

Este texto ha sido preparado exclusivamente para ser utilizado para la práctica y estudio del Dharma. Se puede descargar gratuitamente. Si usted desea realizar una donación, puede ir a ngalzo.org en donde encontrará la información detallada para hacerlo.

Meditación Guiada de las prácticas preliminares y la Autocuración Tántrica NgalSo por Lama Michel Rinpoche

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

སློ་མཚོག་བཟང་བོའི་དབུ་གུར་བཀྲ་ཤིས་པ། །ཕུབ་ཚེན་བསྟན་པའི་འཕྲིན་ལས་ཡར་ངོའི་ཟླ། །འཕེལ་བྱེད་
འགོ་སློར་མཚམས་པའི་མཛད་པ་ཅན། །དབུ་ལྡན་སློ་མའི་ཞབས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས། །

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

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

ཨོཾ་ཀུལ་རུ་བཟླ་རྣ་ར་སུ་མ་ཉི་སུ་ནི་ཤ་ས་ན་ཀམ་ཨུ་མར་རྣ་ན་ཡེ་ཤྱི་རྣ་བ་མར་ས་མ་ན་ཡེ་སར་སྐྱེ་ཏུ་
ཏུ།

om ah guru vajradhara sumati muni shasane karma uhta vardanaye shri badhra var samaniye
sarwa siddhi hung hung (x 3)

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. (x3)

Método para desarrollar el Guru interno

བདག་གི་རྗེ་བཙུན་སློ་མ་ཕུགས་རྗེ་ཅན། །ཉམ་ཐག་བདག་ལ་ཕུགས་རྗེས་གཟིགས་སུ་གསོལ། །དབྱེས་པའི་
ཞལ་བཟང་བདག་ལ་བསྟན་དུ་གསོལ། །དབྱེས་པ་དབྱུང་གསུང་གི་གནད་བ་སྟུང་དུ་གསོལ། །ཚེ་གཅིག་སྒྲིང་
ནས་གསོལ་བ་འདེབས་པའི་ཚེ། །བདེ་ཚེན་འཁོར་ལོའི་དབྱེས་སུ་ལེགས་ལུགས་ནས། །ཡིད་ལ་བསམ་པའི་
འདོད་དོན་མ་ལུས་པ། །གོགས་མེད་རྩལ་གྱིས་འགྲུབ་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།

ཚོགས་གཉིས་གསོལ་དང་རྗེས་སྒྲིང་ག་ལགས་པའི་ཚེ། །མདུན་གྱི་ནམ་མཁའི་དབྱིངས་སུ་ལེགས་པ་ལུགས་

བས། །རྒྱབས་ཆེན་ཆོགས་གཉིས་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པ་དང་། །བཅས་རང་ཉེས་ལྷུང་བྱང་བར་བྱིན་གྱིས་
 རྫོབས། །བྱང་རྒྱབ་བར་གྱི་ཉིན་མཚན་དུས་ཀུན་ཏུ། །སློང་དབུས་པདྨ་འི་ཟེའུ་འབྲུང་ལེགས་བཞུགས་ནས། །
 །བྱང་རྒྱབ་སྐབ་པའི་འགལ་རྒྱུན་ཀུན་ཞི་ཞིང་། །མཐུན་རྒྱུན་བདེ་སྤྱད་འགྲུབ་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །
 །བདག་གི་སློ་སྤོ་ཆོས་ལ་ཕྱོགས་པ་དང་། །ཆོས་མིན་བསམ་སྦྱོར་དན་པ་ཞི་བ་དང་། །ཆོས་དང་མཐུན་པའི་
 །འདོད་དོན་མ་ལུས་པ། །འབད་མེད་རྣམས་ཀྱིས་འགྲུབ་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །
 །མདོར་ན་དེད་ནས་ཆོ་རབས་ཐམས་ཅད་དང་། །།འདི་ཕྱི་བར་དོའི་གནས་སྐབས་ཐམས་ཅད་དུ། །རེ་སའི་
 །སྐབས་གནས་སྤྱུ་མ་ཕྱེད་ལས་མེད། །ཤུགས་རྗེའི་སྐུན་གྱིས་བདག་ལ་གཟིགས་སུ་གསོལ། །
 །མགོན་སྐབས་བྲལ་བའི་ཉམ་ཐག་བདག་ཅག་ལ། །རྗེ་བརྩམས་སྤྱུ་མའི་ཤུགས་རྗེས་རབ་དགོངས་ནས། །སྐྱུ་
 །དང་གསུང་གི་སྣང་བ་འབྲལ་མེད་དུ། །ཉམས་སུ་སྦྱོང་བའི་སྐལ་བཟང་ཐོབ་པར་འོག།
 །སྐྱེ་བ་ཀུན་ཏུ་ཡང་དག་སྤྱུ་མ་དང་། །འབྲལ་མེད་ཆོས་ཀྱི་དཔལ་ལ་ལོངས་སྦྱོང་ཅིང་། །ས་དང་ལམ་གྱི་ཡོན་
 །ཏན་རབ་རྫོགས་ནས། །རྗེ་རྗེ་འཆང་གི་གོ་འཕང་ལྷུང་ཐོབ་འོག། །

dakgui yetsun lama thuk ye chen
 ñam thak dak la thuk ye sik su sol
 gyepe shel sang dak la ten du sol
 uk yung sun gui nang wa tsel du sol

tse chik ñing ne sul wa deb pe tse
 dechen khorlo u su lek shuk ne
 ii la sam pe do don ma lu pa
 gueg me lhun gyi drub par yin gyi lob

tsok ñi tsok dang dik tung shak pe tse
 dun gyi nam khye ying su lek shuk ne
 lab chen tsok ñi iong su dsokpa dang
 che rang ñe tung chang war yin gyi lob

yangchub war gui ñin tsen du kun tu

འཇམ་གསེས་



NGALSO
Path to Enlightenment

ñing u peme se dru lek shuk ne
yangchub drub pe guel kyen kun shi shing
thun kyen de lak drub par yin gyi lob

dak gui lo na cho la chok pa dang
cho min sam yor nguen pa shi wa dang
cho dang thun pe do don ma lu pa
pe me lhun gyi drub par yin gyi lob

dor na deng ne tse rab tham che dang
di chi bardo ne kab thamche du
re se kyab ne lama khye le me
thukye chen gyi dak la sik su sol

gon kyab drel we ñam thak dak chak la
yetsun lame thukye rab gong ne
ku dang sung gui nang wa drelme du
ñam su ñong we kelsang thob par shok

kye wa kuntu iangdak lama dang
drel me cho kyi pel la long cho ching
sa dang lam gyi ionten rab tsok ne
dorje chang gui gopang ñur thob shok

Por favor, santo Guru precioso, muéstrame Tu hermoso rostro sonriente. Concédeme las bendiciones de Tu palabra portentosa y contéplame, atormentado por el sufrimiento, con Tu mente infinitamente compasiva.

