol wa deb

Gloriosa y suprema mente virtuosa de buen auspicio, acción divina de las enseñanzas de Buddha, beneficosa como una luna creciente, que actúa exactamente según la capacidad mental de los seres para su desarrollo y perfección, a los pies de este glorioso Guru, ruego:

ཨོཾ་ཨུལ་ལུ་སུ་བརྗོད་རྩལ་མ་ཉི་ལུ་ལོ་གསལ་བ་ཀམ་མཉུ་མར་རྩལ་ལེ་བྱིན་པ་མཁའ་མཁའ་ལེ་སྤྱི་བྱིན་པ་མཁའ་མིག་རྩོ་རྩོ་ཨུཾ།

om ah guru vajradhara sumati muni shasana karma uta verdanaye shri bhadra war samaya sarwa siddhi hung hung

Otórganos los siddhis ordinarios y supremos de Lama Vajradhara, la noble mente de la doctrina de Buddha, que incrementa la actividad de los nobles y gloriosos.

Petición para hacerse de una sola naturaleza con el Guru

Esencia de Ganden Chagkya Chenpo – plegaria del Mahamudra para invocar las bendiciones del Gran Padre y la Gran Madre –.

པ་ཚེད་ཀྱི་སྐུ་དང་བདག་གི་ལུས། །

པ་ཚེད་ཀྱི་གསུང་དང་བདག་གི་ངག། །

པ་ཚེད་ཀྱི་ཐུགས་དང་བདག་གི་ཡིད། །

དོན་དབྱེད་མེད་གཅིག་ཏུ་བྱིན་ཀྱིས་རྫོབས། །



pha khyö kyi ku dang dak gyi lu
pha khyö kyi sung dang dak gyi ngag
pha kyö kyi tug dang dak gyi ii
dön yer me chik tu yin gyi lob

*Mi cuerpo limitado y tu cuerpo sagrado, Padre mío,
mi palabra ordinaria y tu palabra pura, Padre mío,
mi mente sufriente y agitada y tu gran mente plena de paz, Padre mío,
mediante tus bendiciones puedan volverse inseparables.*

མཚོན་ཀྱི་སྐྱེ་དང་བདག་གི་ལུས། །
མཚོན་ཀྱི་གསུང་དང་བདག་གི་ངག། །
མཚོན་ཀྱི་སྐྱུགས་དང་བདག་གི་ཡིད། །
དོན་དབྱེར་མེད་གཅིག་ཏུ་བྱིན་ཀྱིས་རྫོབས། །

ma khyö kyi ku dang dak gyi lu
ma khyö kyi sung dang dak gyi ngag
ma khyö kyi tuk dang dak gyi ii
dön yer me chik tu yin gyi lob

*Mi cuerpo limitado y tu cuerpo sagrado, Madre mía,
mi palabra ordinaria y tu palabra pura, Madre mía,
mi mente sufriente y agitada y tu gran mente plena de paz, Madre mía,
mediante tus bendiciones puedan volverse inseparables. Las energías sagradas de nuestro
Guru se absorben en nuestro corazón.*

Peticiones de bendiciones a la Guru Buddha Parnashawari

om ah guru parnashawari siddhi hung

Purificación de los cinco elementos

eh yam ram lam bam
shudde shudde soha

eh ho shudde shudde soha
yam ho shudde shudde soha
ram ho shudde shudde soha
lam ho shudde shudde soha
bam ho shudde shudde soha

Mantra de Vajrasattva

om vajrasattva samaya/manyupalaya/ vajrasattva tenopa/ tishta drido me bawa/ suto kayo me bawa/ supo kayo me bawa/ anurakto me bawa/ sarwa siddhi me prayatsa/sarwa karma sutsa me/ tsit tam sriyam kuru hung/ ha ha ha ha ho bhagavan/ sarwa tathagata vajra mame mutsa/ vajra bawa maha samaya satva ah hung phet

Om, cuerpo, palabra y mente de todos los buddhas de naturaleza diamantina, cumplid vuestro compromiso de cuidar de mí. Varjasattva, acompáñame siempre, sé mi naturaleza estable, complácete en mi naturaleza, complácete mucho en mi naturaleza, complácete sumamente en mi naturaleza. Concédeme todos los logros, concédeme todos los siddhis, otórgame poder mental y la sabiduría de los cinco Sanadores Supremos. Señor, Poderoso Destructor Trascendental, yo también soy de diamante indestructible, no desesperes de mí. Poseo la naturaleza vajra del ser de gran compromiso: la unión del gran gozo y la vacuidad.

