

ངམ་གསོ



NGALSO  
Path to Enlightenment



## **Práctica de larga vida de Amitayus**

Transcripción de enseñanzas de Lama Caroline  
*Centro de Sanación y Meditación de Albagnano, Italia, el 9 de  
Abril del 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 disculpéis 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 quieres realizar una donación, puedes ir a [ngalso.org](https://kunpen.ngalso.org) en donde encontrarás la información detallada para hacerlo.

<https://kunpen.ngalso.org/come-aiutare/donazioni-per-insegnamenti-online/>

ནམོ་སྐུ་རུ་རྒྱུ་མཚན་ལ།

ནམོ་བླ་མ་ལ།

ནམོ་རྣམ་ལ།

ནམོ་སངས་ལ།

ནམོ་ཏི་རྩལ་ལ།

namo gurubye

namo buddhaya

namo dharmaya

namo sanghaya (x3)

namo tri ratnaya

སྐྱོ་མཚོ་ག་བཟང་པོའི་དཔལ་གྱུར་བཀའ་འགྲུབ་ལ།

།ཐུབ་ཚེན་འཕྲུག་པའི་འཕྲིན་ལས་ཡར་ལོ་ལྷ།

།འཕེལ་བྱེད་འགོ་སློར་མཚམས་པའི་མཛད་པ་ཅན།

།དཔལ་ལྷན་སྐྱེའི་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

ཨོཾ་ཨུཤུ་རུ་བརྗོད་རྒྱ་ལ་ལྷ་མ་ཉི་ལུ་འི་ཤ་ས་ལ་ཀམ་ཨུ་ཤར་རྒྱ་ལ་ཡེ་ལྷི་རྒྱ་དུ་ཤར་ས་མ་ལ་ཡེ་སར་  
སི་རྒྱ་འུ་འུ་།།

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

ཕ་ཚྱོད་ཀྱི་སྐྱུ་དང་བདག་གི་ལུས། །  
ཕ་ཚྱོད་ཀྱི་གསུང་དང་བདག་གི་དག། །  
ཕ་ཚྱོད་ཀྱི་ཐུགས་དང་བདག་གི་ཡིད། །  
དོན་དབྱེར་མེད་གཅིག་ཏུ་བྱིན་གྱིས་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

མ་ཚྱོད་ཀྱི་སྐྱུ་དང་བདག་གི་ལུས། །  
མ་ཚྱོད་ཀྱི་གསུང་དང་བདག་གི་དག། །  
མ་ཚྱོད་ཀྱི་ཐུགས་དང་བདག་གི་ཡིད། །  
དོན་དབྱེར་མེད་གཅིག་ཏུ་བྱིན་གྱིས་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

om muni muni maha muni shakymuniye soha (x3)

om maitreya maitreya maha maitreya arya maitreya soha (x3)

om ah hung karuna karuna maha karuna arya karunaye soha (x3)

Hola a todos. Bienvenidos al curso de Pascua de Albagnano de 2020. Todos los años hacemos un curso por estas fechas — normalmente con muchos amigos que vienen de todo el mundo — pero esta vez nos estamos reuniendo virtualmente. Estamos intentando mantener nuestro programa habitual de la mejor forma posible. Porque de todos modos, es lo mejor que podemos hacer.

Estoy sentada aquí en mi oficina y Carmen — que está retransmitiendo —, está en el gompá porque estamos haciendo el maratón de mantras de larga vida y haciendo todo lo que podemos para seguir los consejos del gobierno italiano de distanciamiento social. Por eso lo estamos haciendo así. Os agradezco por sintonizar con la televisión gratuita de NgalSo.

Hoy vamos a hablar sobre la tercera práctica de larga vida que Lama Gangchen sugiere que hagamos: *Guru Buddha Amitayus*.

Me gustaría explicar para los que se quieran unir al maratón de la Iluminación, cómo hacer esta práctica — espero que os unáis y que lo hagáis lo mejor posible y obtengáis el mayor beneficio para vosotros y para los demás.

Antes de comenzar recordaros que ya he explicado la práctica de Parnashawari y que ahora voy a explicar los tres budas de larga vida: Ushnishavijaya, Tara Blanca y Amitayus.

Mañana, domingo de Pascua, hablaré un poco sobre el karma y la astrología y me gustaría hacer una meditación guiada sobre los cinco tipos de meditaciones principales de Parnashawari para que así podamos dedicar, colectivamente, nuestra energía a todos aquellos que están enfermos, que sufren por la pandemia que estamos viviendo.

Luego, dentro de dos días, el martes, daré la explicación de Manjushri Negro — cómo recitar los mantras y las visualizaciones —. Estas son todas prácticas esenciales que Lama Gangchen nos ha recomendado hacer durante la pandemia.

Aunque quiero explicar muchas otras prácticas y cosas diferentes, creo que es mejor que nos calmemos e intentemos practicar. La cuestión no está en recibir muchas instrucciones y no utilizarlas. Así que a partir de la semana próxima, me gustaría que continuáramos reuniéndonos.

Comenzaré también a leer algunos de los libros de Lama Gangchen como *Palabras de Paz* que es un libro muy agradable; son las ideas reales de Rinpoche sobre la paz. Podéis descargar gratuitamente *Palabras de Paz* en la página web [ngalso.org](http://ngalso.org) [en la sección de transcripciones]. Os lo voy a leer como si fuera un audiolibro. Durante la cuarentena he estado escuchando muchos audiolibros.

Estaría muy bien hacer lecturas de los libros de Lama Gangchen, luego tal vez compartiré algunos de mis pensamientos y opiniones del tema. Podemos hacer este tipo de cosas. ¿Quién sabe cuánto tiempo de cuarentena nos queda? Nadie lo sabe.

También podríamos leer el libro de medicina de Lama Gangchen *Un arco iris de néctares curativos* — estoy solo compartiendo mis pensamientos sobre lo que podríamos hacer en las próximas semanas —.

En relación a la cuarentena, creo que es mejor que dejemos de preocuparnos por cuándo terminará porque esto está provocando ansiedad, está causando estrés. Tal vez podríamos intentar solo, — como dicen en el budismo — el estar aquí y ahora y quedarnos en esa experiencia, tratar de aprovecharla al máximo, utilizar este tiempo como si estuviésemos en un retiro; utilizar nuestro tiempo practicando el dharma, meditando, enviando energía positiva a otros que lo necesitan. Esto es lo mejor que se puede hacer en este momento. Así que gracias — estos son solo algunos de mis pensamientos sobre lo que me gustaría compartir con vosotros —.

En el budismo Indo-tibetano tenemos una trinidad de budas de larga vida que son Ushnishavijaya, Tara Blanca y Guru Buda Amitayus.

La mayoría habéis recibido la iniciación muchas veces, pero por si hay alguien que no la haya recibido, os voy a dar una transmisión de los mantras “de emergencia”, para que por lo menos podáis recitarlos y participar en el maratón de la Iluminación para el beneficio de nuestra madre, padre, nuestro Guru, familia, amigos, sangha, ciudad, país, el mundo; para los elementos, el medio ambiente, para todos aquellos que están enfermos y sufriendo de muchas maneras diferentes en este momento.

Voy a leerlos un poco de la sadhana de Amitayus — Si quieres una copia, puedes pedirla a través de la tienda virtual de Lama Gangchen Peace Publications <http://www.lgpp.org/> [Publicaciones de Paz de Lama Gangchen] y tal vez puedan enviarte una copia. Creo que tenemos un sistema de PayPal.

## **Autocuración Tántrica NgalSo Práctica de Buda Amitayus**

*Autocuración Tántrica NgalSo Práctica de Buda Amitayus — Método para incrementar esperanza de vida de la sabiduría y el método por Lama Gangchen Rinpoche, editado por Lama Caroline. Primera edición realizada en septiembre de 2015. Las técnicas de curación utilizadas en esta práctica no pretenden reemplazar el tratamiento de un médico cualificado. Sin embargo, pueden ser utilizadas para ayudar tanto a la curación física como mental.*

### **Dedicación de Lama Gangchen Rinpoche**

*Pueda la esperanza de vida, la sabiduría y el mérito de cualquier persona que complete la recitación del mantra y la práctica de Guru Buda Amitabha aumentar. Puedan todas las causas samsáricas del cuerpo, la palabra y la mente ser curadas al saborear el néctar de la larga vida. Pueda Buda Amitayus, la deidad rojo-coral de la larga vida, ayudarnos a superar el sufrimiento y el miedo a la vida ordinaria, el miedo a la muerte y alcanzar el siddhi de la realización de la inmortalidad. Puedan todos los seres vivos disfrutar de la paz interior y mundial ahora y siempre. Con la atención de todos los seres humanos y con la bendición de todos los seres santos. — Esta es la dedicación de Lama Gangchen Rinpoche —.*

### **Introducción**

Amitayus es un nombre sánscrito. *Ayus* significa vida en sánscrito y *amrita* significa inmortal, por lo que Amitayus literalmente significa vida inmortal.

*Amitayus es una emanación de larga vida del sanador supremo Amitabha.*

Como todos sabéis, en nuestro budismo NgalSo, tenemos un gran interés por los Cinco Budas Sanadores Supremos: Vairochana, Amitabha, Akshobya, Ratnasambhava y Amoghasiddhi.

Amitabha es el Buda relacionado con el chakra de la garganta y con transformar nuestras emociones y deseo ilimitado. De la transformación del deseo ilimitado aparece lo que llamamos la *sabiduría de la discriminación* que está personificada en el Buda rojo, el Sanador Supremo Amitabha, la luz ilimitada. Amitayus se considera una emanación, una manifestación del Sanador Supremo Amitabha.

En el budismo tántrico tenemos "familias de budas". Tenemos cientos de prácticas de meditación diferentes que se agrupan en estas cinco familias — con una energía predominante —. Todos los budas de la familia de Amitabha, por ejemplo, Chenrezig y Amitayus tienen realmente un tipo de vibración similar: «de amor, empatía y compasión» — una vibración especial —.