Ahora, te ruego desde lo más hondo de mi corazón, con concentración en un solo punto: cuando medite en ti en mi coronilla, por favor, toma delicadamente asiento en el centro de la rueda de gozo y bendíceme para que sea capaz de satisfacer cualquier deseo virtuoso que acuda a mi mente con rapidez, facilidad y sin excepción.

Cuando te llame, por favor, aparece pacíficamente en el espacio delante de mí para que pueda completar las dos acumulaciones, de mérito y sabiduría, como una enorme ola que va creciendo y, así, purifique todas mis acciones negativas.

Cuando te rece desde el corazón, por favor, toma gozosamente asiento en el centro del loto que hay en mi corazón y permanece siempre ahí, día y noche, hasta que alcance la esencia de la Iluminación, y bendíceme para que genere todas las condiciones favorables que llevan a la felicidad, así como para que me sobreponga a todas las condiciones que obstaculizan el camino a la libertad.

Bendíceme para que cumpla sin esfuerzo todos los deseos acordes con el Dharma, pacifique todo pensamiento y acción nocivos, y, con determinación, encauce mi mente en la dirección del Dharma. En resumen, de ahora en adelante, en todas mis vidas, en el futuro y en el bardo, no necesito más refugio que Tú.

Por favor, contéplame con Tus ojos compasivos.

Por favor, presta atención a este ser sufriente sin refugio y madura mi cuerpo, palabra y mente ordinarios

para que alcance el gozo de la unidad inseparable con Tus sagrados cuerpo, palabra y mente.

Sin separarme nunca de Tus sagrados cuerpo, palabra y mente, pueda gozar siempre de buena fortuna.

Que a lo largo de todas mis vidas no me separe nunca del Guru perfecto y, así, disfrute del esplendor del Dharma. Perfeccionando las virtudes de los caminos y los bhumis, pueda lograr rápidamente el estado de Vajradhara.

Petición para hacerse de una sola naturaleza con el Guru

ཕ་ཁྱོད་གྱི་སྐྱུ་དང་བདག་གི་ལུས། །ཕ་ཁྱོད་གྱི་གསུང་དང་བདག་གི་ངག། །ཕ་ཁྱོད་གྱི་ཐུགས་དང་བདག་གི་
ཡིད། །དོན་དབྱེར་མེད་གཅིག་ཏུ་བྱིན་གྱིས་རྒྱུ་བས། །

ཕ་ཁྱོད་གྱི་སྐྱུ་དང་བདག་གི་ལུས། །ཕ་ཁྱོད་གྱི་གསུང་དང་བདག་གི་ངག། །ཕ་ཁྱོད་གྱི་ཐུགས་དང་བདག་གི་
ཡིད། །དོན་དབྱེར་མེད་གཅིག་ཏུ་བྱིན་གྱིས་རྒྱུ་བས། །

pha khyo kyi ku dang dak gyi lu

pha khyo kyi sung dang dak gyi ngag

pha khyo kyi thuk dang dak gyi ii

don 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.

ma khyo kyi ku dang dak gyi lu

ma khyo kyi sung dang dak gyi ngag

ma khyo kyi thuk dang dak gyi ii

don 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.

Mantra de la autocuración y la compañía espiritual

ཨོཾ་མུ་འི་མུ་འི་མུ་འི་མུ་འི་མུ་ཡེ་སྐྱུ་ཏཱ།

om muni muni mahamuni shakyamuniye soha

Nos sentamos en una posición cómoda con la espalda recta y relajada, los hombros están relajados y la cabeza ligeramente inclinada hacia adelante. La boca relajada, los ojos semicerrados mirando hacia abajo. Fijamos nuestra atención en la



respiración; en la sensación del aire que entra y sale por las fosas nasales. Nos permitimos estar presentes en el momento presente.

Si viene algún pensamiento no lo seguimos o bloqueamos, simplemente lo dejamos fluir, y con delicadeza nuevamente centramos la atención en nuestras fosas nasales, en el aire que entra y en el aire que sale.

Inhalamos y exhalamos.

En el espacio frente a nosotros aparece Guru Buddha con el aspecto de Buddha Shakyamuni. Guru Buddha nos sonríe.

Al observarnos, vemos con claridad que proyectamos nuestra felicidad en un mundo idealizado, proyectamos las causas de nuestro sufrimiento en las situaciones, personas y objetos que nos rodean, y mientras no seamos capaces -a través del desarrollo de la verdadera sabiduría- de ir más allá de nuestra propia ignorancia, de ir más allá de nuestro egoísmo -desarrollando un profundo amor y compasión-, de superar nuestros defectos y desarrollar nuestras cualidades más profundas, el sufrimiento va a continuar. Mientras sigamos atrapados por el ciclo de venenos mentales, karma y acciones, inevitablemente habrá sufrimiento.

Deseamos, desde la parte más profunda de nuestro ser, experimentar un estado permanente de paz; poder liberarnos del ciclo de sufrimiento llamado samsara.

Para ello tenemos que cambiar nuestros hábitos más profundos, nuestra visión de la realidad, por eso tenemos que practicar el Dharma. No podemos hacerlo solos, necesitamos ayuda del Buddha que nos muestra el camino; tomamos refugio en el Dharma- el camino que debemos seguir-; tomamos refugio en la Sangha -la compañía espiritual en nuestro camino-. Pero antes de nada, tomamos refugio en el Guru que es la personificación de Buddha, Dharma y Sangha.

Con una hermosa sonrisa, Guru Buddha acepta nuestra petición de refugio. Desde sus cinco chakras emanan rayos de luces y néctares de color blanco, rojo, azul, amarillo y verde que se absorben en nuestros cinco chakras concediéndonos el refugio, bendiciendo nuestro cuerpo, palabra, mente, cualidad y acción.