Mantra del surgimiento dependiente de los fenómenos

ཨོཾ་ཡེ་ཏི་ཤར་མཉམ་མེད་དུ་སྒྲེ་པ་རྣམས་ཉི་རྒྱུ་མཉམ་བུ་སྒྲེ་པ་ལྷན་དུ་འགྲུབ་པའི་སྐབས་སུ།

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

om chö nam tamche gyu le yong
te gu de shin sheg pe sung
gu la go pa kaying bar
gye yong chenko de kye sung

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.

Meditación en la vacuidad

om sobhawa shudda sarwa dharma sobhawa shuddho ham

Todos los fenómenos son vacíos de existencia intrínseca y así soy yo.

[Inténtalo y medita en la vacuidad y en la interdependencia de cualquier modo en el que te sea posible.]

Práctica Principal

Autogeneración como la Sanadora Suprema Parnashawari

De la vacuidad surge el Monte Meru. En la cima de esta montaña sagrada aparece la sílaba semilla PAM, de la que se manifiestan un loto y la sílaba EH. De EH surge un disco lunar sobre el que está mi conciencia, simbolizada por una sílaba PAM amarilla; esta sílaba irradia rayos de luz a modo de ofrendas a los seres Arya. Es una luz pura que cura las enfermedades y los sufrimientos de todos los seres vivos, y después, regresa a la sílaba PAM. A continuación me transformo en la Sanadora Suprema Parnashawari, de color dorado.

[Como en la imagen de Parnashawari]

Tengo una cara, dos brazos y tres ojos, y estoy sonriendo, con una expresión elegante y airada. Con la mano derecha sostengo un vajra levantado y con la mano izquierda sostengo amenazadoramente un lazo vajra enroscado entre mis dedos. En una airosa postura, medio sedente, medio erguida, presiono con el tobillo derecho el chakra secreto a la vez que toco con la rodilla y la punta del pie el disco lunar. Tengo la pierna izquierda medio estirada, con la planta sobre el disco lunar. Vestida con una blusa colorada y una falda de hojas medicinales, me adornan joyas y flores tropicales. Una serpiente me sirve de collar y tengo la mitad del cabello recogido en un moño. Rebosante de juventud y belleza, luzco una expresión muy viva y levemente airada.

Me rodea un halo resplandeciente de luz y tengo una sílaba OM blanca en la frente, una sílaba AH roja en la garganta y una sílaba HUNG azul en el corazón. En mi corazón, la sílaba PAM amarilla, sobre un disco solar, irradia rayos de luz que invitan a venir desde su morada a la diosa Parnashawari con su séquito.

vajra samadsa dsa hung bam ho

Petición

¡Oh! tathagatas todos, concededme la iniciación, por favor.

Iniciación del vaso

Tal como los tathagatas recibieron la iniciación al nacer, así la recibimos nosotros ahora de las cinco Grandes Madres de los Elementos, que nos bañan con el agua pura de los dioses.

om sarwa tathagata abhiseka samaya sriye hung

El néctar de la iniciación colma nuestro cuerpo y purifica todas sus manchas y negatividades. El agua sobrante sale por nuestro chakra de la coronilla y se transforma en el Sanador Supremo Amogasiddhi.

Alabanzas

Ante Ti me postro, ilusión convertida en sabiduría que emana del milagro obrado por todos los Buddhas. Quien realiza la práctica de esta diosa purifica para siempre las enfermedades, las negatividades y los obstáculos.

Recitación del mantra

De la letra PAM dorada que hay en mi corazón irradian rayos de luz que ofrecen a los buddhas y bodhisattvas de las diez direcciones las siguientes ofrendas: los cinco sentidos purificados, medicamentos, tormas, néctares y el gran gozo.

Si hemos recibido la iniciación, intentamos concentrarnos y sentir. Si no hemos recibido la iniciación, imaginamos y nos concentramos en una Parnashawari dorada frente a nosotros.

Ahora vamos a recitar los mantras. En nuestra sadhana NgalSo de Parnashawari hay una serie de visualizaciones pero me gustaría agregar otras más del manual de Retiro, del que os he hablado antes. Espero que alguien prepare una hoja de papel con la esencia de estas instrucciones para que podáis imprimir. Podéis archivarlo en el interior de vuestras sadhana de Parnashawari o guardarlo en el ordenador y así sabréis exactamente qué hacer.