Continuamos la lectura:

*Las cualidades propias de Amitayus son sanar los obstáculos externos e internos a nuestra larga vida, como: dolencias físicas, agotamiento y enfermedades, así como nuestros miedos, ira, deseo, ignorancia y autodestrucción. Estas emociones negativas son la causa principal de estar encerrados dentro del ciclo de nacimiento y muerte, que en budismo llamamos samsara. Samsara significa lo mismo una y otra vez. Somos muy repetitivos, muy de hábitos y generalmente no en el buen sentido de la palabra.*

*Al eliminar estas causas a través de la práctica y las bendiciones del Guru Buda Amitayus, podemos lograr primero salud y bienestar y, como resultado, tenemos más tiempo para hacer cosas positivas y consecuentemente podemos lograr el siddhi de la inmortalidad.*

En la tradición del budismo tibetano, y también en la tradición médica Indo-tibetana y en el Ayurveda, decimos que uno de los frutos de la medicina es la realización de una larga vida. ¿Por qué querer una larga vida? Obviamente, queremos una larga vida para poder hacer cosas positivas. En la tradición budista queremos una vida larga porque necesitamos mucho tiempo para crecer, para evolucionar. Ahora tenemos esta oportunidad

especial, y hemos encontrado las condiciones especiales para la evolución, para la práctica espiritual. Por lo tanto, nos gustaría continuar con ellas el mayor tiempo posible.

Independientemente del hecho de que nosotros, los budistas, creemos en la reencarnación, también queremos esta vida, esta condición actual tan especial que tenemos de habernos encontrado con las enseñanzas completas del Buda, de habernos encontrado con grandes Lamas y Gurus especiales; tenemos muy buenas condiciones para practicar NgalSo y nos gustaría que esto continuara el mayor tiempo posible. Por lo tanto, nos gustaría tener buena salud y larga vida. Y, por supuesto, como dice Lama Gangchen en muchos de sus libros, no importa lo que queramos hacer en la vida — ya sea ser un buda, ser millonarios, o tan solo tener una vida feliz — necesitamos de una buena salud, ¿no? Necesitamos buena salud y que nuestros elementos sean fuertes. Estas cosas las podemos recuperar y aumentar a través de la práctica del Guru Buda Amitayus.

*Siendo un Buda totalmente iluminado, Amitabha también nos otorga sabiduría, compasión, generosidad y todas las cualidades de un bodhisattva.*

Un bodhisattva es alguien que está en el camino del despertar, alguien que está evolucionando.

*Esta práctica fue transmitida en Tíbet por una mujer Mahasiddha, Drupe Gyälmo, la Reina de las Realizaciones. Ella le dio esta preciosa enseñanza a Jetsun Milarepa, que era un yogui tibetano muy famoso, que se la pasó a Rechungpa y a través del linaje de maestros tibetanos llegó al fundador de nuestra tradición Gelugpa, Lama Tsongkhapa, en el siglo XIV. Este, la incluyó en la colección de meditaciones muy importantes que deberían hacer los practicantes Gelugpa.*

## **Los beneficios de la práctica de Amitayus según el Sutra de Amitayus**

En realidad, hay muchos sutras de la práctica de Amitayus. La verdad es que Amitabha siempre ha sido muy popular en el budismo. Hay muchos sutras Mahayana relacionados con Amitabha y también con Amitayus. ¿Por qué? Porque la vida es un asunto fundamental para todos — a todos nos gustaría tener una vida lo más larga posible, una vida tan sana como sea posible. Ninguno de nosotros sabe cuánto tiempo tenemos, y



por muy larga que sea, queremos que tenga la mayor calidad posible. Así que, permitidme que os lea los beneficios de la práctica de Amitayus según el Sutra de Amitabha:

*Las personas en estos días tienen vidas cortas, viven solo 100 años, y a menudo tenemos una muerte prematura.*

Aquí, en Albagnano, en Verbania, viven algunas de las personas más longevas del mundo. Había una mujer en Intra — que falleció el año pasado —, que creo que tenía ciento dieciséis años y en ese momento era la persona más vieja del mundo.

En la Ayurveda se dice que cien años deberían ser la esperanza de vida natural; en el pasado, las personas tenían el potencial de vivir más tiempo.

*Aquellos que escriben o repiten el texto llamado Tesoro de las virtudes y excelencia del Tathagata Aparamitaya, o lo tienen escrito o simplemente escuchan el nombre o, quienes han obtenido una copia del libro, y lo guardan en su casa y veneran con flores, incienso, perfume y guirnaldas, podrán vivir hasta cien años.*

En estos días se puede escuchar en YouTube. Por lo tanto, no solo deberíamos guardar estas instrucciones, también deberíamos ponerlas en práctica con determinación.

*Los seres vivos que escuchan y recuerdan las 108 sílabas del dharani de este Tathagata, el arhat, el completamente despierto Buda de la vida y la sabiduría ilimitadas, el Excelente Rey Brillante, también alargarán su tiempo de vida. En el momento de la muerte renacerán en Sukhavati, la Tierra Pura de la Felicidad, el reino de Buda del Tathagata Aparamita; y tendrán una vida sin fin habitando en el mundo llamado Acumulación Inconmensurable de la Virtud. En el momento de la muerte noventa y nueve kotis [mil millones de billones] de budas se les aparecerán y mil budas extenderán sus manos hacia ellos. Deambularán de Budeidad en Budeidad y no experimentarán dudas, ignorancia o palabras ambiguas. Serán bien recibidos, venerados, recibidos y acogidos por todos los Tathagatas en todas las Tierras de Budas de las diez direcciones. Nunca nacerán en el infierno; nunca nacerán como un animal o en el mundo de Yama. El dios de la muerte [Mara] no les causará muerte o lesiones, ni los dioses que pertenecen al clan de la muerte, ni los yakshas ni los rakshasas en ningún momento desfavorable. Los cuatro grandes reyes los protegerán, defenderán, escoltarán y seguirán. Incluso los animales,*

*pájaros y fantasmas, cuando llegan al lugar donde se practica Amitayus, inevitablemente despiertan a la Iluminación sin igual.*

*Aquellos que realicen la práctica de Amitayus serán completamente libres de las cinco acciones de retribución inmediata. Nunca sufrirán opresión o, si son mujeres [u hombres también] nunca experimentarán violencia sexual por parte de los hombres, nunca volverán a vivir en la pobreza. Dondequiera que nazcan, en cada nacimiento recordarán todos sus nacimientos anteriores. Podrán diferenciar y establecer 84 000 enseñanzas de Dharma. Realizarán las seis perfecciones y progresarán en el camino del Bodhisattva. Si fuera posible medir el alcance de los méritos de dar una de las siete sustancias preciosas a cada uno de los Tathagatas — Vishpashin, Shikin, Vishvabu, Krakuchanda, Kanakamuni, Kashyapa y Sakyasimba — o el mérito de dar sustancias preciosas de igual alcance al Rey de las Montañas, el Monte Meru, y aunque fuera posible contar cada gota de agua que llena los grandes océanos, no es posible medir los méritos del Sutra de Aparamita, la práctica del Guru Buda Amitayus.*

Esto es un extracto del Sutra de Amitayus. Hay muchos de ellos. Los subiré a nuestra página [ngalso.org](http://ngalso.org). Si queréis descargarlos y leerlos en profundidad, son muy interesantes e inspiradores, estos antiguos sutras Mahayana hablan sobre la práctica de Guru Buda Amitayus.

Lama Gangchen me pidió que explicara estas prácticas de una manera breve, porque a él lo que le gustaría es que estuviéramos haciendo los mantras. Así que no voy a explicar todas las etapas de la práctica.

Hay muchas formas diferentes de practicar Amitayus. Existen muchas meditaciones hermosas.

Hay una forma de tantra inferior y la forma de alto yoga tantra con muchas meditaciones poderosas y hermosas del estado de completación. Pero como estamos haciendo el maratón de larga vida, os voy a explicar una o dos meditaciones de larga vida.

He recibido esta iniciación varias veces de grandes lamas; soy muy afortunada. También he hecho este retiro dos veces — hasta ahora — . Probablemente, lo volveré a

hacer, pero al haberlo hecho dos veces sé un poco sobre esta práctica. También ayudé a Rinpoche a preparar esta sadhana hace algunos años.

## Nuestra energía vital

Cuando hacemos prácticas de larga vida, estamos tratando de recuperar nuestra energía vital. La podemos perder de muchos modos. He estado hablando de esto durante los últimos días.

Cuando nacemos tenemos una cantidad de energía vital que viene con nosotros de nuestra vida anterior — si es que creéis en estas cosas —. Tenemos un cierto número de respiraciones, y cuando las hayamos completado, nuestra vida habrá finalizado y moriremos; esa es la idea general. Pero en realidad la energía vital, que está en nuestro chakra del corazón, en lo que se llama la gota indestructible, puede recargarse. La mayoría de las personas no saben que pueden extender su energía vital. Pueden volverse más jóvenes, más saludables. Esto es cierto — he sido testigo de esto. Es realmente posible volverse más joven, más saludable, recuperarse de enfermedades haciendo estas prácticas.

Hay tres formas diferentes de gastar nuestra energía vital. En primer lugar, dicen en las explicaciones de las prácticas de larga vida que podemos agotar nuestra vida de forma natural solo por el hecho de nacer; en cada momento estamos envejeciendo, nuestra vida se va marchando gradualmente, todos los días, a medida que inhalamos y exhalamos. Por eso dicen que no debemos emocionarnos demasiado; si comenzamos a respirar muy fuerte y jadeamos, nuestra energía vital se agota más rápido. Así que, — como dicen en Gran Bretaña — mantener la calma y continuar. Respirad más despacio y viviréis más. Muchas de las ideas de pranayama se basan en esta idea de que podemos extender nuestra respiración, nuestro aliento, estar tranquilos y vivir más tiempo. Si estamos excitados, estresados, muy ansiosos y nerviosos, nuestra vida, nuestra energía se agotan más rápido. Así que, la primera razón es el agotamiento natural de la propia vida.