Meditación en la toma de refugio

ན་མོ་གུ་རུ་བྱུང་། ན་མོ་བུ་རྒྱ་ཡ། ན་མོ་རྣམ་ཡ། ན་མོ་སངས་ལ། ན་མོ་ཉི་རྩུ་ཡ།

namo gurubye

namo buddhaya

namo dharmaya

namo sanghaya (x 3)

namo tri ratnaya

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

En el espacio que nos rodea aparecen todos los seres sintientes; nuestra familia, amigos y todos nuestros conocidos; también estamos rodeados por todos los seres a los que no conocemos, humanos y animales, todas las formas de vida -que son infinitas-.

Nos permitimos, por un momento, ir más allá del propio egoísmo; por un instante dejamos ir la obsesión por la autogratificación y nos permitimos ver a los otros. En la parte más profunda de nuestro ser reconocemos una fuerte atracción por la felicidad y aversión por el sufrimiento. Deseamos profundamente ser felices y no sufrir. Este anhelo de felicidad y aversión por el sufrimiento se expande hacia los demás como una ola que sale de nosotros y que va llegando a todos los seres sintientes que nos rodean. Mientras toca a cada uno de ellos les decimos: vuestra felicidad es tan importante como la mía, vuestro sufrimiento es tan importante como el mío, os deseo que seáis liberados de cualquier tipo de sufrimiento.

Para poder ayudar a cada ser sintiente no tenemos más opción que la de desarrollar nuestras propias cualidades. No podemos ayudar a alguien a tener sabiduría si nosotros no la tenemos primero. Por ello, en primer lugar tenemos que alcanzar el estado de budeidad. Tenemos que salir del ciclo del samsara y desarrollar nuestras cualidades al máximo potencial para así poder ayudar a cada ser sintiente a salir del sufrimiento.

Por esta razón seguiré el camino del Mahayana a través de la práctica de las seis perfecciones mientras tomamos refugio en Buddha, Dharma y Sangha.

Meditación en la toma de refugio y generación de la bodhichitta

སངས་རྒྱལ་ཚོས་དང་ཚོགས་ཀྱི་མཚོག་རྣམས་ལ། །བྱང་ཚུབ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཆི། །བདག་གིས་སྤྱོན་སོགས་བགྱིས་པས་བསོད་ནམས་ཀྱིས། །འགྲོ་ལ་པན་ཕྱིར་སངས་རྒྱལ་འགྲུབ་པར་ཤོག །

sangye chodang tsok kyi chok nam la
 yangchub bardu dak ni kyab su chi
 dak gui yin sok gyipe sonam kyi
 drola phenchir sangye drubpar shok (x3)

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

Trayendo los resultados al camino

Una emanación de Guru Buddha viene a nosotros, entra por la coronilla y se sienta amorosamente en nuestro corazón.

Nuestro cuerpo, palabra y mente se vuelven inseparables de las de Guru Buddha.

Experimentamos un infinito espacio interior, con armonía, paz y sabiduría.

Desde nuestro corazón, -que es inseparable del de Guru Buddha- se emanan luces y néctares que van a todos y cada uno de los seres sintientes adaptándose a sus propias necesidades y capacidades. Se transforman en lo que más necesite cada uno de ellos: alimento para quienes tienen hambre, agua para quienes estén sedientos, medicina para sanar a los enfermos, compañía para los solitarios, guía para quienes estén perdidos, el Dharma para quienes estén listos para recibirlo; guiando a cada uno y todos los seres sintientes, gradualmente al estado más allá del dolor, al nirvana-un profundo estado de paz más allá de cada forma de sufrimiento-.

Las luces y néctares se reabsorben de vuelta en nuestros corazones.

Las siete meditaciones ilimitadas

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་དང་བདེ་བའི་རྒྱ་དང་ལྡན་པར་གྱུར་ཅིག །སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྐྱབས་བམུལ་དང་སྐྱབས་ཀྱི་རྒྱ་དང་བྲལ་བར་གྱུར་ཅིག །སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྐྱབས་བམུལ་བམུལ་མེད་པའི་བདེ་བ་དང་མི་འབྲལ་བར་གྱུར་ཅིག །སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཉེ་རིང་ཆགས་སྣང་གཉིས་དང་བྲལ་བའི་བཏང་སྦྲོམས་ལ་གཞན་པར་གྱུར་ཅིག །སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལུས་སེམས་ཀྱི་སྐྱབས་བམུལ་ལས་གསོ་ཞིང་འཕྲུལ་

ཡུན་ལུས་སེམས་བདེ་བ་དང་ལྡན་པར་གྱུར་ཅིག། །སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ངལ་གསོ་ཐོབ་ཅིང་ཕྱི་ནང་སྣོད་
བརྒྱད་ཁོར་ཡུག་དངས་ལོང་གཙང་མར་གནས་གྱུར་ཅིག། །སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་དང་འཇོམ་བུ་སྤྲིང་གི་
སྐྱེ་འགོ་མཐའ་དག་ཕྱི་ནང་གི་ཞི་བདེ་དང་དུས་ཀུན་ལྡན་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 lusem kyi dugnguel le soshing threl iun lusem dewa dang denpar gyur chik
semchen thamche ngalso thobching chinang nochu khor iug dangshing tsangmar ne gyur chik
semchen thamche dang dsambuling gui kyendro thadak chinang gyi 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 sus causas.

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

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

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

Regeneración ecológica ilimitada. Puedan todos los seres relajarse en un 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.

Deseamos con fuerza alcanzar el estado de budeidad tan rápido como sea posible para poder ayudar a salir del samsara a todos los seres sintientes. Con esa motivación vamos a hacer ahora la práctica de la Autocuración Tántrica Ngalso.

Guru Buddha está frente a nosotros y se disuelve en una luz dorada, viene hacia nosotros; entra por nuestra frente, llena nuestro canal central y se expande por nuestro cuerpo y desde nuestro cuerpo se expande hacia todo el universo.

En un instante reaparece el universo, y aparecemos con un cuerpo de luz puro, con un canal central y cinco chakras. Desde nuestro chakra del corazón emanan luces que van tocando cada parte del entorno que nos rodea, purificando cualquier tipo de impureza, negatividad, pacificando cualquier tipo de tensión o conflicto.

Nuestro entorno se vuelve puro y armonioso.