Entonces, somos Guru Buda Parnashawari, podemos imaginar que Guru Buda Parnashawari está en nuestra coronilla.

Primera visualización del mantra

Mientras recitamos el mantra, visualizamos que desde la letra PAM en nuestro corazón, emanan millones y billones de Parnashawaris. Ellas irán recorriendo nuestro cuerpo, atravesando nuestros pulmones, órganos, sangre, cerebro, atrapando todos los virus que se encuentran en el interior de nuestro cuerpo. Si no estamos enfermos, pero tenemos a algún amigo o deseamos dedicar para otras personas – por ejemplo para aquellos que se encuentran en el hospital de nuestra ciudad – visualizamos por encima de sus cabezas a Guru Buda Parnashawari.

Millones de Parnashawaris entran en ellos y persiguen y destruyen al virus en sus cuerpos.

Cada una de las Parnashawaris está rodeada por un fuego sanador, el fuego de la sabiduría que quema todos los virus sin dejar ni el más mínimo átomo de él. Se disipa en el espacio y es erradicado por completo.

Hagamos esta visualización [mientras recitamos el mantra].

ཨོཾ་ཕི་ཨ་ཤྲོ་པཎ་ཤ་ལ་སེ་ཤ་འ་ལྷུ་རྩེ་བྲལ་མ་ཏེ་སྤྲཾ།

om pishatsi parnashawari sarwa dzowari prashamanaye soha

ཨོཾ་པི་ཤ་ཌི་པ་ར་ཤ་ཨ་འུ་ར་འུ་ཤ་ལ་མ་ཏ་ཡེ་སྒྲུ་ཏེ།

om pishatsi parnashawari sarwa dzowari prashamanaye soha

Esta es la tercera visualización, ahora pasaremos a la cuarta visualización de sanación.

Cuarta visualización del mantra

Si estás enfermo puedes hacer esta meditación:

Imagina que eres Parnashawari Dorada. En tu garganta hay una Parnashawari Roja y en tu corazón/pulmones una Parnashawari negra.

Si hacemos esta visualización para otra persona imaginamos una Parnashawari Negra en su pecho, en sus pulmones y una Parnashawari Roja en su garganta.

Mientras recitamos este mantra, imaginamos que las luces curativas, los néctares medicinales y una sensación muy refrescante emanan de la Parnashawari Negra curando completamente su enfermedad y las dificultades pulmonares. Sus pulmones comienzan a regenerarse, su ansiedad disminuye al respirar mejor.

En el chakra de la garganta está Parnashawari roja. Luces emanan sanando su respiración y también sus emociones. El enfermo experimenta mucha paz y se calma.

Podemos hacer este tipo de visualización. Si esto es muy complicado, podemos imaginar que frente a ellos o por encima de sus cabezas está Guru Buda Parnashawari y desde ella emanan luces y néctares de color negro que van a sus pulmones y a las partes enfermas, sanando y transformandolos.

Luces rojas y néctares llegan a sus gargantas, donde sus emociones se calmarán volviéndose pacíficas y así podrán respirar mejor.

También podemos hacer esto para nuestros amigos, familiares, para todos aquellos que lo necesiten. Podemos imaginar, por ejemplo a las personas de los hospitales locales - cientos y miles de personas. Podemos imaginar que les estamos enviando néctares rojos a sus gargantas para apaciguar sus emociones, y así ellas pasarán de negativo a positivo. Nosotros también podemos enviar luces negras a sus pulmones para que las enfermedades sean transformadas y ellos se regeneren y estén más saludables. Esta visualización de sanación es muy importante.

ཨོཾ་པི་ཤ་ཌི་པ་ར་ཤ་ཨ་འུ་ར་འུ་ཤ་ལ་མ་ཏ་ཡེ་སྒྲུ་ཏེ།

om pishatsi parnashawari sarwa dzowari prashamanaye soha

Cuando hacemos la recitación de este mantra por nuestros amigos, familia o cualquier persona que sepamos que está enferma en el hospital podemos enviar luces rojas a sus chakras de la garganta para que desarrollen una aceptación emocional de su situación, como la paciencia. Porque ellos pueden necesitar permanecer en el hospital durante algún tiempo hasta que mejoren. Nosotros esperamos que sus mentes negativas se calmen y puedan desarrollar la aceptación, paz y compasión.

Si somos nosotros quienes estamos enfermos, espero que no sea el caso, pero si fuere así, entonces no debemos imaginarnos sólo a nosotros mismos si no también a todas las personas del planeta que están con la misma enfermedad. Esto es como en las enseñanzas del lo-jong, nosotros enviamos la energía de sanación a todas las personas del mundo que están con la misma enfermedad. Esta es una técnica de sanación muy poderosa.

