



NGALSO
Path to Enlightenment

Práctica de Ushnishavijaya

Transcripción de enseñanzas de Lama Caroline

Este texto es la transcripción ligeramente editada de una enseñanza brindada por Lama Caroline en el Centro de Sanación y Meditación de Albagnano, Italia, el 7 de abril de 2020.

Enlace del video original: <https://n9.cl/cd6fw>

Traducción simultánea en Facebook Centro Buda de la Medicina-chile

Este texto puede ser reproducido exclusivamente para fines personales (no-comerciales), práctica de Dharma y estudio. La descarga de este material es gratuita. Si deseáis hacer una donación, visitad ngalso.org para ver los detalles.



Hola a todos, soy Lama Caroline y estoy en el Centro de Sanación y Meditación de Albagnano.

Hoy hablaremos sobre cómo realizar la práctica de larga vida de Ushnishavijaya.

Oraciones preliminares

Toma de Refugio

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

namo guru bye
namo buddhaya
namo dharmaya
namo sanghaya (x3)
namo tri ratnaya

སློ་མཚོག་བཟང་པོའི་དཔལ་གྱི་བཀའ་ཤིས་པ།
།ཐུབ་ཆེན་བསྐྱེད་པའི་འཕྲིན་ལས་ཡར་འདོད་ལྷ།
།འཕེལ་བྱེད་འགོ་སློར་མཚམས་པའི་མཇུག་པ་ཅན།
།དཔལ་ལྡན་སློ་མའི་ཞབས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས། །

lo chok sangpo pel 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

ཨོ་ཨུཾ་གུ་རུ་བཟླ་རྩེ་ལ་སུ་མ་ཉི་སུ་ཉི་ཤ་ས་ཀ་ཀམ་ཨཱ་མར་རྩ་ཀ་ཡེ་ཤྱི་རྩེ་ལ་སུ་མ་ཀ་ཀ་ཡེ་སའ་སི་རྩི་ཏུ་ཏུ།

OM AH GURU VAJRADHARA SUMATI MUNI SHASANE KARMA UHTA
VARDANAYE SHRI BADHRA VAR SAMANYA SARWA SIDDHI HUNG HUNG (x3)

ཕ་ཁྱོད་ཀྱི་སྐྱེ་དང་བདག་གི་ལྷས། །
ཕ་ཁྱོད་ཀྱི་གསུང་དང་བདག་གི་ངག། །
ཕ་ཁྱོད་ཀྱི་བྱུགས་དང་བདག་གི་ཡིད། །
དོན་དབྱེར་མེད་གཅིག་ཏུ་བྱིན་གྱིས་སློབས། །

pa khyo kyi ku dang dag gyi lu
pa khyo kyi sung dang dag gyi ngag
pa khyo kyi tug dang dag gyi yi
don yer me chig tu jin gyi lob

མ་ཁྱོད་ཀྱི་སྐུ་དང་བདག་གི་ལྷ་ས། །
མ་ཁྱོད་ཀྱི་གསུང་དང་བདག་གི་ངག །
མ་ཁྱོད་ཀྱི་བྱུགས་དང་བདག་གི་ཡིད། །
དོན་དབྱེར་མེད་གཅིག་ཏུ་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །

ma khyo kyi ku dang dag gyi lu
ma khyo kyi sung dang dag gyi ngag
ma khyo kyi tug dang dag gyi yi
don yer me chig tu jin gyi lob

om muni muni maha muni shakyamuniye soha (x3)

om maitreya maitreya maha maitreya arya maitreya soha (x3)

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

Lo que hoy me gustaría compartir con vosotros es cómo hacer la práctica de la deidad meditacional de la larga vida llamada Ushnishavijaya, o Namgyelma en tibetano. Lama Gangchen Rinpoche ha solicitado a todos sus amigos y discípulos hacer la recitación de los mantras de Ushnishavijaya, Tara Blanca y Amitayus.