*Aparece un hermoso océano de ofrendas en el espacio frente a nosotros, que es bendecido por **om ah hung** mientras se disuelve en las ofrendas. **Hung** elimina cualquier tipo de impureza, **ah** las transforma en néctar y **om** las multiplica infinitamente.*

Purificación del lugar

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

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

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

Transformación de las ofrendas

ལྷ་དང་མི་ཡི་མཚོན་པའི་རྫས། །དངོས་སུ་བཤམས་དང་ཡིད་གྱིས་སྦྱུལ། །ཀུན་བཟང་མཚོན་སྤྲིན་ལྷ་ན་
མེད། །ནམ་མཁའི་ཁམས་ཀུན་ཁྱབ་གྱུར་ཅིག། །

lha dang mi i cho pe dse
ngong su sham dang ii kyi trul
kunsang cho drin la na me
nam khe khamkun khyab gyur chik

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

Mantra de ofrecimiento

ཨོ་ན་མོ་རྣ་ག་ཤ་ཉེ། །བཟླ་སྐ་ར་ས་མཛ་ལེ། །ཉ་སྐ་ག་ཏུ་ཡ། །ཨཱ་ཉེ་སམྱུ་གླི་བུ་རྣ་ཡ། །ཉཅ་སྐ། །ཨོ་བཟླ་བཟླ།
མཏུ་བཟླ། མཏུ་ཉེ་ར་བཟླ། མཏུ་བིཅ་བཟླ། མཏུ་བོ་རྩི་ཅིཏུ་བཟླ། མཏུ་བོ་རྩི་མཚོ་བ་སི་ག་མ་ཏུ་བཟླ། མཛ་
ཀམ་ཨྲ་ཤ་ར་ཏ་བེ་ཤོ་རྣ་ན་བཟླ་སྐ་རྒྱ།

Om namo bhagavate bense sarwa parmada
tathagataya arhate samyak sam buddhaya
tayatha om bense bense maha bense
maha tetsa bense mahavidya bense

maha bodhichitta bense mahabodhi mando
pasam dramana bense sarwa karma awarana
bisho dana bense soha

Expresión del poder de la verdad

དགོན་མཚོག་གསུམ་གྱི་བདེན་པ་དང་། སངས་རྒྱལ་དང་བྱུང་ཚུབ་སེམས་དཔའ་ཐམས་ཅད་གྱི་བྱིན་གྱིས་
བརྒྱབས་དང་། ཚོགས་གཉིས་ཡོངས་སུ་རྗོགས་པའི་མངའ་ཐང་ཚེན་པོ་དང་། ཚོས་གྱི་དབྱིངས་རྣམ་པར་
དག་ཅིང་བསམ་གྱིས་མི། སྲབ་པའི་སྟོབས་གྱིས་དེ་བཞིན་ཉིད་དུ་གྱུར་ཅིག །

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

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

Por encima del océano de ofrendas, en el espacio frente a nosotros, aparece Guru Buddha sentado en un hermoso trono sostenido por ocho leones, con un asiento de loto y un cojín de sol y luna. Guru Buddha está sentado con las piernas cruzadas; con la mano derecha hace el mudra de enseñar el Dharma-como el mudra de Buddha Vairochana-, con la mano izquierda sostiene el vajra y campana con el mudra de la concentración meditativa.

Guru Buddha nos sonríe. En sus cinco chakras están los cinco Buddhas Dyani. Desde lo más profundo de nuestro corazón pedimos a todos los buddhas, bodhisattvas, dakas, dakinis, protectores del Dharma, a todos los seres santos y en particular a nuestro propio Guru Raíz, Drubwang Gangchen Rinpoche Jetsun Lobsang Thubten Trinley Yarpel: “por favor, ven aquí ahora mismo para darnos las bendiciones, bendice nuestro cuerpo, palabra y mente, para que podamos ser capaces de desarrollar nuestras propias cualidades a su máximo potencial para poder ayudar a cada ser sintiente”. Desde el corazón de Guru Buddha -que está en nuestra frente-, se emanan luces que van a cada buddha y en particular a Guru Buddha [ser de sabiduría], solicitando e invitándoles a que vengan ahora mismo a bendecirnos en este lugar. Hacemos esta petición con sinceridad y desde las profundidades de nuestro corazón.

Invocación al Guru Buddha

མ་ལུས་སེམས་ཅན་ཀུན་གྱི་མགོན་ཐུང་ཅིང་། །བདུད་སྡེ་དབྱང་བཅས་མི་བཟང་འཛོམས་མཛད་ལྷ། །
 དངོས་རྣམས་མ་ལུས་ཡང་དག་མཁའ་གྲེན་གྱུར་བའི། །བཙམ་ལྡན་འཁོར་བཅས་གནས་འདིར་གཤེགས་སུ་
 གསོལ། །

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

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

Llamar al Lama desde la distancia

སྤྲུལ་མཁའའི། སྤྲུལ་མཁའའི། དྲིན་ཆེན་རྩ་བའི་སྤྲུལ་མཁའའི།
 སྤྲུལ་མཁའའི། སྤྲུལ་མཁའའི། རྒྱབས་གནས་ཀུན་འདུས་སྤྲུལ་མཁའའི།

lama khyen lama khyen drinchen tsawei lama khyen
 lama khyen lama khyen kyab ne kundu lama khyen (x3)
 Omnisciente Lama, ¡piensa en mí! Sabio Lama, ¡piensa en mí!
 Guru raíz de inconcebible bondad, ¡piensa en mí!
 Lama, ¡piensa en mí! Lama, ¡piensa en mí!
 Lama, encarnación de todos los objetos de refugio, ¡piensa en mí!

Guru Buddha y cada ser sagrado aceptan nuestra petición; una emanación de cada uno de ellos llega aquí y ahora mismo y se absorbe en Guru Buddha frente a nosotros en forma de una lluvia de seres de sabiduría. Algunos son tan grandes como montañas, otros pequeños como átomos. Todos y cada uno de ellos sin excepción, se absorben en Guru Buddha frente a nosotros. Guru Buddha -el llamado ser de compromiso-, se vuelve inseparable y de la misma naturaleza que todo ser de sabiduría.

ཨོྲཱ་ཐུབ་བྱེད་རྣམས་ཀྱི་སྤྲུལ་མཁའ་པ་རི་ལྟར་། ཨེ་ཏེ་ཏྲི། རོ་ཏུ་བོ་ཏོ། ཡེ་ཤེས་པ་རྣམས་དམ་ཚིག་
 པ་དང་གཉིས་སྦྲུལ་མེད་པར་གྱུར།

om guru buddha bodhisattva dharmapala sapari wara eh hya hi dsa hung bam ho



ye she pa nam dam tshig pa dang ñi su me par gyur
Los seres de sabiduría y compromiso se convierten en non duales.