ཨོཾ་པི་ཤ་ཌི་པར་ཤ་འཇ་ར་འཇ་ལྷ་ར་འཇ་ལྷ་པའ་ཏ་ཡེ་སྐྱེ་ནཱ།

om pishatsi parnashawari sarwa dzowari prashamanaye soha

Quinta visualización del mantra

Anteriormente hicimos una visualización en la que Parnashawari estaba recorriendo nuestro cuerpo o el de otro enfermo en la que iba atrapando y quemando el virus. El virus era atomizado. Ahora haremos lo mismo pero en una escala global. Esto es como un fuego divino, un fuego angelical, un fuego puro que se irradia fuera.

Ahora estoy en el norte de Italia, así que a través de mi pasa a Albagnano, Verbania, Piemonte, luego Lombardía, el norte de Italia, Italia, Europa y el mundo. Así lo teneis que hacer; desde donde os encontréis. Ya sea desde Málaga hasta Andalucía, España, Europa, el mundo; o desde Santiago, Chile, Sudamérica, el mundo, y así sucesivamente.

Este fuego puro de sabiduría se esparce fuera y erradica totalmente el virus en cada persona, animal, superficie o donde sea que se encuentre en nuestro planeta, será completamente quemado, erradicado. El fuego solamente alcanzará al virus, solo a él.

Entonces visualicemos de esta manera, un gran fuego de la sabiduría que erradica, la pandemia del virus corona en el mundo. Podremos salir de nuevo, estaremos mucho mejor y seremos más positivos que antes.

ཨོཾ་པི་ཤ་ཌི་པར་ཤ་འཇ་ར་འཇ་ལྷ་ར་འཇ་ལྷ་པའ་ཏ་ཡེ་སྐྱེ་ནཱ།

om pishatsi parnashawari sarwa dzowari prashamanaye soha

Al comienzo de la sesión de hoy estuve hablando un poco sobre la astrología, y karma colectivo; este fuego de la sabiduría también sube y quema todo el karma colectivo negativo que está creando la situación que estamos afrontando con el virus.

He olvidado señalar que como resultado de la combinación de Ketú en Sagitario, Rahú en Géminis y Saturno retrógrado junto con Plutón - en el sistema occidental - hay mucho miedo, una proyección increíble de todo tipo de concepciones erróneas. Todo este tipo de cosas son quemadas completamente por el fuego de la sabiduría. Todo esto se evapora. Lo único que quedará será la situación actual pero sin las fantasías y miedo como por ejemplo las teorías de conspiración. Como consecuencia disminuirá la enfermedad, el gran problema se vuelve más pequeño, luego todo se irá reduciendo de tamaño hasta desaparecer completamente de la faz de la tierra. Esta es la visualización que tenemos que hacer.

ཨོཾ་བི་ཤཱ་ཏི་པར་ཤ་མའི་སར་རྩ་རྩ་ལ་མ་ཏེ་སྐྱེ་བའོ།

om pishatsi parnashawari sarwa dzowari prashamanaye soha

Om Guru Buda Pishatsi, Diosa cubierta en hojas, por favor elimina completamente todas las fiebres epidémicas y enfermedades soha

Aún hay más visualizaciones pero las veremos en otra ocasión. Resumiendo, con ellas enviamos energía a los seres de los 6 reinos, por ejemplo, a las diferentes personas de diferentes realidades sociales y económicas en el mundo. A los que son ricos, pobres, enfermos, sanos, a aquellos que están llenos de miedo, o quienes están llenos de avaricia, aquellos que están superados por la ignorancia, quienes están celosos – a esto es a lo que nos referimos cuando hablamos de los 6 reinos del samsara– .A todas estas mentes y a estos estados no saludables que son pacificados y se convierten en pacíficos y felices. Esta es otra visualización que podemos hacer en casa.

Si queréis:

om ah guru buddha parnashawari hung phet

o,

om ah guru buddha pishatsi siddhi hung

Lama Gangchen Rinpoche, siempre nos ha enseñado a hacerlo así,
om ah guru buddha siddhi hung, porque de esta manera lo podemos recordar. Podemos hacer todas las visualizaciones anteriores recitando estos mantras.

Alabanza

Ante ti me postro, ilusión convertida en Sabiduría que emana del milagro obrado por todos los buddhas. Quien realiza la práctica de esta diosa purifica para siempre las enfermedades, las negatividades y los obstáculos.