Así pues, hemos decidido que lo haremos de una manera continua, como un maratón iluminado, que hemos organizado por streaming aquí en Albagnano y a través de nuestros centros en el mundo –mediante la tecnología de zoom y otras formas. He pensado que me gustaría compartir con vosotros cómo realizar cada una de estas meditaciones, así obtendremos el máximo beneficio si hacéis el esfuerzo y lo realizáis de la mejor manera posible.

En primer lugar, ¿qué es una práctica de larga vida? ¿Por qué debemos hacerla?

En el budismo tibetano, que procede del budismo indio a través de un linaje ininterrumpido de maestros espirituales y se remonta hasta llegar al mismo Buda histórico, tenemos las llamadas prácticas de larga vida. Lo que creemos en el budismo es que cuando nacemos, venimos a esta vida con una determinada cantidad de energía vital. Nosotros la expresamos en una determinada cantidad de respiraciones o energía vital, digamos, por ejemplo, que son cien mil millones de respiraciones, o algo así, una cifra enorme. Es como el depósito de combustible de un coche, pero nadie sabe exactamente lo lleno que está su depósito. Algunas personas lo tienen completamente lleno, tienen un gran depósito; otras tienen un depósito muy pequeño, quizás como el de una motocicleta o algo así, quizás otros tengan un gran depósito, pero a medio llenar.

Según la medicina tibetana, que es muy similar a la Ayurveda, nacemos con una determinada cantidad de energía vital; de hecho, la cantidad de energía

vital de cada persona debería bastar para vivir de manera natural hasta los cien años. También se sostiene que en estos días, en los tiempos modernos, como consecuencia de la contaminación, una dieta inadecuada, emociones negativas, desconocimiento y otras causas, nuestra energía vital puede debilitarse y acortarse. Ninguno de nosotros realiza intencionadamente acciones para crear sufrimiento, porque como ignoramos cómo comportarnos adecuadamente, realizamos muchas acciones que disminuyen nuestra energía de vida. Esto también puede suceder a causa de una enfermedad, como lamentablemente está pasando en estos momentos en que muchas personas están experimentando enfermedades por la pandemia que está teniendo lugar en el mundo.

Ya sea por una enfermedad, por una dieta inadecuada, una conducta inapropiada o, como se sostiene en la medicina tibetana, por otras razones tales como realizar deportes peligrosos como el puentismo, la duración de la vida puede acortarse, pero lo que nosotros ignoramos en Occidente es qué podemos hacer para prolongarla. Y de esto es de lo que me gustaría hablaros hoy.

Cuando nacemos, lo hacemos con un número específico de respiraciones, una cantidad determinada de energía vital que iremos utilizando gradualmente a lo largo de la vida. Lama Gangchen Rinpoche siempre dice que algunas de nuestras emociones nos cuestan más caras que otras. No sé si alguna vez habéis experimentado esto al enfadaros. Mi experiencia es que al enfadarme o disgustarme, después me he sentido muy agotada, lo he sentido aquí en el pecho, me he sentido realmente cansada. Esto es porque mi emoción negativa debilita mi energía vital. Estoy segura de que no me sucede solo a mí, sin duda muchos de vosotros habéis tenido esta experiencia. Cuando experimentamos una emoción negativa muy fuerte, posteriormente nos sentimos cansados y débiles, porque de hecho hemos perdido un poco de nuestra energía. Rinpoche siempre explica esto de una manera muy linda, dice que es lo mismo que pasa con nuestro teléfono celular. Tenemos diferentes amigos y podemos llamar a un amigo por WhatsApp o por algún medio gratuito. Pero digamos, por ejemplo, que tenemos un amigo que vive al otro lado del mundo, en Australia o Sudamérica, y no está disponible WhatsApp, entonces haremos una llamada telefónica normal, conversaremos y lo disfrutaremos. Y pasaremos un buen momento. Pero luego, a fin de mes, recibimos la factura telefónica y exclamamos: «¡Aggggh! ¡Menudo shock!». ¡Nos disgustamos mucho al ver esa factura colosal!