En segundo lugar, podemos agotar nuestra energía vital a causa de nuestras acciones. Y la tercera forma de agotarla es quedándonos sin energía positiva. Entonces, las tres ideas básicas son [para paliar las tres causas]: Primero, gastamos naturalmente nuestra energía vital al consumirse, porque se ha utilizado. Segundo, podemos hacer algunas acciones positivas para cambiar nuestro karma. Tercero, podemos acumular *puñia* — méritos — para acumular más energía positiva.

En los textos budistas tibetanos explican que cuando la vida de uno se agota — por la vejez o algo así —, puede curarse con lo que se denomina *tsedrub*, con rituales de larga vida. De hecho, lo he visto. Por ejemplo, con uno de los patrocinadores de Rinpoche, Tsetan-la en Katmandú. Su madre Ama Drolkar-la, aparentemente estaba muriendo — no estoy muy segura de por qué — pero Rinpoche le hizo estos rituales de extensión de vida y ahora tiene alrededor de noventa años; ya ha vivido muchos más años de lo previsto. Cada dos años Rinpoche repetía este ritual y ella de verdad que continúa viva y está bien. He visto en varias ocasiones que esto es realmente posible.

En el caso del karma que se agota, en los textos budistas tibetanos se explica lo que viene a ser llamado un ritual de rescate, en el que se puede cambiar la vida de la persona por otra cosa — como pagar un rescate —. Si alguien es secuestrado o retenido como rehén podemos pagar un rescate, en este caso, con un ritual se recupera la energía vital de la persona. Existen este tipo de rituales.

Si el *puñia* de uno mismo, la energía positiva o el mérito de uno se agotan, podemos aumentar nuestro *puñia* realizando ofrendas. Tenemos muchas formas de acumular méritos. Estas son cosas importantes que tenemos que saber.

Os cuento estas cosas ahora porque llevamos unos días hablando de prácticas de larga duración.

Cuando alguien enferma, se recomienda que la persona haga una donación para causas benéficas, por ejemplo, para árboles, huérfanos, organizaciones religiosas, etc. Dar a la caridad. Hay muchas personas que necesitan ayuda, por lo que se debería hacer algo por los demás. Una forma podría ser dar algún regalo material. Otra forma es salvar la vida de los demás. Podéis pensar: «*Oh, no soy bombero, ni médico, ¿cómo voy a salvar la vida de los demás?*» Algo que podemos hacer, por ejemplo, es una dieta más basada en vegetales; eso es útil si queréis aumentar vuestra energía vital. Digamos que un miembro de mi familia no se siente bien y me gustaría que tuviera más energía vital, podría reducir mi consumo de carne durante un tiempo, tal vez comer carne y pescado una vez a la semana dedicando la energía positiva generada al salvar la vida de esos animales.

En Asia tienen esa idea de salvar la vida de los animales, como langostas o pájaros; compran en el mercado de animales vivos y los liberan. Eso estaría bien si pudieran

cuidarlos y asegurarse de que después van a tener una vida mejor.

En Albagnano solíamos tener a *Tsering*, la vaca de larga vida. Uno de nuestros miembros de la Sangha le ofreció una vaca a Rinpoche para su cumpleaños. Nosotros pensamos: «¡Oh! genial, ¡ahora nos toca cuidarla!» Le ofrecieron la vaca y también se ofrecieron — amablemente — a cuidarla porque para nosotros era un poco difícil.

En Asia se practica mucho esta liberación de animales. Pero, si compráis peces o langostas o algo así, no podéis simplemente dejarlas en el mar o en el agua, a menos que vayan a estar en mejores condiciones, de lo contrario, podrían dañarlos.

Esta es una de las razones por las que los centros budistas tienen menús vegetarianos. No estamos diciendo que todos somos vegetarianos, pero como regla general — de nuestros centros —, tratamos de hacer acumular méritos para el centro. Esa es una idea.

En el texto de larga vida se explica que podemos acortar nuestra vida al pelear. Dice: «*votos rotos, mente distraída, disputas y pánico, disturbios emocionales, ser incitado a una ira feroz, romper los propios votos de cuerpo, palabra y mente, vivir en lugares malvados*». Cuando hacemos esto, la vida decae.

Hay muchas maneras de acortar nuestra energía vital. Este es un texto tradicional pero, por ejemplo, también podemos reducir nuestra energía vital al no cumplir nuestras promesas. Esto se aplica al contexto budista — pero también al contexto normal — .

Lama Gangchen dice a menudo que en estos días ya nadie confía en nadie, que ya no tenemos fe en nadie ni nada, ni siquiera en nosotros mismos. Necesitamos tener fe al menos en nosotros mismos, para poder confiar en nosotros. Esto significa, por ejemplo, que cuando nos comprometemos a hacer algo, prometemos hacer algo, deberíamos hacerlo. Si no, nos volvemos muy débiles mentalmente. Por ejemplo, cada año nuevo decimos cosas como: «*Prometo que este año dejaré de fumar, dejaré de beber, iré al gimnasio, me pondré a dieta*». Luego, probablemente a la tercera semana de enero nos hemos olvidado por completo de ello. Entonces, ¿qué pasa? En realidad, sentimos profundamente que no podemos creer ni siquiera en nosotros mismos. Independientemente de lo que me comprometa a hacer, de alguna manera debería sentir que al menos puedo confiar en mí mismo y lo haré. Entonces tendremos esta fuerza emocional y confianza. Esa es una cosa muy importante.

Otra cosa es la distracción. Podemos perder mucha energía vital al estar distraídos; uno de

las fallos de los tiempos modernos es la distracción total. Tal vez necesitamos una desintoxicación digital. Eso ayudaría a tener una mente menos distraída.

El otro día estaba diciendo que la pelea y el enfado son unas de las formas más grandes de destruir nuestra energía vital. Por ejemplo cuando yo me enfado lo siento aquí en mi corazón y me canso mucho, mucho. Esto se debe a que nuestra energía vital se concentra en el pecho, en el chakra del corazón, así que una muy buena razón para no pelear — si no se nos ocurre ninguna otra — es que es demasiado costoso porque esto nos cansará, debilitará y nos enfermará. Esta es una muy buena razón para decir "sí" a nuestros compañeros y seres queridos.

Ahora estamos encerrados con nuestros amigos, nuestra familia. Es un momento muy importante para decir "sí". ¡Este es nuestro nuevo mantra! En condiciones normales nos pelearíamos, tendríamos una gran discusión, pero ahora no vale más la pena porque no hay otro lugar a donde ir. En la medida de lo posible, tenemos que reducir las disputas y estar tranquilos, pacíficos y positivos.

También dicen que el pánico es una gran manera de reducir la energía vital. Rinpoche sugiere que tengamos una mente pacífica y positiva. No entrar en pánico, no tener miedo. Por eso sigo repitiendo esto en estos días.

En los medios hay todo tipo de información negativa. Si los leéis, termináis cansados, deprimidos, ansiosos, no podéis dormir. En cambio, sería mejor tratar de no entrar en pánico, no tener miedo, tratar de aumentar nuestra paz interior, tratar de poner nuestra mente en un lugar positivo.

Aquí hay un texto largo sobre el tema. No lo voy a leer todo, no es necesario. Solo les estoy dando información sobre el tema de la larga vida, ya que estamos pensando en estas cosas en estos días.

## **Mantra de Amitayus**

¿Cómo hacemos la práctica de Amitayus? En nuestro maratón de larga vida, solo repetimos dos mantras.

El mantra largo de Amitayus es:

om namo bhagawate aparimita ayur guiana sumbini tsita teyo rayaya tathagataya / arhate samyak sambuddhaya / tayatha / om puñe puñe maha puñe aparimita puñe aparimita ayur puñe guianaana sambha ropachite / om sarwa samskara parishudha dharmate gagana samugate / sobhawa bishuddhe maha naya pariware svaha /

Esto se llama un *dharani*: una recitación de mantra largo.

Para los que no hayáis recibido la iniciación pero os gustaría recitar el mantra, vamos a hacer una transmisión de "emergencia", lo voy a repetir tres veces; vosotros repetís después de mí y así podéis participar en nuestra maratón de recitación de mantras de "elige la vida". Luego, cuando os sea posible, no sabemos cuándo, por favor id a un centro de Dharma, ya sea el nuestro u otro, y recibid la iniciación completa de un lama cualificado — y no solo del mantra como estamos haciendo hoy —.

Vamos a repetirlo tres veces juntos y luego tendréis el permiso para recitar este mantra tanto como queráis. Entonces, por favor, si queréis, repetid después de mí:

ॐ॥ཨོཾ་འུ་མེ་ལྷ་མ་ཤ་ཏེ་ཨ་པ་དེ་མི་ཏ་ཨུ་ཡུར་རྫོ་ན་སུ་བི་ནི་ལྷི་ཏ་ཏེ་རྫོ་རྡ་ཡ་ཏ་ཐུ་ག་ཏུ་ཡ་ཨ་རྟ་ཏེ་ས་མུ་མེ་བུ་རྫོ་  
ཡ་ཏ་ཏུ་ཐུ་ཨོ་མུ་ཏེ་མུ་ཏེ་མུ་ཏེ་ཨ་པ་དེ་མི་ཏ་མུ་ཏེ་ཨ་པ་དེ་མི་ཏ་མུ་ཏེ་རྫོ་ན་སུ་རྫོ་རོ་པ་ཅི་ཏེ་ཨོ་ས་ཤ་སེ་སྐ་ར་པ་དེ་  
འུ་རྫོ་རྫོ་ཏེ་ག་ག་ན་ས་མུ་རྫོ་ཏེ་ས་ཏུ་ཐུ་བི་འུ་རྫོ་མུ་ན་ཡ་པ་དེ་ཐུ་རེ་སྐ་ཏུ།

**om namo bhagawate aparimita ayur guiana sumbini tsita teyo rayaya tathagataya / arhate samyak sambuddhaya / tayatha / om puñe puñe maha puñe aparimita puñe aparimita ayur puñe guianaana sambha ropachite / om sarwa samskara parishudha dharmate gagana samugate / sobhawa bishuddhe maha naya pariware svaha /**

Ahora tenéis el permiso para recitar el mantra largo de Amitayus. Ahora, por favor, quien quiera que repita el mantra corto después de mí para tener también permiso para recitarlo:

**om amarani yivanteye svaha (x3)**

De esta manera tenéis el permiso para recitar este mantra. Más adelante, lo haremos de forma más completa.