Petición para que se cumplan nuestros deseos

Por favor, acepta esta ofrenda [es decir, es necesario ofrendarle algo] e intercede para que todos los seres conjuntamente conmigo nos veamos libres de la enfermedad. Que se nos otorguen una vida larga, poder, fama y fortuna, dignidad y grandes riquezas. Concédenos los logros de todos los actos de pacificación, de incremento, de poder y de ira. Que los sostenedores de este compromiso nos protejan y ayuden siempre a conseguir todos los logros. Que pacifiquen la muerte prematura, la enfermedad, la maldad, las perturbaciones, los obstáculos, las pesadillas, los signos de mal agüero y las actividades perniciosas. Que haya paz en el reino, buenas cosechas y que se multiplique el grano. Que el Dharma florezca y sea la causa de que surja toda virtud. Que se haga realidad cuanto tengo en la mente.

Petición para la Reabsorción de los Seres de Sabiduría

Cuando termines, se invita al ser de sabiduría Guru Buda Parnashawari para que vuelvan a su morada, diciendo:

om vajra mu

Si quieres, puedes imaginar que Guru Buda Parnashawari se disuelve dentro de tu corazón.

Finalmente hacemos unas dedicaciones muy poderosas para todos los que estan enfermos. Con nuestra mano en el corazón recitamos:

om bhishwa shanti hung

Dedicaciones de sanación

Ahora, recitamos una hermosa dedicación de sanación de Shantideva para el mundo entero.

སེམས་ཅན་ནད་པ་ཇི་སྟེད་པ།
|ལྷུར་དུ་ནད་ལས་ཐར་གྱུར་ཅིག།
|འགྲོ་བའི་ནད་ནི་མ་ལྷས་པ།
|རྟག་ཏུ་འབྱུང་བ་མེད་པར་འོག།

semchen nee pa yi ñe pa
ñurdu ne le tar gyur chik
drowe nee ni ma lü pa
tak tu yungwa me par shok

Puedan todos los seres enfermos quedar rápidamente libres de sus enfermedades, puedan todas las enfermedades desaparecer totalmente de este mundo.

སྐྱེ་ཞེ་འི་སེམས་དང་ལྷན་གྱུར་ཅིག།
|གསང་སྤྲུལ་སྤྲུལ་བ་ཚེད་འབྱུང་བར་ཡིས།
|མཁའ་འགྲོ་སྲིད་པོ་ལ་སོགས་པ།
|སྟིང་ཇེ་འི་སེམས་དང་ལྷན་གྱུར་ཅིག།

men nam thu dang den pa dang
sang nang deyo drub par ii
khadro sin po la sok pa
ñingye sem dang den gyur chik

Puedan las medicinas ser potentes y efectivas, puedan los mantras ser eficaces, puedan los virus, bacterias y microorganismos que se alimentan del cuerpo humano tener compasión del enfermo.

ཕྱོགས་རྣམས་ཀུན་ན་ལུས་དང་སེམས།
།སྤྱད་བཟུལ་ནད་པ་རི་སྟེང་པ།
།དེ་དག་བདག་གི་བསོད་ནམས་ཀྱིས།
།བདེ་དག་འཇུ་མཚོ་ཐོབ་པར་ལོ། །

chok nam kun na lu dang sem
duknguel ne pa yi ñe pa
de dak dak gui sonam kyi
de dak gyatso thob par shok

*Puedan todos los seres que sufren de dolor físico y mental,
por el poder de mis méritos, disfrutar de un océano de felicidad y alegría.*

nam kün na lü dang sem duk
ngel né pa ji nyé pa
dé dak dak gui sönam kyi
dé ga gya tso top par shok

ji si nam kha né pa dang
dro ba ji si né gyur pa
dé si dak ni né gyur né
drowé dukngel sel bar shok

*Y mientras que el espacio perdure y se encuentren seres,
pueda yo continuar ayudándolos de la misma manera para así alejar las penas del mundo.*

drowe dukngel gang chiang rung
de kün dak la min gyur chik
yangchub sem pee guee dün gyi
drowa de la chö par shok

*Puedan madurar en mí, todos los dolores y las penas de todos los seres errantes,
y pueda la compañía virtuosa de los bodhisattvas,
siempre traer la felicidad a los seres.*

Dedicación para la larga vida de los Gurus

རྗེ་བརྩུན་སྤྲུལ་མའི་སྐྱེ་ཚེ་རབས་བརྩན་ཅིང་།
།རྣམ་དཀར་འཕྱིན་ལས་ཕྱོགས་བརྩར་རྒྱས་པ་དང་།
།སློབ་ཟུང་བསྟན་པའི་སྟོན་མེ་ས་གསུམ་གྱི།
།འགྲོ་བའི་ལུས་སེམས་རྩལ་ཏུ་གནས་ལྷུར་ཅིག །

Yetsün lame kutse rabten ching
nam kar thrinle chok chur gyepa dang
lo sang tenpe drönme sa sum gyi
drowe münse tagtu 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.