Algo parecido ocurre en nuestra propia vida. Ninguno de nosotros realiza acciones para crear enfermedades o sufrimiento de una manera consciente, pero como ignoramos qué es lo que los provoca, muchas veces, por desconocimiento, hacemos cosas que dañan nuestra energía vital, que nos hacen daño. Rinpoche dice que algunas de nuestras emociones son muy caras. Dice, por ejemplo, que si nos enojamos o nos ponemos celosos, eso es como usar una tarifa telefónica muy cara. Si estamos llenos de deseo, odio, orgullo, llenos de fuertes emociones negativas, nos sale demasiado caro.

Así pues, igual que lo hacemos con nuestro teléfono, debemos intentar encontrar una manera de reducir nuestra factura emocional, nuestra factura energética. Nosotros lo hacemos tratando de practicar –como dice Rinpoche— una cultura de paz. Recordemos que se había anunciado que durante estos días iba a hablar sobre su libro *Elige la paz*, en el que Rinpoche señala muchas veces que necesitamos utilizar nuestra energía de la mejor manera posible, de la manera más económica. Debemos mirar con paz, comunicarnos con paz, escuchar con paz, necesitamos hacer todo con paz. Sobre todo, en estos momentos que todos estamos viviendo; digamos que estamos pasando por dificultades de ámbito colectivo y es muy importante que no perdamos nuestra paz interior. Rinpoche dice en este libro muchas cosas lindas que me gustaría compartir con vosotros en estos días. Por ejemplo, dice: «Podemos perder muchas cosas en la vida, nuestra familia, nuestro negocio, nuestro dinero o nuestra salud, estas son experiencias difíciles, pero realmente no son problemas. Los problemas solo vienen cuando perdemos la paz interior».

Lama Gangchen nos pidió que en estos tiempos recitemos estos mantras de larga vida para el beneficio de aquellos que están enfermos, que están sufriendo, que se sienten débiles, que están cansados, que tienen inestabilidad mental y que están perdiendo su paz interior. Por ello, vamos a realizar esta práctica juntos para el beneficio de nuestros gurus, nuestros padres, nuestros familiares y amigos y todos aquellos que estén enfermos o sufriendo directa o indirectamente por el coronavirus; es decir, mucha gente.

El tantra corresponde a una parte del budismo Mahayana. Tenemos tres tipos de budismo: Theravada, Mahayana y Vajrayana. Lo que llamamos Vajrayana o Tantra es el camino rápido del llamado budismo Mahayana. ¿Qué significa budismo Mahayana? Significa el Gran Camino, el Gran Vehículo. Por supuesto que tememos por nosotros, deseamos estar saludables, ser felices, queremos estar en paz. Digamos que lo consigo, digamos que me siento feliz, en paz y saludable; ahora bien, ¿de qué sirve eso, en realidad, si soy solo yo, una sola persona, quien está bien? Por ejemplo, conozco a cientos o miles de personas de todo el mundo y si todos mis amigos, familiares y parientes están afligidos, sufriendo y enfermos, estando en paz solo yo no seré útil. Solamente una persona, ¡uno no es nada! Así pues, el objetivo del budismo Mahayana es encontrar una forma a través de la cual todos podamos encontrar la paz, tener emociones positivas, ser felices y estar saludables. Esta es la idea del budismo Mahayana.

Por supuesto, esta transmisión que estamos realizando desde Albagnano va dirigida principalmente a los miembros de la comunidad espiritual NgalSo, es decir, a los budistas que siguen a Lama Gangchen Rinpoche. Pero si hay alguien que esté siguiendo esta enseñanza y no es budista, es muy bienvenido a seguir cualquiera de las meditaciones que estamos explicando aquí si considera que se beneficiará con ella.