Esta práctica pertenece al alto yoga tantra, por lo que no es suficiente recitar sólo el mantra pero por ahora esto es mejor que nada. Hacemos todos estos rituales en la forma tradicional de iniciación — tomando refugio, los votos de bodhisattva y tántricos y todo esto — porque hay un significado profundo detrás de eso. Es importante que, cuando podamos, sigamos la forma correcta de practicar. Por ahora hacemos lo que se puede.

Ahora podemos recitar los mantras juntos. Eso es lo más importante.

Dejad que os explique lo que significa el mantra largo que acabamos de repetir, el dharani:

om namo bhagawate aparimita ayur guiana sumbini tsita teyo rayaya tathagataya / arhate samyak sambuddhaya / tayatha / om puñe puñe maha puñe aparimita puñe aparimita ayur puñe guianaana sambha ropachite / om sarwa samskara parishudha dharmate gagana samugate / sobhawa bishuddhe maha naya pariware svaha /

Lo que estamos realmente diciendo es esto:

*Om Homenaje al Destructor Trascendente Totalmente Dotado, vida ilimitada, sabiduría trascendente, totalmente seguro, Rey de la Luz, que reside en la talidad, Arhat, Buda perfectamente iluminado. Así se dice.*

*Om fortuna, fortuna, gran fortuna, fortuna ilimitada, fortuna ilimitada, sabiduría trascendental, om incrementa la colección de factores compositivos totalmente puros, completamente puros, rodeado por grandes líderes. Que así sea.*

Esto es lo que decimos al recitar el *dharani* en sánscrito. Tiene un hermoso significado. Cuando decimos *bhagavan* o *chomden*, significa, El que los ha superado, el que ha destruido sus propios engaños como el orgullo, ira y celos. Este es el título de un buda, de una persona despierta [iluminada].

*Arhat* significa alguien que ha conseguido la paz interior. No importa lo que suceda; aunque ganen la lotería o enfermen, su mente estará estable, en paz. Tenemos todos estos títulos para un buda.



Uno de los nombres de Amitayus es Rey de la luz. Pues tiene la certeza total — que es lo que necesitamos —; necesitamos la certeza total y que nuestra mente no esté inestable.

*Que reside en la talidad* significa que ha comprendido la naturaleza de la realidad. *Talidad* significa que es así. Tal cual. Es como ¡Eureka! Es el comprender la naturaleza de la realidad.

*Arhat*, es un buda perfectamente iluminado.

*Om puñie puñie maha puñie*, lo traducimos aquí como *om fortuna, fortuna, gran fortuna, fortuna ilimitada, fortuna ilimitada*. *Puñia* en sánscrito significa fortuna, mérito, energía positiva. Esto es lo que necesitamos desarrollar. Cuando tenemos energía positiva, cuando tenemos méritos acumulamos *puñia*. Acumulamos esta energía positiva haciendo cosas positivas desinteresadamente, sin estar pensando en obtener alguna recompensa; por ejemplo, ayudar a una anciana a cruzar la calle, llevar de compras a una persona, hacer algo por los demás sin estar pensando: «¿Qué voy a obtener a cambio?» Si actuamos de esta manera acumularemos *puñia*.

En la situación en la que nos encontramos podemos acumular *puñia*. Simplemente pensar en cómo podemos cuidar de los demás. Como mínimo podemos recitar mantras. Si no, hay muchas otras cosas para ayudar a los demás, por favor encontrad algo o alguien a quien podáis ayudar, porque emocionalmente os vais a sentir mucho mejor. Si no tenéis ninguna forma de cuidar de los demás, al menos podéis hacer la práctica de Amitayus.

*Fortuna, fortuna, gran fortuna, fortuna ilimitada, fortuna ilimitada, sabiduría trascendental*.

*La sabiduría trascendental* es una *Paramita*, una de las Seis Perfecciones.

Al hacer una de las prácticas de larga vida como Tara Blanca, Ushnishavijaya y Amitayus desarrollamos energía de larga vida, *puñia* — mérito — y también sabiduría. Estas prácticas de larga vida tienen cualidades muy especiales.

No es tan simple como comer un superalimento o algo así; hacer las prácticas de larga vida tiene muchos otros beneficios.

*Incrementa la colección de todos los factores compositivos, completamente puros*. Los Factores Compositivos son tu personalidad. Significa que tu personalidad se vuelve completamente pura. *La Realidad es el espacio que surge de la naturaleza, completamente puro*. Esto significa que todo surge del espacio de paz, de la vacuidad; por su naturaleza todo es completamente puro.

Esta es una oración que ha sido comprimida, sin la gramática. Porque la gramática sánscrita es muy complicada, cuando el budismo llegó desde India al Tibet lo hicieron más sintético, liviano — sin tantos elementos gramaticales — .  
Luego el mantra dice: *Rodeado por grandes líderes*. Se refiere a que también nos vamos a convertir en grandes líderes, ya sea líderes masculinos o femeninos. *Svaha*: que así sea. Esto es lo que estamos diciendo. Este es el significado del *dharani*.

Dejad que continúe con el mantra corto de la sadhana de Amitayus:

*om amarani zewanteye svaha* [pronunciación del linaje]

Este es uno de los mantras de la sadhana que seguimos en nuestro maratón, ¿o no?

- *a* significa no
- *mara* significa muerte, es decir el significado es no muerte, sin muerte, sin obstáculos, sin interferencias
- *zewanteye* es la manera tibetana de pronunciar *jīvantaye*. *Jiva* en sánscrito significa vida.

Es decir, su significado es *om, vida sin muerte, pueda incrementarse la vida, svaha*. Algo así. En sánscrito se escribe *om amarani jīvantiye svāhā* pero en nuestra tradición oral lo pronunciamos *om amarani zewanteye soha*, siguiendo la pronunciación tibetana.

## Visualización del Mantra

¿Qué tenemos que visualizar cuando recitamos los mantras?

Si has recibido la iniciación tienes que imaginar: *om sobhawa shuddha sarva dharma sobhawa shuddho hang, Todos los fenómenos se disuelven en la vacuidad, en el espacio de la paz.*

*De la vacuidad surge un trono de pavo real, un hermoso trono — como el de Lama Gangchen pero en vez de estar sostenido por leones, está sostenido por pavos reales —. Sobre él hay mil pétalos de flores de loto, y en su centro un mandala de luna pacífico, y muy refrescante, como una luna llena. En el centro de la luna está la sílaba sánscrita roja,*

hrih' ཧྲིཿ ཨྱུཾ De ella, emanan rayos de luz invocando todas las energías de sanación, las energías de larga vida de todos los seres iluminados. Las luces se reabsorben y vuelven a emanarse de nuevo.

Esto alivia el sufrimiento de todos los que están enfermos, los que sufren, los que están cansados, débiles. La luz roja alcanza y energiza aquellos que se encuentran cansados; los que están asustados recuperan su paz, los que no tienen alimento reciben el alimento, quienes no tienen agua reciben el agua, quienes no tienen medicinas reciben las medicinas, quienes están enfermos son sanados, quienes están cercanos a la muerte se alejan de ella.

*Las luces se reabsorben y en un instante, — si hemos recibido la iniciación — aparecemos como el Sanador Supremo Guru Buda Amitayus. Tenemos un cuerpo de color rojo como una montaña de coral, un rostro muy pacífico y sonriente, dos manos con el mudra de la meditación. En mis manos sostengo un precioso vaso de la larga vida rebosante con el néctar de la inmortalidad; encima del vaso está el árbol que concede todos los deseos — un árbol de la vida — . Soy un hermoso joven de dieciséis años adornado con joyas y vestido con prendas de seda. Mi cuerpo de gozo está adornado con los signos y las marcas de un ser iluminado libre de una verdadera existencia inherente. Estoy sentado en el centro de un arcoiris brillante y luminoso en la postura vajra — con las piernas cruzadas —. En mi chakra de la coronilla, sentado en un loto y una luna está Guru Amitayus rodeado por un arcoiris, con un cuerpo de color rojo, un rostro y dos manos que sostienen un vaso lleno del néctar de la inmortalidad.*

Si hemos recibido la iniciación hacemos esta visualización. En caso contrario, imaginamos a Amitayus en frente de nosotros o por encima de nuestra coronilla.

Esta práctica tiene una melodía especial en tibetano. Cada linaje del budismo tibetano tiene sus melodías; las canciones de Amitayus que yo conozco vienen del tercer Kyabje Trijang Dorje Chang, que fue el Guru raíz de Lama Gangchen. La canción de Amitayus es muy hermosa, quizás en otra ocasión, podemos tener el texto en tibetano y la podamos cantar juntos. Realmente es muy hermosa, tiene un sonido muy dulce. Pero por ahora, vamos a visualizar que somos Buda Amitayus rojo y que en nuestra coronilla está Guru Amitayus. Sostenemos el vaso de la larga vida; Guru Amitayus en nuestra coronilla también sostiene el vaso de larga vida.

Cuando recitamos el mantra, podemos hacer diferentes visualizaciones. La primera es muy simple:

(1.) Imaginamos a *Guru Buda Amitayus encima de nuestra coronilla. El está encantado con nosotros, se siente muy cercano y [baja desde el chakra de la coronilla hasta el chakra del corazón] se disuelve en nuestro chakra del corazón, en nuestra mente sutil.*

Luego, *en mi corazón hay un disco de luna llena en cuyo centro está la letra roja hrih ཧྱཱུཿ rodeada por los mantras. Hay un dharani largo y también un mantra corto:*

**om amarani zewanteye svaha.**

*Mientras recitamos el mantra imaginamos que se irradian [y luego vuelven] rayos de luz invocando al poder de los cinco elementos.*

En nuestra tradición NgalSo nos encantan los elementos ¿o no? Espacio, viento, agua, tierra y fuego. Imaginamos que la energía de los elementos — la que es la esencia de la vida — vuelve a nuestro chakra del corazón.