*Ante la presencia de Guru Buddha, nos postramos y rendimos respetos .
Hacemos ofrendas.*

Admitimos abiertamente cada acción negativa que hayamos realizado y le pedimos que nos bendiga para tener la fortaleza y claridad para no repetir estas acciones.

Nos regocijamos profundamente por cada acción virtuosa de Guru Buddha, de cada ser santo, de cada ser sintiente y también por las nuestras.

Pedimos a Guru Buddha que por favor pertenezca con nosotros hasta el fin del samsara.

“Por favor, guíanos con el Dharma en cada momento”. Dedicamos nuestros méritos por nuestra propia gran iluminación y la de los otros.

Oración de las siete ramas

སྒོ་གསུམ་གྲུས་པའི་སྒོ་ནས་སྤྱག་འཚལ་ལོ། །དངོས་བཤམས་ཡིད་སྤྲུལ་མཚོན་པ་མ་ལུས་འབྲུལ། །ཐོག་
མེད་ནས་བསགས་སྤྲིག་ལྷུང་ཐམས་ཅད་བཤགས། །སྐྱེ་འཕགས་དགེ་བ་རྣམས་ལ་རྗེས་ཡི་རང་། །འཁོར་
བ་མ་སྟོང་བར་དུ་ལེགས་བཞུགས་ནས། །འགྲོ་ལ་ཚོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་བསྐྱོར་བ་དང་། །བདག་གཞན་དགེ་
རྣམས་བྱང་ཆུབ་ཆེན་པོར་བསྐྱོ། །

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

Me postro con cuerpo, palabra y mente.

Hago ofrendas reales y visualizadas.

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

Me regocijo en toda virtud.

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

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

*Le pedimos a Guru Buddha que nos bendiga. Que bendiga nuestro cuerpo,
palabra, mente, cualidades y acciones, para que podamos ser tal y como es Él.
Que con sus bendiciones podamos desarrollar nuestras cualidades a su máximo*

potencial para poder ayudar a todos los seres sintientes.

Hacemos la ofrenda del mandala para pedir las bendiciones; ofrecemos todo el universo.

Ofrecimiento del mandala

ས་གཞི་སྒོ་སྒྲིམ་བྱུགས་ཤིང་མེ་ཉེག་བཟམ། །རི་རབ་སྒྲིང་བཞི་ཉི་ལྷམ་བརྒྱན་པ་འདི། །སངས་རྒྱལ་ཞིང་
བྱ་དམིགས་ཉེ་དབྱལ་བ་ཡིས། །འགྲོ་ཀུན་རྣམ་དག་ཞིང་ལ་སྦྱོད་པར་ཤོག།

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

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

ཨི་དྲི་གུ་རུ་རྩྭ་མཚམས་ཀྱི་ནིར་ཡ་ཏ་ཡ་མེ།

idam guru ratna mandala kam niryatayami
¡Oh, Guru, te ofrezco este precioso mandala!

Guru Buddha acepta nuestra petición de bendiciones. Luces y néctares emanan desde sus cinco chakras a los nuestros, absorbiéndose y bendiciendo nuestro cuerpo, palabra, mente, cualidad y acción, creando las condiciones para que desarrollemos nuestras propias cualidades.

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

སྒོ་མཚོག་བཟང་པོའི་དབལ་གྱུར་བཟུགས་པ། །ཐུབ་ཆེན་བསྟན་པའི་འཕྲིན་ལས་ཡར་ངོའི་ལྷ། །འཕེལ་བྱེད་
འགྲོ་སྒོར་མཚམས་པའི་མཛད་པ་ཅན། །དབལ་ལྡན་སྒྲོ་མའི་ཞབས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས། །

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

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

ཨོཾ་ཨཱུཾ་གུ་རུ་བརྗོད་ཀྱི་ར་སུ་མ་ཏི་སུ་ཞི་ཤ་ས་ན་ཀམ་ཨཱུ་མར་རྗོད་ཡེ་ཤྲི་རྗོད་མར་ས་མ་ན་ཡེ་སང་སི་རྗོད་ཏུ་
ཏུ།

om ah guru vajradhara sumati muni shasane karma uhta vardanaye shri badhra var samaniya sarwa siddhi hung hung (x 3)

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. (x3)

Petición de bendiciones al Guru

ཨོཾ་ཨཱུཾ་གུ་རུ་བུ་སི་རྗོད་ཏུ།

om ah guru buddha siddhi hung

Purificación de los cinco elementos en nuestros cinco chakras

*Purificamos el espacio en la coronilla con el sonido **eh**. Con **yam**, purificamos el viento en el chakra secreto mientras va entrando en el canal central. Con **ram**, purificamos el fuego en el ombligo. El fuego aumenta purificando la tierra en el corazón con **lam**. El calor de la tierra purifica el agua en la garganta con el sonido **bam**. El agua se evapora ascendiendo hacia la coronilla en donde se condensa y desciende por todo el cuerpo como una lluvia de néctar.*

Experimentamos el gran gozo que se expande a cada parte de nuestro cuerpo desde la coronilla a los pies.

En este estado de gran éxtasis realizamos la verdadera naturaleza de la realidad.

ཨོཾ་ ཡེ་ རྩེ་ རྩེ་ བོ་ རྩེ་ རྩེ་ སུ་ཏུ།

eh yam ram lam bam hoh shuddhe shuddhe soha

ཨོཾ་ རྩེ་ རྩེ་ སུ་ཏུ།

eh hoh shuddhe shuddhe soha

ཡེ་ རྩེ་ རྩེ་ སུ་ཏུ།

yam hoh shuddhe shuddhe soha

ངལ་གསོ



NGALSO
Path to Enlightenment

རྩྭ་ཏོ་ཕུརྫོང་ཕུརྫོང་སྤྲུལ།

ram hoh shuddhe shuddhe soha

ལཾ་ཏོ་ཕུརྫོང་ཕུརྫོང་སྤྲུལ།

lam hoh shuddhe shuddhe soha

བཾ་ཏོ་ཕུརྫོང་ཕུརྫོང་སྤྲུལ།

bam hoh shuddhe shuddhe soha

ཨཾ་ཡཾ་རྩྭ་ཏོ་ལཾ་བཾ་ཏོ་ཕུརྫོང་ཕུརྫོང་སྤྲུལ།

eh yam ram lam bam hoh shuddhe shuddhe soha

Purificación absoluta

ཨོྩ་སྤྲུལ་ཐ་ཕུརྫོང་སའ་རྫོམ་སྤྲུལ་ཐ་ཕུརྫོང་ཨོྩ་

om sobhawa shuddha sarwa dharma sobhawa shuddho ham

Todos los fenómenos son de una naturaleza pura , yo soy de una naturaleza pura.