Lama Gangchen Rinpoche siempre nos ha dicho que formamos parte del nuevo supermercado espiritual. Entonces, de igual manera que cuando recorremos el supermercado con nuestro carro vemos muchas cosas diferentes y vamos colocando dentro lo que necesitamos, luego pagamos y es nuestro, si en las retransmisiones en directo que están realizándose desde Albagnano durante estos días hay algunas ideas que os gustaría poner en práctica, sois muy bienvenidos; por favor, intentad hacer cualquier tipo de meditación. Esto no significa que tengáis que convertir os al budismo, todas estas meditaciones están abiertas para todos.

¿Por qué el Buda histórico, Shakyamuni, buscó lo que llamamos la Iluminación o el Despertar? Lo hizo porque deseaba encontrar soluciones para los problemas existenciales del envejecimiento, la enfermedad, la muerte y los demás sufrimientos a los que todos nos enfrentamos en el transcurso de nuestra vida. Por ello posteriormente se creó lo que llamamos budismo. Así pues, disponemos, por decirlo así, de muchas herramientas para lidiar emocionalmente con las dificultades que debemos afrontar en la vida. Cuando nacemos, nos olvidamos de leer la letra pequeña del contrato de la vida; es algo que siempre hacemos, por ejemplo, con internet: simplemente decimos sí, sí, y nunca leemos el contrato, solo deseamos las cosas ahora mismo. Y, realmente, si al nacer hubiésemos leído el contrato de la vida habríamos visto que por supuesto esto es algo natural: si somos afortunados, envejeceremos; en algunas ocasiones, enfermaremos; en otras, van a suceder cosas que no deseamos, y algún día moriremos – por supuesto que también nos sucederán algunas cosas buenas, no es todo tan malo. Pero no leímos la letra pequeña, así que no debemos entrar en shock con cada cosa que nos suceda. Esto estaba en la letra pequeña, pero nunca la leímos. Hasta ahora hemos sido afortunados, hasta ahora nunca habíamos pasado por nada como esta pandemia. Pero las epidemias han sucedido muchas veces a lo largo de la historia humana. La única diferencia es que en la actualidad, a causa de los viajes aéreos, se ha extendido más rápido.

En el budismo creemos en lo que llamamos karma, que significa acción. Causa y efecto. En él no hay nada místico, a todos nos gusta viajar por el aire, todos disfrutamos de viajar –pero ahora hemos visto también el potencial de propagación de enfermedades que tiene el hecho de que todos vayamos a muchos lugares.

Lama Gangchen Rinpoche nos dice cosas muy lindas y también muy profundas. Señala que lo que debemos hacer ahora es propagar el *karunavirus*. ¿Qué significa esto? *Karuna* es la palabra sánscrita para amor y compasión. Así pues, debemos viralizar el amor, como hacemos con internet, debemos viralizar el amor, la compasión y la empatía. Ahora muchas personas están muy asustadas y estamos permanentemente recibiendo noticias negativas. Por eso tenemos que viralizar el amor, la compasión, la empatía – y esto significa que, por favor, entréis en contacto con todos los que conozcáis e intentéis ser amables, útiles y tranquilizarlos. Quizás no sea posible estar juntos físicamente, pero en estos

tiempos difíciles podemos estar todos unidos emocionalmente y apoyarnos unos a otros. Podemos viralizar el *karunavirus*, el virus del amor y la compasión. ¡Por favor, intentadlo, hacedlo!

Vamos a retomar las prácticas de larga vida. Estaba explicando que nacemos con un depósito de combustible, de energía vital. Nadie sabe cuánto tiene, porque lamentablemente no hay indicador de combustible, pero de todas maneras podemos hacer algunas cosas para recobrar nuestra energía vital. De hecho, en la tradición indotibetana hay diferentes métodos de sanación, y ahora me gustaría referirme a la práctica especial de sanación de Ushnishavijaya. Espero que vosotros podáis ver una imagen de Ushnishavijaya. Pienso que en nuestra web hay una imagen que podéis descargar. Ojalá vosotros podáis ver cómo es Ushnishavijaya.