*Las luces emanar e invocan las energías sagradas de cuerpo, palabra, mente, cualidad y acción de todos los seres sagrados, de todos los budas, las deidades meditacionales, las Tres Joyas y así sucesivamente.*

*Las luces salen e invocan el poder y potencial de vida de todo lo que hay en el universo, y la vida y méritos de cada ser vivo de los seis reinos.*

Recordad, como mencioné ayer cuando estuvimos haciendo Tara Blanca que esto no significa que estemos quitando la vida de alguien. La idea es que la vida es absolutamente abundante, infinita. Estamos aprovechando la abundancia del universo, que está representado por toda la vida, todos los planetas, los seres, todos los árboles, el entorno natural. Nos estamos aprovechando de esta abundante energía de vida.

*Todas estas energías — las puedes imaginar como un arcoiris — en la forma de luces y néctares se reabsorben entrando por nuestra coronilla.*

*Todas las negatividades, las perturbaciones emocionales, obstrucciones y obstáculos de la vida tales como enfermedades son completamente pacificadas y como resultado podemos alcanzar el supremo cuerpo vajra inmortal.*

Podemos hacer esto para otras personas. De hecho deberíamos hacerlo. Podemos poner en nuestro corazón a nuestro Guru, madre, padre, parientes, a quienes nos gustaría proteger y enviar energía, para que así puedan recibir esta energía de larga vida mientras recitamos estos mantras.

Ahora que estamos haciendo el maratón de la Iluminación podemos visualizar de esta forma. (2.) Podemos imaginar que por encima de la cabeza de cualquier enfermo está Guru Buda Amitayus. Si no podemos imaginar esto, entonces podemos visualizar un arcoiris de luces de sanación de los cinco elementos, del espacio, viento, agua, tierra, fuego y todas las bendiciones de los seres santos llegan a sus cabezas y bajan hasta sus corazones; sus enfermedades son sanadas, su cansancio desaparece, se encuentran llenos de energía, la depresión se va lejos, están felices y en paz, no tienen más miedo y su cuerpo y mente recupera toda la energía.

(3.) También podemos visualizar a Guru Buda Amitayus por encima de nuestra coronilla vertiendo infinitas cantidades de energía de vida de su vaso, que descienden desde el chakra de nuestra coronilla hasta nuestro corazón en donde nuestro guru y seres queridos están y lo reciben directamente.

Si hemos recibido la iniciación, somos Amitayus, en caso contrario estamos en nuestra apariencia ordinaria.

Puedes visualizar luces rojas o un arcoiris de luces pero esto no es como un videojuego; lo importante es que realmente sientas y que a nivel emocional tengas una sensación de dulzura, suavidad, una sensación muy hermosa mientras hagas este tipo de prácticas de larga vida.

De hecho, estas prácticas realmente funcionan. No estamos locos, no hacemos esto porque no tengamos nada mejor que hacer — realmente funcionan — .

Os voy a dar un pequeño ejemplo de algo que me sucedió hace aproximadamente treinta y cinco años la primera vez que hice un retiro de Amitayus, tenía casi veintiún años y estaba recitando el mantra corto *om amarani* [...] Llegado a un cierto punto pensé: «*Oh, ¡He perdido la sensibilidad en mi rostro!*» De hecho, no podía recitar más mantras, era como cuando uno va al dentista, y te ponen anestesia y no sientes nada; ¡toda mi cara estaba así!; después, una vez que la anestesia deja de hacer efecto pensamos:

«¡por fin se acabó!» Pero en realidad esta sigue en tu cuerpo.

Entonces, mientras recitaba el mantra de larga vida mi rostro parecía de goma. Toda la anestesia que había recibido en el pasado para tratar mis caries había salido, es decir, estas prácticas de larga vida realmente liberan las toxinas que tenemos en el cuerpo y aquellas cosas que están perjudicando a nuestra larga vida.

Esta es una pequeña experiencia que puedo compartir sobre la primera vez que hice la práctica de Amitayus. También recuerdo que en ese primer retiro tenía la sensación que la energía estaba saliendo de mis órganos a mi hígado, pulmón, corazón. La energía circulaba por mi cuerpo — podía sentirlo — .

Es el mismo concepto que en la acupuntura ¿o no? Porque esos son los órganos que contienen energía elemental y uno alimenta al otro. Por eso sé que de verdad, estas prácticas funcionan. Estoy compartiendo con vosotros estas experiencias personales para convencerlos de que las hagáis pues realmente funcionan. Estas prácticas son verdaderas, son realmente auténticas. Por eso que las tenemos que hacer.

Durante generaciones, los que han hecho estas prácticas han rejuvenecido, y mejorado en salud. Hay que hacerlas no sólo para ti, sino también para los demás; hay muchas personas que están sufriendo, que están experimentando dificultades. Rinpoche nos ha pedido que hagamos este maratón de la larga vida y que enviemos esta energía de vida a todos, por eso vamos a hacerlo.

## Preguntas y respuestas

¿Hay alguna pregunta? ¡Si no, os voy a leer un sutra muy extenso de Amitayus!

### ¿Qué significa tener el *siddhi* de la inmortalidad?

*Siddhi* significa realización, logro. En la antigüedad hubo muchos budistas y maestros taoístas — también personajes de la Biblia — que tuvieron una vida extremadamente larga. Por ejemplo, la Biblia cristiana y la Torah — los textos religiosos judíos — hablan de Matusalén — creo que así se llamaba — que vivió ciento ochenta años. También Noé vivió cien años. No sólo en la Biblia o en la Torah, también en el hinduismo y en el budismo: Nagarjuna vivió casi seiscientos años.

Al parecer en la antigüedad existían personas — como los santos, meditadores, yoguis, arhats y maestros taoístas — que tuvieron el potencial para vivir una vida muy larga. Se dice incluso que en nuestros tiempos, en estos tiempos degenerados, aún existen, aunque no sean tantas. La mayoría viven en retiro, aislados en las altas montañas.

Lama Gangchen me contó que en *Swayambhunath* en Katmandú, vive un hombre que es inmortal. Rinpoche me dijo que se le puede encontrar muy temprano por la mañana. Siempre he pensado que es el jovencito que enciende las velas, porque si eres inmortal, te verás muy joven o eso creo. Pero he sido un poco perezosa para levantarme temprano e ir a verlo. Esta es mi teoría — la que quizás es el joven que enciende las velas —.

El punto es que en todas las tradiciones antiguas existían seres inmortales, o por decirlo así personas que tenían una vida muy larga. Actualmente es difícil ser inmortal pero al menos podemos tener una larga vida, llena de poder y energía. De hecho algunos meditadores, yoguis pueden morir y renacer con una consciencia clara. ¿Acaso esto no es un tipo de inmortalidad? Tu cuerpo se desgasta, pero tu mente sutil no se desgasta. Así puedes continuar de vida en vida con tu dedicación para ayudar a los demás. En este sentido podemos decir que muchos de los grandes lamas reencarnados son inmortales, no me refiero sólo al sentido de que su cuerpo físico perdure por mucho tiempo. Podemos interpretar la inmortalidad de diferentes maneras.

En nuestro caso, la inmortalidad sería vivir cien años. Si fuese posible, sería fantástico. Pero al menos, el tiempo que nos quede, no queremos estar exhaustos o enfermos. Puedes tener una vida muy larga, pero si vas a estar cansado y débil, entonces no te será tan útil. Ninguno sabe cuánto tiempo de vida le queda. Y por eso tenemos que intentar tener la energía a tope, estar llenos de vida, etc.

En los tantras budistas tenemos variadas prácticas para incrementar y regenerar nuestra vitalidad interna. Una de ellas es la práctica de Autocuración Tántrica NgalSo, que de hecho, es la práctica principal en nuestra tradición NgalSo. Si no vives hasta los mil años ¡no importa! Al menos podemos vivir lo mejor posible; por lo menos podemos recuperar y tener una vida más larga y sana, una vida con más vitalidad. Eso es lo que queremos. Ese es nuestro *siddhi* de la inmortalidad.

## **¿Cómo podemos organizarnos para hacer todas estas prácticas, Si también estoy haciendo otras?**

En estos días, Rinpoche nos sugiere que hagamos Parnashawari, la recitación de estos mantras de larga vida y Manjusri Negro. El próximo martes voy a hablaros de Manjusri Negro.

Cuando os despertéis — antes de decir nada — haced la práctica de Manjusri Negro. Antes de tomar té, café, de mirar el teléfono y leer las noticias, tenéis que hacer la práctica de Manjusri Negro para protegeros energéticamente. Aunque solo sean veintiún mantras. Esto es lo que deberíais hacer.

Ahora es muy importante que hagamos la práctica Parnashawari. ¿Por qué? Porque estamos experimentando una epidemia. La práctica de Parnashawari es para encontrar una solución para las epidemias a nivel personal y colectivo. La mayoría tenemos mucho tiempo libre porque no podemos ir a trabajar y estamos encerrados en casa salvo los que tenéis a los hijos — que no tengo la menor duda de que no tenéis mucho tiempo —. Pero la mayoría tenemos más de lo normal. Al menos media hora o una hora por las mañanas; los que seáis budistas podéis hacer la práctica de Parnashawari.

Hace unos días expliqué cómo hacer la práctica de Parnashawari — podéis descargar de la página web o del canal de YouTube las instrucciones para hacerla —. Mañana, domingo de Resurrección, vamos a repasarla y hacer las cinco meditaciones principales de Parnashawari juntos.

He explicado esta práctica detalladamente porque necesitamos entender su lógica. En el mejor de los casos ninguno vamos a enfermarnos, y la podéis hacer para los demás — amigos, familiares, por tu ciudad, las personas que trabajan en los hospitales de tu ciudad, por tu país, etc.