Todo se disuelve en la luz. El universo, el mundo que nos rodea y nuestro propio cuerpo se disuelven en luz. No hay nada más que un infinito vacío, lleno de luz, vacío de existencia intrínseca, inseparable del gran gozo.

De un estado unión del gran gozo y vacuidad aparece nuevamente el universo. Aparecemos con el aspecto de un Buddha, como Vajrasattva, con un cuerpo puro, un canal central, dos canales laterales uno derecho y otro izquierdo y los cinco chakras perfectamente equilibrados. Guru Buddha está frente a nosotros y nos sonríe.

Estadio de generación

Generación de los cinco Lotos

Aparece una flor de loto en cada uno de nuestros cinco chakras, simbolizando nuestros canales de energía perfectamente equilibrados.

En el chakra secreto un loto verde, amarillo en el ombligo, azul en el corazón, rojo en la garganta y blanco en la coronilla.

པཎ་ལེ་པེམ་ཡམ་གཏུ་།
pam le pema yangkhu

པཎ་ལེ་པེམ་སེལ་པོ།
pam le pema serpo

པཎ་ལེ་པེམ་ངགོལ་པོ།
pam le pema ngonpo

པཎ་ལེ་པེམ་མར་པོ།
pam le pema marpo

པཎ་ལེ་པེམ་ཀར་པོ།
pam le pema karmo

Generación de las cinco sílabas semillas

*En cada uno de los lotos aparece una sílaba semilla -la esencia de las cualidades de los Cinco Dhyani Buddhas, nuestro propio potencial para la Iluminación-. En la coronilla aparece una **om** blanco, en la garganta una **ah** rojo, en el corazón una **hung** azul, en el ombligo una **tram** amarillo y en el chakra secreto una **hrih** verde .*

ཨོྃom ཨུཤ་ah ཧྱུའ་hung ཧྲཱཎ་tram ཧྲིཿhrih

Generación de los símbolos

Las sílabas semilla se transforman en los símbolos de los Cinco Sanadores Supremos, simbolizando nuestras cualidades que se desarrollan y crecen. En nuestro chakra secreto aparece un doble vajra verde, en el ombligo una joya amarilla, en el corazón un vajra azul, en la garganta un loto rojo y en la coronilla una rueda de dharma blanca.

ཧྲིཿལས་སྣ་ཚོགས་རྫོག་ལྷན་ཁག་ཧྲིཿ
hrih le natso dorje yangkhu hrih

ངལ་གསོ



NGALSO
Path to Enlightenment

ཧྲི་ལས་ནོར་བུ་སེར་པོ་ཧྲི།

tram le norbu serpo tram

ཧྲུང་ལས་རྩོམ་རྩོམ་ཧྲུང་།

hung le dorje ngonpo hung

ཨུལ་ལས་པར་དམར་པོ་ཨུལ།

ah le pema marpo ah

ཨོཾ་ལས་འཁོར་ལོ་དཀར་པོ་ཨོཾ།

om le khorlo karmo om

Generación de los Cinco Sanadores Supremos

Los símbolos se transforman en los Cinco Dhyani Buddhas, que simbolizan nuestras cualidades desarrolladas a su máximo potencial. En la coronilla aparece el Sanador Supremo Guru Buddha Vairochana, de color blanco, con el mudra del dharmachakra — el mudra de enseñar el dharma, el mudra de la sabiduría-. En la garganta, Amitabha rojo con el mudra de la concentración meditativa. En el corazón, Akshobhya de color azul con el mudra de la estabilidad. En el ombligo, Ratnasambhava de color amarillo con el mudra de la generosidad suprema y en el chakra secreto, Amoghasiddhi de color verde con el mudra del no-miedo.

ཨོཾ་འཁོར་ལོ་སྒྲུང་མངའ་དོན་རྩེ།

om khorlo nangdse dorje

ཨུལ་པར་ཚོས་རྩོམ་རྩེ།

ah pema chö dorje

ཧྲུང་རྩོམ་མི་བསྐྱེད་རྩོམ་རྩེ།

hung dorje mikyo dorje

ཧྲི་ནོར་བུ་རིན་འབྲུང་དོན་རྩེ།

tram norbu rinyung dorje

ངལ་གསོ



NGALSO
Path to Enlightenment

མྱི་མུ་ཚོགས་དོ་རྗེ་དོན་ཡོད་དོ་རྗེ།

hrih natso dorje donyo dorje

Etapa de completación

Meditación en los Cinco Sanadores Supremos

ལྷ་མ་དོན་ཡོད་དོ་རྗེ་མཁྱེན།

Sanador Supremo Amoghasiddhi

lama donyo dorje khyen

En el chakra secreto con las bendiciones del Sanador Supremo Guru Buddha Amoghasiddhi, de color verde con el mudra del no-miedo, purificamos todas las negatividades relacionadas con nuestro chakra secreto en forma de garudas verde oscuro, humo y suciedad. Especialmente purificamos por completo toda forma de miedo, celos, envidia y todas las enfermedades relacionadas con nuestro chakra secreto.

Recibimos todas las bendiciones del Sanador Supremo Guru Buddha Amoghasiddhi en forma de luz verde y néctar. La luz y néctar llenan nuestro cuerpo y desarrollamos el poder de la realización, el regocijo, la felicidad por la felicidad de los demás, la sabiduría que todo lo realiza, la certeza en cada acción, el agregado puro de factores composicionales, nuestra personalidad en un estado puro.

ཨོ་ཨུམ་ཨམ་གྲ་སི་རྩི་ཧུ།

om ah amoghasiddhi hung

Sanador Supremo Ratnasambhava

ལྷ་མ་རིན་འབྲུང་དོ་རྗེ་མཁྱེན།

lama rinyung dorje khyen

En el chakra del ombligo, con las bendiciones del Sanador Supremo Guru Buddha Ratnasambhava, de color amarillo con el mudra de la generosidad suprema, purificamos todas las negatividades relacionadas con nuestro chakra del ombligo en forma de caballos de color amarillo oscuro, humo y suciedad.

Especialmente purificamos por completo nuestra arrogancia, avaricia y todas las enfermedades relacionadas con el chakra del ombligo.