Normalmente es necesario haber recibido la iniciación para poder realizar estas prácticas, pero como esta es una situación de emergencia, Rinpoche nos ha concedido permiso para compartirlas. Si no habéis recibido la iniciación, podéis ver la imagen de la tarjeta, yo os daré las instrucciones y os diré el mantra. Esta es una transmisión de emergencia. Si posteriormente deseáis probar esta meditación de larga vida, podéis imaginar que la buda femenina llamada Ushnishavijaya está frente a vosotros. A continuación, podéis imaginar que de ella viene energía de larga vida que entra en vosotros y, luego, la podéis mandar a quienes os gustaría enviarla. Yo os explicaré lo que debéis hacer.

En el budismo tenemos muchos budas —masculinos y femeninas— que son aspectos de la Iluminación; Ushnishavijaya es una buda femenina. Su nombre es Victorioso Ornamento de la Corona y es una emanación del Sanador Supremo Vairochana. Para nosotros, en la tradición NgalSo del budismo Vajrayana, los Cinco Budas Dhyani o Sanadores Supremos son muy importantes. Ushnishavijaya es una emanación especial del Sanador Supremo Vairochana, y su cualidad especial es la paz. En nuestra tradición Ganden Nyengyu tenemos muchas deidades de larga vida, pero hay tres principales. Una de ellas es Ushnishavijaya, la segunda se llama Tara Blanca y la tercera se llama Buda Amitayus. A Ushnishavijaya también la consideramos como una emanación de Prajnaparamita, la perfección de todos los budas, perfección de toda la sabiduría y madre de todos los budas.

Bueno, parece que hemos perdido una parte de la transmisión, lo lamentamos mucho, aquí en Albagnano estamos experimentando algunas dificultades técnicas. Estamos dando lo mejor de nosotros durante esta situación de emergencia para retransmitir en vivo las enseñanzas y la recitación ininterrumpida, las veinticuatro horas del día, de los mantras. Por favor, permaneced con nosotros y continuaremos. No sé con exactitud en qué punto se ha detenido la transmisión, pero haré un breve resumen.

En la tradición NgalSo contamos con diferentes prácticas de larga vida de las cuales las principales en el linaje Ganden Nyengyu son Ushnishavijaya, Tara

Blanca y Amitayus. Hoy estamos hablando sobre Ushnishavijaya, una buda femenina. Como os he señalado anteriormente, en teoría supuestamente todos tenemos una expectativa de vida de cien años, pero en estos tiempos quizá es menor por diversas razones; quizá por los tiempos modernos, la contaminación, la enfermedad, una dieta inadecuada y otras cosas. Ninguno de nosotros sabe de cuánto tiempo dispone. Vamos a tratar de aumentar nuestra energía vital con nuestras meditaciones especiales de larga vida. Actualmente, dentro de la medicina tibetana, que es como la medicina ayurvédica, disponemos de variados y diferentes métodos para aumentar nuestra energía vital, para vivir más, para estar más saludables. Hoy me gustaría compartir con vosotros una meditación especial llamada Ushnishavijaya. Cualquiera que no sea budista es bienvenido para hacer esta meditación con nosotros. No es necesario que sientas que debes convertirte al budismo. ¡Eres muy bienvenido a participar!

La cualidad especial o energía de Ushnishavijaya es la energía del Sanador Supremo Vairochana. La energía de Vairochana —para quienes hacéis la práctica NgalSo de Autocuración Tántrica— es la energía de paz interior. La profunda cualidad de la paz interna y externa es lo que necesitamos exactamente es estos días. Antes he leído una cita del libro de Lama Gangchen *Elige la Paz*. Decía así: «Podemos perder muchas cosas en la vida, podemos perder nuestra familia, el dinero o la salud. Todas ellas son pequeñas dificultades, pero el verdadero problema viene cuando perdemos nuestra paz interior». Es muy importante que en estos días pensemos en esto, porque actualmente estamos muy cansados, estresados y asustados. Necesitamos recuperar nuestra paz interior para que a un nivel colectivo podamos lidiar con la situación que estamos afrontando. Podemos utilizar la práctica de Ushnishavijaya para enviar energía de larga vida, aumentar la salud y la vitalidad tanto propia como de nuestros amigos, familiares y gurus —a todos los que deseemos—.