Creo que lo que tenéis que hacer es Parnashawari. Tenéis mucho tiempo a lo largo del día. Tal vez estáis pasando muchas horas en Netflix. Por eso, por favor, uniros al maratón para la larga vida y seguir los consejos de Lama Gangchen.

Estoy segura que tenéis que cocinar, hacer muchas cosas en casa, pero aun así, os queda mucho tiempo libre. Dedicad algo de vuestro tiempo y recitar los tres mantras de



larga vida. Tenéis una sadhana con estos mantras y además tenemos la transmisión en vivo por Youtube del maratón de mantras de larga vida las veinticuatro horas del día.

Por favor sumarse a esta iniciativa. Si queréis, claro.

También podéis hacer la práctica de la Puya al Guru con las recitaciones de *ganachakra* en directo, diariamente a través de nuestro canal.

Tenemos un montón de cosas que hacer — si lo que queréis es hacer prácticas budistas, las podéis hacer desde por la mañana hasta por la noche. Haced lo mejor que podáis y cuanto podáis.

### **Si hago el retiro de una de estas prácticas ¿Cómo hago con las otras?**

Si estás haciendo el retiro, entonces principalmente haz esa práctica.

Las otras prácticas las puedes hacer de una manera más abreviada.

Cuando haces el retiro de una práctica tienes que intentar enfocarte completamente y recitar los mantras. ¡Básicamente estás repitiendo el mantra las veinticuatro horas del día! Por la mañana, mientras almuerzas, en la cama cuando estás descansando, sea lo que sea que estés haciendo recitas el mantra.

Puedes hacer brevemente el resto de las prácticas.

Cuando hacemos un retiro, estamos tratando de tener la sensación, el sentimiento de esa práctica, y en tener algunas experiencias internas. Por eso se llama retiro de aproximación — para estar más cerca de la energía —.

### **Por favor, ¿podrías darnos una pauta para poder practicar con estos cinco mantras y sus visualizaciones?**

Sería Parnashawari, los tres mantras de larga vida y Manjushri Negro. Esto es lo que yo he estado haciendo en estos días.

Os estoy explicando lo que tenéis que hacer durante estas sesiones. Se va a preparar un resumen con las visualizaciones que podéis hacer y lo que podéis imaginar. Creo que ya lo he visto en los grupos de WhatsApp en Brasil. Han sacado las ideas principales de la enseñanza de Parnashawari y lo han enviado. Podemos hacer lo mismo y preparar una hoja

con el resumen de las cinco prácticas, ¡vosotros! Yo no. Por favor, que alguien ayude con esto. Toda la información está en estas enseñanzas, por favor utilizadla.

### **¿Cómo puedo enviar energía a otra persona? ¿Cómo funciona?**

En occidente tenemos el Reiki, ¿o no? Este concepto de que podemos enviar energía a otras personas. Creemos mucho en esto, de hecho, en todas las tradiciones espirituales del mundo, se cree que orar por otras personas ayuda.

Se han realizado diversos estudios. Por ejemplo, en la tradición cristiana, las personas por las que se reza se recuperan mucho más rápido que aquellas por las que no. Hay muchos estudios sobre esto. Estoy segura que podéis encontrar información de esto en Internet. He visto muchos de estos estudios con el pasar de los años.

Por suerte no somos solamente nosotros, la comunidad NgalSo quienes hacemos estas cosas; cristianos, judíos, hindúes, musulmanes, todos lo hacen. Esto es maravilloso ¿O no? Nosotros creemos en esto.

Creemos también que más es más. Esta es la razón por la que hacemos juntos plegarias, mantras y dedicaciones. Cada persona tiene una cierta cantidad de energía que depende de ti, de tu desarrollo personal. Mientras más evolucionado seas, mayor será la energía que tienes para compartir. Pero cuando muchos practicantes espirituales se reúnen, se convierten en una super batería. Una persona equivale a diez vatios; si reunimos a muchas personas, se convierte en miles de vatios de energía positiva. Por eso hacemos juntos la recitación de estas plegarias de larga vida, porque estamos reuniendo toda la energía y esta se vuelve muy poderosa, más concentrada.

Estos días he visto en los grupos de WhatsApp que se están organizando eventos para que un millón de personas mediten y oren juntos para superar esta epidemia. Es fantástico; hay personas de todas las tradiciones del mundo que están intentando propagar energía positiva. Sea cual sea la manera en la que queráis hacer esto, por favor, continuad. Si preferís sumaros a la iniciativa de otras personas también es fantástico.

Nuestra propuesta es la de unirnos todos y hacer estos tres mantras de larga vida, acumular millones y millones de mantras.

Rinpoche, Lama Gangchen, dice que esta es nuestra cuenta corriente bancaria espiritual; normalmente sólo tenemos la cuenta corriente del banco — con el dinero — ¿o no? Pero él nos dice que nuestra cuenta corriente del banco espiritual es mucho mayor, y que en el maratón de la Iluminación estamos acumulando, ahorrando, ¡no gastando! Dedicando, compartiendo; extrañamente, es la única forma verdadera de poder recibir. Estamos pensando todo el tiempo: «*Estoy haciendo esto y quiero recibir esta energía*», pero de hecho no la podemos recibir porque estamos pensando de un modo egoísta. Solamente cuando piensas de forma altruista — enviando energía de vida, salud, enviando la energía a aquellas personas que realmente pueden beneficiarse — recibes esta energía. Básicamente, no puedes orar por ti mismo porque no funciona. Tienes que orar por otras personas. Esta es mi experiencia. Cuando oras por los demás, funciona, pero no si lo haces por ti mismo porque estás siempre bloqueado por tus deseos, tu ego, ansiedad, y miedos. No tiene sentido pensar: «*Oh por favor por favor buda, quiero estar sano, ser feliz, y tener una larga vida*». Cuando ores por otra persona recibirás los beneficios automáticamente. Así es como funciona.

Todos juntos somos como una súper batería. Por decirlo de alguna manera, todos tenemos diez vatios de esa energía espiritual, cuando nos reunimos en cientos o miles, somos un súper generador de energía de sanación, por eso meditamos todos juntos. Hay personas super evolucionadas espiritualmente que por sí mismas son como un super-generador. Algunos grandes lamas, seres evolucionados, seres elevados— podemos llamarlos *bodhisattvas* — tienen realmente esta habilidad de generar energía simplemente con el pensamiento: «*pueda esta persona estar bien, puedan ellos ser felices*».

El Buda histórico Shakyamuni dijo muchas cosas como: «*Si es verdad que soy un buda, si es verdad que siento lo mismo por mi propio hijo Rahul, que por cada ser, entonces, que puedan todos ser sanados*». Y por el poder de la verdad, se cumplían sus deseos — por el poder de la veracidad de sus palabras —. A esto se le llama *rishi*.

Hay una historia muy famosa del primo del Buda — Devadatta —. Siddhartha, el buda histórico, era un príncipe indio. Tenía muchos primos, hermanos, hermanas — no como en la familia real Británica —.

Siddhartha era el príncipe de un pequeño principado en India; su padre era el monarca de un pequeño reino — actualmente Nepal —.

Tanto Buda como su primo Devadatta recibieron la misma educación, compartían la misma herencia, etc. Cuando Buda alcanzó la Iluminación, Devadatta se puso muy celoso. Siempre hubo una rivalidad de hermanos entre ellos — sólo por parte de Devadatta —. Por eso que en las escrituras budistas hay muchas historias en las que Devadatta es antipático e intenta dañar o perjudicar a Buda. Esto puede suceder en las familias ¿no? Es el tipo de rivalidad que se da entre hermanos o primos. Una de las muchas historias es que Buda estaba un poco enfermo; su doctor, Jivaka, le dio una medicina muy fuerte. El Buda la tomó y se mejoró. Entonces Devadatta pensó: «*Si él puede tomar esta medicina tan fuerte, entonces yo también puedo*». Devadatta tomó la misma dosis de que Siddhartha, pero no pudo digerirla, y como resultado estuvo muy enfermo, con grandes dolores. Siddhartha fue a visitar a Devadatta que estaba en cama, enfermo y colocando su mano en su cabeza dijo: «*Si es verdad que amo a mi primo Devadatta, quien siempre ha intentado dañarme, del mismo modo que amo a mi propio hijo, Rahula, ¡pueda él recuperarse!*» Y en ese momento Devadatta se sintió mejor. ¿Por qué? Por el poder de la verdad de Buda, por su nivel de evolución espiritual.

De hecho, como todos sabemos muy bien, en la tradición cristiana, una de las razones por las que Jesús se hizo tan famoso fue porque podía hacer cosas como revivir a los muertos, sanar a los enfermos. ¿Por qué? Por su nivel de desarrollo espiritual.

Los budistas no creemos que los seres iluminados existen sólo dentro de nuestra tradición; creemos que los seres santos de otras tradiciones también tienen grandes realizaciones. Nosotros los vemos a ellos como *bodhisattvas* — una emanación acorde a las personas de esa tradición y mentalidad —. Jesús, por ejemplo, realizó increíbles milagros. Afortunadamente en estos tiempos también hay personas así en el mundo.

Cualquier poder o capacidad que tengamos, la tenemos que usar. Nos Tenemos que unir para formar una súper batería y así seremos más poderosos. Este es el concepto que está detrás del maratón de la Iluminación. Espero haber respondido a tu pregunta.

Enviamos energía a otras personas. Por ejemplo, si estamos practicando Amitayus y si tenemos la iniciación — somos Amitayus — . Colocamos cerca de nuestro corazón a las personas a las que queremos enviar energía.

La energía de Guru Amitayus baja desde nuestra coronilla a nuestros corazones y luego llega a estas personas que pueden ser nuestro Guru, padre, madre, personas cercanas. Si no las conocemos pero hemos escuchado que necesitan ayuda — supongamos que están en el hospita l—, imaginamos que Guru Buda Amitayus está por encima de sus cabezas y el néctar de la larga vida va a sus corazones y les revitaliza mientras recitamos el mantra.