Recibimos todas las bendiciones del Sanador Supremo Guru Buddha Ratnasambhava en forma de luz amarilla y néctar que a medida que van llenando nuestro cuerpo, desarrollamos la humildad, la generosidad de dar materialmente, de dar amor, de dar protección y de dar el dharma -el camino espiritual-.

Desarrollamos la sabiduría de la ecuanimidad y el agregado puro de la sensación.

ཨོཾ་ཀྭ་རྣ་སེ་རྣ་བ་ཏུ།

om ah ratnasambhava hung

Sanador Supremo Akshobhya

ལྷ་མ་མི་བསྐྱོད་དོ་ཇི་མཁྱེན།

lama mikyo dorje khyen

En nuestro chakra del corazón, con las bendiciones del Sanador Supremo Guru Buddha Akshobhya, de color azul con el mudra de estabilidad, purificamos todas las negatividades relacionadas con nuestro chakra del corazón en forma de serpientes azul oscuro, humo y suciedad.

Especialmente purificamos por completo toda nuestra ira, odio, aversión, impaciencia, nerviosismo, ansiedad, inestabilidad, tristeza, depresión y todas las enfermedades relacionadas con nuestro chakra del corazón.

Recibimos todas las bendiciones del Sanador Supremo Guru Buddha Akshobhya en forma de luz azul y néctar que a medida que llena nuestro cuerpo, desarrollamos amor, compasión, paciencia, estabilidad, alegría espontánea, el agregado puro de la conciencia y la sabiduría del Dharmadatu.

ཨོཾ་ཀྭ་མཁྱེན་ཏུ།

om ah akshobhya hung

Sanador Supremo Amitabha

ལྷ་མ་ཚོས་དོ་ཇི་མཁྱེན།

lama cho dorje khyen

Las bendiciones del Sanador Supremo Guru Buddha Amitabha, de color rojo con el mudra de concentración meditativa, purifican todas las negatividades relacionadas con nuestro chakra de la garganta en forma de gallinas rojo oscuro, humo y suciedad. Especialmente purificamos completamente toda forma de apego ilimitado, deseo ilimitado, insatisfacción, falta de concentración, habla violenta y todas las enfermedades relacionadas con el chakra de la garganta. Recibimos todas las bendiciones del Sanador Supremo Guru Buddha Amitabha en forma de luz roja y néctar que a medida que llena nuestro cuerpo, desarrollamos la satisfacción, la concentración, el habla pura, el agregado puro y la sabiduría del discernimiento.

ཨོཾ་ཨུལ་མ་མི་ཏུ་བྱ་མུ་ཏུ།

om ah amitabha hung

Sanador Supremo Vairochana

ལྷ་མ་སྒང་མངོན་དོན་རྗེ་མཁྱེན།

lama nangdse dorje khyen

En el chakra de la coronilla, con las bendiciones del Sanador Supremo Guru Buddha Vairochana, de color blanco con el mudra del dharmachakra, purificamos todas las negatividades relacionadas con nuestro chakra de la coronilla en forma de cerdos negros oscuros, humo y suciedad.

Especialmente purificamos por completo toda forma de ignorancia, la visión incorrecta del yo, la visión incorrecta de los fenómenos, la falta de espacio interior y todas las enfermedades relacionadas con nuestro chakra de la coronilla.

Recibimos todas las bendiciones del Sanador Supremo Guru Buddha Vairochana en forma de luz blanca y néctar que a medida que llena nuestro cuerpo, desarrollamos la sabiduría, la visión correcta de la realidad, el espacio interior infinito, el agregado puro de la forma y la sabiduría del espejo.

ཨོཾ་ཨུལ་བེ་རོ་ཙན་ཏུ།

om ah vairochana hung

Iniciación del Maestro Vajra

En un instante aparecemos como Buddha Vajradhara- la unión de los Cinco Dhyani Budas- sosteniendo vajra y campana con el mudra del abrazo que simboliza la perfecta unión de método y sabiduría, de gran gozo y vacuidad, de amor, compasión y sabiduría.

En este estado ya no existen más enemigos.

Iniciación secreta y de la palabra

Dentro del canal central, la bodichita blanca de la energía masculina del método desciende desde la coronilla hasta el chakra secreto. Entonces, la energía femenina de la sabiduría, la bodichita roja, asciende desde el chakra secreto hasta la coronilla. Luego, las dos energías se unen en la coronilla, garganta, chakra secreto, ombligo y finalmente en el chakra del corazón.

Toda nuestra energía se absorbe dentro del chakra del corazón llevándonos a un nivel muy sutil de conciencia, en la unión de la luz clara y el cuerpo ilusorio.

En todo este proceso experimentamos una gran sensación de gozo, que se expande por todo nuestro cuerpo y mente. En esta sensación de gozo, percibimos la verdadera naturaleza de la realidad. Tal unión, purifica cuerpo y mente a un nivel sutil y muy sutil.

ཨོཾ་མཎི་པཎེ་ཧུཎ།

om mani peme hung [energía masculina]

om mani peme hung [energía femenina]

ཨོཾ་མཎུ་སྤུལ་ཧུཎ།

om maha sukha hung

ཨོཾ་བི་ཤ་ཤ་ཤ་ཧུཎ།

om bishwa shanti hung

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

En un estado de unión de gran gozo y vacuidad, en un nivel muy sutil y para ayudar a cada ser sintiente, nos manifestamos con un cuerpo denso, con una cara y dos brazos, sosteniendo vajra y campana.

Nos refugiamos en el Guru y en Buddha, Dharma y Sangha.

Nos comprometemos a sostener el Dharma del sutra y el tantra, a practicar las seis perfecciones, a ayudar a todos los seres sintientes a través del método y la sabiduría, con amor y compasión.

Yoga del guru breve en seis sesiones

ལྷ་མ་དཀོན་མཆོག་གསུམ་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆོ། །རང་ཉིད་ལྟར་གསལ་དོར་བྱིས་བཟུང་ནས་མཆོད། །མདོ་
སྤྲུགས་ཚུལ་བཟུང་ཉེས་སྤོད་མཐའ་དག་སྡོམ། །དག་ཚུལ་ཀུན་སྤུང་སྤྱིན་བཞིས་འགོ་དོན་བྱེད། །

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

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

Dedicación a Shambala

མདོར་ན་འདི་མཆོན་ནས་མཁའ་དགོ་བའི་ཚོགས། །རི་ཉིད་བཟག་བ་དེའི་སྤྱར་དུ་བདག་ རོར་བུ་བང་མཛོད་
ཤམ་རྩ་ལྟར་བསྐྱེད་ནས། །ལྷ་མའི་ལམ་གྱི་རིམ་བ་མཐར་སྤྱིན་ཤོག། །

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

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

Ejercicios de Respiración

ཨོྭ ཨུཾ ཧཱུྃ པཌ

om ah hung phe!