Permitidme contaros la procedencia de esta práctica. Es una historia de la antigua India. Había un deva, un dios hindú, que recibió la noticia de que en diez días iba a morir, entonces de igual manera que si vosotros vais al médico y os da malas noticias, el dios quedó muy impactado. Estaba muy preocupado, por lo que fue a ver a Indra, el rey de los dioses, y le dijo: «Por favor, ayúdame». Indra dijo: «Lo siento mucho, no hay nada que yo pueda hacer. Te sugiero que vayas a ver a Buda Shakyamuni. Tal vez él pueda ayudarte». Entonces, el dios descendió al reino humano y le hizo una petición a Buda Shakyamuni: «Ayúdame, por favor». Y el Buda, con su gran compasión, envió rayos de luz sanadora desde su tercer ojo a través del universo e invocó todas las energías de sanación, todas las energías de sanación de todos los budas y seres santos de todo el universo. Todas ellas se reabsorbieron en el Buda y luego el Buda pronunció lo que llamamos el Dharani, el mantra sagrado de Ushnishavijaya. Posteriormente, este mantra fue compartido entre los devas —los dioses— y el dios que había recibido la mala noticia comenzó a realizar esta práctica. Recitó este mantra durante cinco días y su vida se prolongó, y recibió también muchos otros beneficios. Este es, el

origen, por así decir, del mito sobre cómo se originó esta práctica. Esto se explica al principio de las instrucciones para el retiro de Ushnishavijaya.

Tenemos el arquetipo de los devas, los dioses, que son de hecho un poco como nosotros en estos tiempos modernos, porque la mayoría de nosotros, en el mundo desarrollado, llevamos unas vidas muy hermosas y cómodas, en comparación con las personas de otras generaciones. En cierta forma, las peores noticias que podríamos recibir son que nos vamos a enfermar y moriremos. Eso sería lo más terrible.

Estos días todos nosotros estamos recibiendo muchas malas noticias, cada vez que encendemos el televisor o la radio, o nos conectamos a internet, todos estamos escuchando malas noticias de los médicos, del gobierno, del trabajo, sobre nuestra familia, sobre el medio ambiente. Una de las cualidades especiales de Ushnishavijaya es que no estaremos deprimidos por más tiempo por todas estas noticias negativas. Podremos manejar nuestras emociones negativas y tener más paz. Si realizamos la meditación y recitación del mantra de Ushnishavijaya, este purificará nuestros engaños, es decir, nuestras emociones desequilibradas, y lo que llamamos nuestras improntas o tendencias kármicas negativas. ¿Qué significa esto? En el budismo creemos que si vivimos una experiencia es porque nosotros mismos previamente hemos creado la causa que la crea. Nadie experimentará algo para lo que no haya creado la causa por sí mismo. Esto no implica necesariamente que haya sido de manera consciente, significa que casi siempre lo hemos hecho de manera inconsciente. Hemos creado causas para sufrir sin darnos cuenta. Todos deseamos ser felices, pero buscamos la felicidad de unas maneras que crean sufrimiento. En el transcurso de la vida hemos creado de forma inconsciente la causa de la enfermedad, la causa del cansancio, la causa de la debilidad y muchas otras cosas como estas. En las instrucciones del retiro de Ushnishavijaya se indica que si recitamos el mantra, todo este tipo de energías negativas de nuestro pasado, en su mayoría derivadas de conductas inconscientes, serán purificadas. Esto significa asimismo que comenzaremos a cambiar nuestros hábitos desde lo negativo a lo positivo. Lo que también ayudará a eliminar lo que nosotros llamamos obstáculos para nuestra larga vida.