Verso de buen auspicio

ཉིན་མོ་བདེ་ལེགས་མཚན་བདེ་ལེགས།
ཉི་མའི་གུང་ཡང་བདེ་ལེགས་འདིང་།།
ཉིན་མཚན་རྟུ་ཏུ་བདེ་ལེགས་པས།
།དཀོན་མཆོག་གསུམ་གྱིས་བྱིན་གྱི་རྣོབས།
།དཀོན་མཆོག་གསུམ་གྱིས་དངོས་གྲུབ་རྩེལ།
།དཀོན་མཆོག་གསུམ་གྱིས་བཀྲ་འཛིན་འཕྲོག།

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 obtener todas las realizaciones y colmen el sendero de nuestras vidas de signos de buen auspicio.

Muchas gracias a todos por practicar juntos. Practicar juntos tiene más poder. Vamos a unirnos para hacer el maratón de mantras; unidos podemos crear una gran energía de larga vida. Por favor, continúen.
El martes voy a explicaros la práctica de Manjushri Negro.

Preguntas y Respuestas

¿La primera visualización es sólo para nosotros mismos?

Puedes hacer todas las visualizaciones tanto para ti como para los demás. Quizás tú no las necesites, pero es mejor que las hagas por si acaso. En estos momentos hay muchas personas en el mundo que necesitan que se las dediquemos, nuestros amigos, familia; basta con conectarse a internet o ver el periódico, ¡está lleno de personas por las que orar!, por eso, ¡por favor enviarles la energía de sanación!

¿Cuándo y dónde podemos hacer los mantras de larga vida?

Por la mañana ve al baño, toma una taza de té y ya estas listo para recitar los mantras de larga vida, o cuando te sientes en tu cojín de meditación, o puedes simplemente escucharlos con los auriculares conectados al iPhone o mientras caminaa por el jardín, o incluso mientras te asomas al balcón. No es necesario que hagas todo al mismo tiempo. A veces en necesario darse un descanso y continuar después con una mente fresca.

¿Sería bueno hacer los mantras de Ketú y Rahú como se indica en la sadhana de la práctica Ngalso de Kalachakra para pacificar las energías astrológicas de estos planetas?

Por supuesto que sí. Disponemos de variadas y hermosas prácticas. Hay un libro preparado por Lama Gangchen con cinco o seis prácticas astrológicas. En todo caso, Lama Gangchen nos ha aconsejado que, si queremos hacer una purificación astrológica, lo que debemos hacer es Manjushri Negro. Si ya estás haciendo las prácticas astrológicas está bien, ¿por qué no? Pero estas cinco prácticas son las recomendaciones específicas de Lama Gangchen para este período de pandemia: las 3 Prácticas de Larga Vida, Parnashawari y Manjushri Negro. Por supuesto tenemos libertad de seguir esto o hacer cualquier otra práctica.

Muchas gracias por haber practicado junto con nosotros. Feliz Pascua.
Como Rinpoche siempre dice: «*Pueda el gran problema convertirse en un pequeño problema y pueda el pequeño problema convertirse en una pequeña dificultad y pueda la pequeña dificultad desaparecer. No más problema. Om no problem soha*».

Verso de buen auspicio

ཉིན་མོ་བདེ་ལེགས་མཚན་བདེ་ལེགས།

ཉི་མའི་སྐད་ཡང་བདེ་ལེགས་འདི།།

ཉིན་མཚན་རྟག་ཏུ་བདེ་ལེགས་པས།

།དཀོན་མཆོག་གསུམ་གྱིས་བྱིན་གྱི་རློབས།

།དཀོན་མཆོག་གསུམ་གྱིས་དངོས་སྐབ་རློལ།

།དཀོན་མཆོག་གསུམ་གྱིས་བཀྲ་འཛིན་འོག།

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 obtener todas las realizaciones y colmen el sendero de nuestras vidas de signos de buen auspicio.