Nuestra motivación es muy importante. No se trata de algo mecánico. Mientras mayor sea nuestra motivación, es decir, empatía, compasión, altruismo — para que esa persona esté bien — mejor funcionará la práctica. Esta es la razón por la que al inicio de las prácticas budistas, existe este concepto tan importante de desarrollar lo que llamamos la *boddhichitta*, la mente de la Iluminación.

Lama Gangchen explica esto de la siguiente manera: todos tenemos un círculo de personas que nos importan, por ejemplo, nuestra madre, padre, hermano, hermana, gato, perro, loro, amigos. Tenemos seres que nos importan. Todos tenemos aproximadamente unas ciento cincuenta personas cercanas a quienes les deseamos lo mejor. Les enviamos tarjetas de cumpleaños, regalos de navidad. ¡Las queremos! Esto está muy bien pero tenemos que esforzarnos un poco más para abrir nuestros corazones a más personas, para extender el círculo de quienes nos importan, y así cada vez serán más nuestros amigos, familia.

Esto es buena idea por muchas razones. En primer lugar porque estamos todos conectados. Ahora mismo podemos ver lo conectados que estamos. En un mes, esta enfermedad se ha esparcido en todo el planeta porque estamos todos muy conectados. Pero también estamos conectados de muchas formas positivas; ninguno de nosotros puede vivir sin los demás. Ahora, por ejemplo, podemos ver la importancia que tienen roles estratégicos como los agricultores, los médicos, enfermeras, cuidadores, repartidores de comida etc. Normalmente en esta sociedad moderna no les damos mucha importancia, pero ahora vemos lo importantes que son y lo que hacen por nosotros. No podemos vivir sin ellos, cuidan de la infraestructura, de los alimentos, de las medicinas, los repartos. Quizás no les conozcamos personalmente pero indirectamente estas personas son muy

amables con nosotros. Ahora, podemos ver en los noticieros como están poniendo en riesgo sus vidas por nosotros, como un colectivo. Hay muchas personas que son muy amables con nosotros. Claro que también hay un número pequeño de personas que siempre están haciendo algo negativo, pero en general, siempre es mayor el número de personas haciendo algo positivo.

Por ejemplo, ¿Por qué estamos todos sentados en casa? Porque queremos salvar la vida de los demás. Esta es la razón por la que no salimos incluso si hace un buen día. Nos gustaría estar fuera pero estamos todos sentados dentro porque tenemos esta motivación colectiva de cuidar de los demás. Luego, estamos todos conectados.

En el budismo tenemos la idea de que tenemos que abrir nuestros corazones. En Inglaterra, en Italia y en España, en muchos lugares las personas salen a sus balcones cada atardecer para agradecer a todos los doctores, enfermeras y quienes cuidan de los demás. Aplaudimos y cantamos para agradecerles.

Un efecto colateral positivo de esta situación tan negativa que estamos atravesando, es que podemos pensar un poco en cómo todos estamos conectados y que existen personas que son amables con nosotros.

Lama Gangchen nos dice que debemos cambiar nuestro pequeño corazón egoísta, — solo yo y mi familia —, por el gran corazón de la compasión que está abierto. Que cada vez más personas sean nuestros amigos, nuestra familia. Esto no significa que debemos darles regalos de navidad o tarjetas de cumpleaños pero sí generar un sentimiento humano de calidez hacia ellos. Si desarrollamos empatía por los demás empezaremos a pensar: «¿qué puedo hacer para ayudarles?».

Todos tenemos capacidades diferentes y tenemos que utilizarlas para ayudar a los demás. Esta es la idea de la *boddhichitta*: «*me gustaría desarrollar más capacidades para poder ayudar a más personas, ser más inteligente, amable, tener un corazón abierto, más sabiduría, conocimientos, y cualidades de todo tipo para poder ayudar e influenciar positivamente a muchas personas*». De aquí viene la idea de *boddhichitta*.

Un buda es una persona despierta, no es un extraterrestre, un dios, ángel u otra cosa. Un buda es una persona como tú o yo, pero que ha evolucionado completamente

como ser humano, que ha abierto completamente su mente a nivel emocional a los demás, que su mente ha purificado completamente el miedo, dudas, ansiedades, celos y todo ese tipo de emociones negativas. Su mente es completamente abierta y es pura, esto es un buda. Por suerte, no existe solamente el Buda que vivió hace aproximadamente dos mil años; existen muchas personas a lo largo de la historia, e incluso hoy en día, que han alcanzado la Iluminación o la están alcanzando.

Nosotros deseamos: *«pueda yo convertirme en un buda para el beneficio de todos los seres; pueda evolucionar un 10% más de lo que soy ahora; un 20% más un 30%. Pueda desarrollarme y ser una persona mejor»*. Nosotros no deseamos ser felices, pacíficos, sino que todos sean felices, estén en paz y estén sanos.

Cuando creamos este maratón de la Iluminación lo hicimos con este tipo de motivación porque es mucho más potente. Cuando tenemos una gran mente, gran motivación, la energía resultante es mucho más poderosa.

Alguien preguntó antes como enviar energía a otra persona. Si comenzamos con esta motivación: *«puedan todos estar sanos, en paz»*, entonces esta energía fluirá mucho más. Por supuesto que lo podemos hacer para la familia y para uno mismo; pero si estamos haciendo los mantras mejor los hacemos de una manera más amplia, y así la energía fluirá de una forma mucho más potente y, como dice Rinpoche, *«es una mejor inversión»*.

### **¿Cuáles son las diferencias entre las tres prácticas de larga vida?**

Aunque son prácticas de larga vida, tienen diferencias. Tenemos tres deidades de larga vida: Ushnishavijaya, Tara Blanca y Amitayus.

El mejor consejo que os puedo dar es el de hacer las tres y ver cómo os sentís. Porque en este tipo de cosas es importante sentir.

Un famoso lama llamado Lama Yeshe fue uno de los primeros lamas en traer el budismo tibetano a occidente en los años 70 y 80. Yo vivía en un Centro de Dharma en Inglaterra llamado Centro Manjusri que en esa época era el principal centro en occidente y Lama Yeshe que era un lama muy famoso, más o menos como nuestro Lama Gangchen, muy empático, cálido, amable, siempre rodeado por mucha gente — como Rinpoche —, decía muchas cosas bonitas: *«¿Cómo se describe el chocolate: Es café, está envuelto en un*

*pedazo de papel, es dulce. Se derrite en tu boca. Esto no significa nada, tienes que metertelo en la boca y comerlo. Solo así conocerás el sabor del chocolate».* Pasa lo mismo con todas estas prácticas. Tenemos que hacerlas; solo así sabremos si son especiales.

Es verdad que hay una sensación diferente entre Tara Blanca, Amitayus y Ushnishavijaya, pero tenéis que hacerlas y sentir las vosotros mismos.

Puedo explicaros lo que sé; por ejemplo, Tara Blanca. La primera vez que fui a Milán a principio de los 90 vivía en un pequeño apartamento junto a lama Gangchen Rinpoche. En aquella época, antes de comenzar con la Autocuración, hacíamos diariamente la práctica de Tara Blanca. Es muy buena para calmar la mente, muy pacífica. Es muy buena para las personas que tienen inestabilidad, porque calma la ansiedad, pacífica, y da una sensación de dulzura, un sentimiento maternal. Tara Blanca tiene un sentimiento muy dulce y pacífico.

Amitayus tiene una dulzura pero es diferente. Es más airada.

¿Ushnishavijaya? Ushnishavijaya es especialmente para traer a las personas que están cercanas a la muerte. Honestamente, lo que puedo deciros es que lo mejor que podéis hacer es realizar las prácticas y ver qué sentís.

Ushnishavijaya y Tara Blanca son budas femeninos, por lo que la sensación es diferente a Amitayus que es un buda masculino.

En el budismo tántrico la energía femenina es de espacio y paz y la energía masculina es de amor y compasión. Rinpoche siempre decía que si tuviésemos que elegir a *Miss Mundo*, el le daría el premio a la chica más pacífica, porque es la más bella. La belleza no es externa, es interna. La esencia de la energía femenina es paz interior, espacio de paz. Si elegimos a *Mister Mundo* — esto sí que existe — el premio sería para el hombre más gentil, empático, con las cualidades más amorosas, porque esa es la expresión de la energía pura masculina.

Este es un tipo de diferencia. De todas formas, por favor haced la práctica y lo veréis.



**Durante el maratón las deidades cambian, ¿Cómo tenemos que hacer las visualizaciones? ¿Podrías explicarlo brevemente?**

Ok, vamos a hacer el maratón pero supongamos que cada mantra que hagamos equivale a un mala completo.

La primera deidad es Amitayus, si es que teneis la iniciación:

***om sobhawa shuddha sarva dharma sobhawa shuddho hang***

En un instante surjo como Amitayus. Luego puedo decir el *dharani* largo. Y después el mantra corto. Mientras hacéis esto, podéis enviar energía a vuestro Guru, madre, padre [...] — que están en tu corazón — Al finalizar decid: *dümin chiwe tshänma thongwa na [...]*, la plegaria y dedicación de larga vida, luego os disolvéis en la vacuidad.

1. Primero surgís como Amitayus, hacéis el *dharani*: *om namo bhagawate aparimita ayur gyana sumbini tsita [...]* etc., cien veces.

2. Después hacéis el mantra corto: *om amarani zewanteye svaha*.

3. Luces y néctares rojos o luces y néctares de arcoiris salen desde Guru Amitayus hacia vuestro Guru y los seres que estén en vuestro corazón.

4. Al terminar nos disolvemos en la vacuidad y después de ello decimos:

dümin chiwe tsenma thongwa na  
de ii möla **tsepame** sang drub ku  
selwar thong ne chidak pa chom te  
chime rikdsin ñurdu thobpar shok

*Tsepame* es Amitayus. El sagrado cuerpo de Amitayus.