Podemos hacer esta práctica para nosotros mismos, pero también es muy positivo hacerla para otras personas. Por ejemplo, si nuestros padres no se están sintiendo bien la podemos hacer para ellos, si estamos preocupados y nos gustaría que estuvieran más fuertes y saludables, también si nuestro guru no se está sintiendo bien, la podemos hacer por él. Tenemos una meditación especial para dirigir esta energía de sanación que voy a explicaros enseguida. De hecho, he visto muchas veces cómo se ha utilizado este mantra para ayudar a personas enfermas y muy enfermas. Se dice que si hacemos esta práctica incluso por alguien que esté muy cercano a la muerte, esta persona puede regresar. En el transcurso de estos años he visto muchas veces que hemos usado este mantra con personas que han estado muy enfermas y a veces es verdad que ellos

vuelven y otras veces no, pero están con mucha paz. Se van pacíficamente. Hacer esta práctica nos trae muchos beneficios.

Hoy nos gustaría realizar en especial esta práctica por la larga vida de nuestro precioso guru, Lama Gangchen Rinpoche, por su salud y bienestar. Gonsar Rinpoche pidió a Lama Gangchen que viva hasta los ciento dos años. En el verano de este año Rinpoche cumplirá ochenta años. Por ello, me gustaría dedicar esta práctica a Rinpoche para que llegue a los cien o ciento dos años con buena salud, con una buena vida y todo lo demás. Por supuesto que también, si lo deseamos, podemos dedicarla a los miembros de nuestra familia y a otras personas, está bien, pero ahora nos gustaría hacer la recitación del mantra principalmente por él.

¿Cómo hacer la práctica?

Para realizar esta práctica, primero debemos realizar las llamadas prácticas preliminares que he recitado al inicio de esta sesión.

En primer lugar nosotros tomamos refugio:

ན་མོ་གུ་རུ་རྒྱུ་
ན་མོ་བུ་རྒྱ་ཡ།
ན་མོ་རྣམ་ཡ།
ན་མོ་སངས་རྒྱ་ཡ།
ན་མོ་ཁྱི་རྩ་ཡ།

namo guru bye,
namo buddhaya,
namo dharmaya,
namo sanghaya,
namo tri ratnaya.

Primero tomamos refugio porque estamos realizando una práctica budista, y por ello debemos reafirmar nuestra creencia de que podemos convertirnos en un buda, que por seguir el Dharma nosotros podemos transformarnos. También tomamos refugio en la Sangha, lo que significa que juntos como una comunidad espiritual nos ayudaremos los unos a los otros durante la práctica. Tomamos refugio, en especial, en el Guru, porque el Guru es la viva personificación de todas estas prácticas y es también quien sostiene y transmite la energía de generación en generación.

སློ་མཚོག་བཟང་པོའི་དཔལ་གྱུར་བཀའ་ཤིས་པ།
།ཐུབ་ཆེན་བསྐྱེད་པའི་འཕྲིན་ལས་ཡར་ལོའི་རྒྱ།
།འཕེལ་བྱེད་འགོ་སློར་མཚམས་པའི་མཇུག་པ་ཅན།

།དཔལ་ལྷན་གྱི་ཞབས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས། །

lo chog sangpo pal gyur trashipa
thub chen tenpe trinley iar ngo da
pel guie dro lor tsampe dse pa chen
palden lhame shab la solwa deb

Esta plegaria invoca las bendiciones de los gurus del linaje, para nosotros, en la tradición NgalSo, nuestro Guru raíz es Lama Gangchen Rinpoche. Por eso tenemos esta estrofa con la que invocamos su energía, sus bendiciones y la de todos los gurus del linaje —desde su maestro Kyabje Trijang Rinpoche, remontándonos por todos los maestros tibetanos y luego por todos los maestros indios hasta el Buda histórico. Recitamos la plegaria del Guru y después el mantra del Guru, esta es la manera especial de conectarnos con la energía iluminada de nuestro Guru. Imaginamos que todo el linaje de gurus y especialmente nuestro Guru raíz se disuelve a través de la coronilla de nuestra cabeza en nuestro corazón espiritual bendiciendo nuestra mente. Nos convertimos en una sola mente. Obviamente, nosotros creemos que la mente del Guru es mucho más pura, más elevada que la nuestra —entonces esto es como un trasplante de energía positiva.