ཨོྭ ཧཱུྃ ཨུཾ

om hung ah

Dedicación para una larga vida

དུས་མིན་འཆི་བའི་མཚན་མ་མཐོང་བ་ན། །དེ་ཡི་མོད་ལ་རྟ་མགིན་གསང་སྐྱབས་སྐྱ། །སལ་བར་མཐོང་
ནས་འཆི་བདག་དཔའ་བཙམ་སྟེ། །འཆི་མེད་རིག་འཛིན་སྐྱར་དུ་ཐོབ་པར་ཤོག །

dumin chiwe tsenma thongwa na
de ii mola tamdrin sang drub ku
selwar thong ne chidak pa chom te
chime rikdsin ñurdu thobpar shok
Ante signos de una muerte prematura, pueda yo, con la clara visión de Mikyo Dorje, el Vajra inalterable,
derrotar al Señor de la Muerte y obtener rápidamente el siddhi de la inmortalidad.

Dedicación para la larga vida de los Gurus

རྗེ་བརྒྱན་སྐྱ་མའི་སྐྱ་ཚེ་རབས་བརྟན་ཅིང་། །ནམ་དཀར་འཕྲིན་ལས་ཕྱོགས་བཅུར་རྒྱས་བ་དང་། །སློབ་བཟང་
བསྟན་པའི་སློན་མེ་ས་གསུམ་གྱི། །འགྲོ་བའི་སྐུན་སེལ་རྟག་ཏུ་གནས་སྐྱར་ཅིག །

yetsun lame kutse rabten ching
nam kar thrinle chok chur gyepa dang
lo sang tenpe dronme sa sum gyi
drowe munsel taktu ne gyur chik
Pueda el santo Maestro tener una larga vida. Que las actividades iluminadas sean ampliamente
difundidas en las diez direcciones y pueda el resplandor de las enseñanzas de Lama Tsongkhapa disipar
constantemente el velo de oscuridad que cubre a los seres de las tres esferas de la existencia.

Oración para volverse inseparables del Guru

སྐྱེ་བ་ཀུན་ཏུ་ཡང་དག་སྐྱ་མ་དང་། །འབྲལ་མེད་ཚེས་ཀྱི་དཔལ་ལ་ལོངས་སྤོང་ཅིང་། །ས་དང་ལམ་གྱི་ཡོན་
ཏན་རབ་རྗེ་གསུམ་ནས། །དེ་རྗེ་འཆང་གི་གོ་འཕང་སྐྱར་ཐོབ་ཤོག །

kye wa kuntu yangdak lama dang
drel me cho kyi pel la long cho ching
sa dang lam gyi yonten rab tsor ne
dorje chang gyu gopang ñur tob shok
Que no me separe nunca del Guru perfecto a lo largo de todas mis vidas y, así, disfrute del esplendor del
Dharma. Perfeccionando los caminos y los *bhumis*, pueda obtener rápidamente el estado de Vajradhara.

Versos de buen auspicio

ཉིན་མོ་བདེ་ལེགས་མཚན་བདེ་ལེགས། །ཉི་མའི་གྲང་ཡང་བདེ་ལེགས་ཤིང་། །ཉིན་མཚན་རྟག་ཏུ་བདེ་

ལེགས་པས། །དཀོན་མཆོག་གསུམ་གྱིས་བྱིན་གྱི་རྣོབས། །དཀོན་མཆོག་གསུམ་གྱིས་དངོས་གྲུབ་སྟོལ། །
དཀོན་མཆོག་གསུམ་གྱིས་བགྲའི་ས་ཤོག།

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

Al amanecer y a la anocheecer, por la noche y durante el día, puedan las tres joyas concedernos sus bendiciones, puedan ayudarnos a obtener todos las realizaciones y colmen el sendero de nuestras vidas con muchos signos de buen auspicio.

Oración auspiciosa

Capítulo 10 de Shantideva Bodhisattvacharyavatara

སེམས་ཅན་ཅད་པ་ཇི་སྟེང་པ། །ལྷུང་དུ་བྱད་ལས་ཐར་གྱུར་ཅིག། །འགྲོ་བའི་བྱད་ཀྱི་མ་ལུས་པ། །རྟལ་རྒྱ་
འབྱུང་བ་མེད་པར་ཤོག། །སྐྱེ་རྣམས་མཐུ་དང་ལྡན་པ་དང་། །གསང་སྤྲུལ་བསྐྱེད་འགྲུབ་པར་
ཡིས། །མཁའ་འགྲོ་སྤྱོད་པོ་ལ་སོགས་པ། །སྟོང་རྗེའི་སེམས་དང་ལྡན་གྱུར་ཅིག། །ཕྱོགས་རྣམས་ཀུན་ན་ལུས་
དང་སེམས། །སྤྱུག་བསྐྱེད་པ་ཇི་སྟེང་པ། །དེ་དག་བདག་གི་བསོད་ནམས་ཀྱིས། །བདེ་དགའ་རྒྱ་མཚོ་
ཐོབ་པར་ཤོག།

semchen nepa yiñe pa / ñurdu ne le thar gyur chik
drowe ne ni malupa / taktu yungwa mepar shok
men nam thu dang denpa dang / sang ngak deyo drubpar yi / khandro sinpo lasokpa / ñingye
sem dang den gyur chik
chog namkun na lu dang sem / dug nguel nepa yiñe pa
de dak dak gui sonam kyi / de ga gyatsho thobpar shok

Cualesquiera seres sintientes que estén enfermos
puedan liberarse rápidamente de su enfermedad.
Que todas las enfermedades de los seres sintientes
no vuelvan a surgir (nunca más).

Por el poder de la medicina
y por la realización de las recitaciones del mantra secreto,



puedan los virus, bacterias y otros [seres microscópicos]
tener compasión [de los enfermos].

Pueda cualquier cuerpo o mente enfermo o sufriente,
que haya en todas las direcciones,
alcanzar un océano de bienestar y felicidad
mediante el poder de mis méritos.

Tashideleg