Luego recitamos :

རྗེ་བརྗེ་བུ་སྐྱེ་བའི་སྐྱེ་ཚོ་རབས་བརྗེ་ཅིང་།  
ལམ་དཀར་འཕྲིན་ལས་ཕྱོགས་བརྗེ་རྒྱས་པ་དང་།  
སློབ་ཐབས་བརྗེ་བའི་སློབ་མེས་གསུམ་གྱི།  
འགྲོ་བའི་སྐྱེ་བའ་རྗེ་བུ་གནས་ལྗེ་ཅིག །

yetsün lame kutse rabten ching

nam kar thrinle chok chur gyepa dang  
lo sang tenpe drönme sa sum gyi  
drowe münsel 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.*

En esta práctica se trata de dar larga vida y sabiduría. Creemos que el compartir nuestra energía espiritual es uno de los tipos de generosidad más importantes que podemos practicar. Luego nos disolvemos — en la vacuidad —:

**om sobhawa shuddha sarva dharma sobhawa shuddho hang**

Después surgimos como Tara Blanca y hacemos la práctica de Tara Blanca como ya os expliqué previamente. Los mantras de Tara Blanca son tres:

ཨོཾ་ཏཱ་རེ་ཏུ་རྩེ་རེ་ཏུ་རེ་མམ་ལྷུ་ལྷུ་ཏུ་རྩེ་རྩེ་ལྷུ་ལྷུ་ཏུ་རྩེ་ལྷུ་ལྷུ་

**om tare tuttare ture mama ayur punye gyana pushtrim kuruye svaha**

*Mama* significa a mí.

Posteriormente decimos:

ཨོཾ་ཏཱ་རེ་ཏུ་རྩེ་རེ་ཏུ་རེ་ཏུ་རེ་མམ་ལྷུ་ལྷུ་ཏུ་རྩེ་རྩེ་ལྷུ་ལྷུ་ཏུ་རྩེ་ལྷུ་ལྷུ་

**om tare tuttare ture guru ayur punye gyana pushtrim kuruye svaha**

*Guru* significa a nuestro guru.

Después hacemos el mantra corto de Tara:

ཨོཾ་ཏཱ་རེ་ཏུ་རྩེ་རེ་ཏུ་རེ་ཏུ་

**om tare tuttare ture svaha**

De nuevo en nuestro corazón está nuestro Guru, padres, etc. Con la práctica de Tara Blanca hacemos los llamados *pabellones de energía de los elementos*, que es como una carpa de arcoiris alrededor nuestro.

Esta visualización de Tara Blanca es muy hermosa. Es como un campo de fuerza de arcoiris, de energía del espacio, viento, agua, tierra, fuego, metal, madera -todos los elementos que nos rodean también a nuestras madres, padre, Guru, etc. Es una hermosa visualización.

Para finalizar recitamos nuevamente la plegaria de larga vida:

**dümin chiwe tsenma thongwa na  
de ii möla yishin khorlo ku  
selwar thong ne chidak pa chom te  
chime rikdsin ñurdu thobpar shok**

*Yishin khorlo* significa la rueda que concede todos los deseos.

Hacemos otra vez la dedicación por la larga vida del Guru y nos disolvemos en la vacuidad.

Por último aparecemos como Ushnishavijaya. Rinpoche dijo que bastaba *un rostro y dos manos* — no son necesarias tres cabezas y seis brazos —. Somos de color blanco y tenemos los tres implementos; a veces podemos tener el arco y la flecha, otras el doble vajra, o el lazo, a veces el vaso de la larga vida, o podemos sostener a Buda en la mano. Hay diferentes cosas que podemos sostener.

Cuando decimos el *dharani* largo de Ushnishavijaya hacemos un mudra que es como un vajra. Al repetir el mantra largo — de tres a siete veces — hacemos este mudra, gesto, como un diamante, un vajra, muy poderoso:



om namo bhagavate / sarva trailokya prativishistaya  
buddhaya te nama / tadyatha / om bhrum bhrum bhrum  
shodhaya shodhaya / vishodhaya vishodhaya [...]

Después hacemos los otros mantras de Ushnishavijaya, un mala de cada uno:

ཨོཾ་བྷཱུཎ་སྐྱེ་བའི་ཨོཾ་མ་མྱི་ཏ་ཨུ་ཡུང་དེ་སྐྱེ་བའི།

**om bhrum svaha / om amrita ayur dade svaha**

Recordad que cuando estamos haciendo el mantra de Ushnishavijaya estamos en el centro del universo, en la cima del Monte Meru donde hay una estupa tibetana — que representa los cinco elementos —. Estamos en la cúpula en forma de Ushnishavijaya. En nuestro corazón hay un doble vajra y en el centro hay una esfera azul y en su centro la letra *bhrum* ཨོཾ་བྷཱུཎ་. En la *tigle*, la gota ཨོ་ está nuestro Guru. Luego decimos:

ཨོཾ་བྷཱུཎ་སྐྱེ་བའི་ཨོཾ་མ་མྱི་ཏ་ཨུ་ཡུང་དེ་སྐྱེ་བའི།

**om bhrum svaha / om amrita ayur dade svaha**

Lo hacemos de esta forma. Luego dedicamos, nos disolvemos y surgimos como Amitayus y seguimos así.

Si no tenéis las iniciaciones, podéis imaginar que todos estos budas de larga vida aparecen por encima de vuestra cabeza, luego se disuelven en luz..Tu apariencia es ordinaria, Buda está encima de tu cabeza o frente a ti. Mientras repites el mantra todas estas energías y néctares de larga vida fluyen descendiendo al interior de vuestro cuerpo, el cuerpo de vuestro Guru, padre, madre, los seres más queridos, los más cercanos, enviando energía a todos quienes están enfermos, o sufren. ¡Millones! Millones de personas que necesitan de esto. Así es como tenemos que visualizar.

La próxima semana, por favor, esforcémonos un poco más y destinemos más tiempo a estas visualizaciones. Aunque sea desde el sofá, pero estaremos haciendo algo por los demás. De este modo, después de la epidemia sentiremos que aunque estuve

*encerrado — en cuarentena — pude hacer algo por los demás.* Es importante que sintamos que podemos hacer algo.

### **¿Las sensaciones son diferentes porque las visualizaciones son diferentes, o es por algo personal de cada uno?**

Cada práctica de sanación de nuestra tradición NgalSo de budismo tántrico, es como una navaja suiza de la armada tántrica. Hay diferentes herramientas. Tenemos estas prácticas porque son herramientas específicas de sanación. Cada práctica tiene su propia — diferente — energía y cualidad, y lo podemos decir porque desde hace siglos, cientos, miles y quizás millones de personas han estado realizando estas prácticas. Los occidentales diríamos que nos estamos conectando al inconsciente colectivo cuando decimos: *om bhrum svaha / om amrita ayur dade svaha* or *om tare tuttare ture mama ayur punye gyana pushtrim kuruye svaha* o *om amarani zewanteye svaha*.

No somos los primeros en hacer esto. Nuestros Gurus lo hicieron, los gurus de nuestro linaje — Kyabje Zong Rinpoche, Kyabje Trijang Rinpoche, Kyabje Pabongkha Rinpoche, Yangchen Drupe Dorje, Changkya Rolpai Dorje, Lama Tsongkhapa — también. Todos estos grandes maestros y muchos otros lo han hecho.

En el pasado, cientos y miles de personas. Entonces, si nos sumamos a esto, nos estamos conectando a un flujo colectivo de conciencias de sanación, de larga vida.

Nos estamos conectando a un flujo de conciencias. Es como un río; nos estamos conectando al flujo del río de las conciencias que han sido creadas durante generaciones de personas que nos han precedido. Luego, mientras lo hacemos, generamos también el sentimiento en nosotros y pasamos a formar parte de este flujo de conciencias. De hecho, proviene de ambos lados. Son como dos manos juntas, un apretón de manos. Esto es todo cuanto puedo decir de este tema.

### **¿Es el sentimiento diferente para cada persona que practica?**

Esto no lo sé. ¡No tengo la menor idea! Lo único que sé es que vais a tener un buen sentimiento y que estas prácticas realmente funcionan. De hecho, he visto ejemplos de personas que han incrementado su energía, están más sanas, se ven más jóvenes y por

haber realizado estas prácticas tienen una vida más larga. Este no es un cuento de hadas — realmente funcionan —.

Es muy difícil saber qué siente cada persona, pero en general, se tiene una buena sensación, una sensación positiva. Nadie sabe cómo puede interpretar esto cada persona. Si decimos que esto es rojo, no sabemos realmente qué es rojo para otra persona, ¿o sí? Es extraño, porque asumimos que todos sienten y ven el mundo de la misma manera, pero de hecho no es así. Bueno, esta es una discusión para otra ocasión. Pienso que ya es suficiente para un día.

Feliz Sábado Santo. Por favor, continuad mañana, en estos días, con vuestra práctica y los mantras de larga vida; mañana haremos una meditación guiada de Parnashawari. También hablaremos un poco del karma, del karma colectivo y de los aspectos astrológicos de la epidemia. A fin de cuentas, va a surgir algo positivo de todo esto[...]

Muchas gracias por haber seguido las enseñanzas.

Ahora dediquemos por la paz interna y mundial.

Lama Gangchen dice que podemos perder muchas cosas: *«podemos perder nuestra salud, novio o novia, dinero, pero todas estas son pequeñas dificultades. Todo va a ir bien mientras no perdamos nuestra paz interior»*.

ཉིན་མོ་བདེ་ལེགས་མཚན་བདེ་ལེགས།  
|ཉི་མའི་སྤྱད་ཡང་བདེ་ལེགས་འཁོར་།།  
|ཉིན་མཚན་རྟུ་ཏུ་བདེ་ལེགས་པས།  
|དཀོན་མཆོག་གསུམ་གྱིས་བྱིན་གྱི་རྣོབས།  
|དཀོན་མཆོག་གསུམ་གྱིས་དངོས་སྤྱད་སྦྱོལ།  
|དཀོན་མཆོག་གསུམ་གྱིས་བཀྲ་འཁོར་ལོག།

**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 anocheecer, 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 conectarse con este curso virtual de semana santa.  
Nos vemos mañana.