Aquellos que hayáis recibido la iniciación de Ushnishavijaya de cualquiera de los maestros de nuestro linaje debéis recitar:

OM SOBHAWA SHUDDHO SARWA DHARMA SOBHAWA SHUDDHO HAM

y pensar: Nada existe de la manera en la que aparece. Si buscáis la esencia de cualquier cosa, no estará allí. Las cosas existen, están interconectadas —como sostienen los científicos—, pero si examinamos la naturaleza de las cosas, por ejemplo, de esta grabadora de voz, por supuesto la veréis aquí y funciona, pero si la desarmo en piezas veré sus partes, y si tengo un microscopio eléctrico, podré ver solo partículas, e incluso podré ir más allá y veré electrones, protones y, principalmente, espacio.

La realidad es algo realmente misterioso. Nuestra mente juega un gran papel en nuestra experiencia de la realidad. La realidad es muy subjetiva. Pensamos que nuestra experiencia de la realidad no tiene nada que ver con nosotros, pero de hecho la realidad depende mucho de cómo nosotros elegimos percibir las cosas. Hasta ahora, siempre hemos tenido una experiencia de la realidad que nos crea insatisfacción y sufrimiento de diferentes maneras —física y mentalmente—. Ahora vamos a cambiar de canal. Vamos a imaginar que apagamos nuestra realidad —es como apagar el televisor o el canal de Youtube— y ahora va a aparecer un nuevo canal, un mundo puro, digamos que es una especie de paraíso. La realidad positiva va a aparecer, nosotros vamos a surgir como Guru Buda Ushnishavijaya.

Aquellos de vosotros que no tengáis la iniciación, podéis imaginar que en la tarjeta que está frente a vosotros está la sagrada forma de la Buda de larga vida Ushnishavijaya, una hermosa buda femenina que sólo desea ayudaros a aumentar la larga vida a vosotros mismos, a vuestros amigos, familiares, al guru. Si no habéis recibido la iniciación imagináis que ella está frente a vosotros.

Desde la vacuidad, espacio-paz, imaginamos que desde la sílaba སྔ་ PAM aparece una hermosa flor de loto. Un loto enorme. Encima del loto hay una letra ཨ་ AH y una luna llena, y encima, una luz blanca con la vibración འུ་ BHRUM. Desde aquí salen luces que invocan todas las bendiciones de todas las energías de sanación de todos los budas y seres sagrados; luego las luces regresan y vuelven a salir, dirigiéndose hacia todos los enfermos y los que sufren. El mundo ya estaba lleno de personas enfermas y sufrientes, y ahora hay muchas más; así pues, enviamos luces sanadoras a aquellos que están asustados, que no tienen dinero, que están enfermos, no solo por el coronavirus, sino por todo tipo de enfermedades; porque en estos tiempos muchas personas no pueden acceder a un tratamiento médico. Hay una cantidad ilimitada de personas con problemas, así que estas luces salen y aquellos que no tienen qué comer obtendrán alimentos, aquellos que no tienen agua obtendrán agua, aquellos que no tienen medicinas obtendrán medicinas, aquellos que están enfermos serán sanados. Todos obtendrán lo que necesitan.

A continuación, esta luz vuelve y, en un instante, aparece una estupa, como una estupa tibetana. Dentro de la cúpula de la estupa está Guru Buda Ushnishavijaya. ¿A qué nos referimos con esto? Todos sabemos cómo es una estupa tibetana, cualquiera que esté escuchando y no lo sepa, tal vez haya visto fotografías del Tíbet o de Katmandú, tal vez hayáis visto la película *El Pequeño Buda*. Este monumento tibetano representa los cinco elementos: la base cuadrada es la tierra, la cúpula es el agua, la punta cónica es el fuego y también están el viento y el espacio. La estupa representa los cinco elementos. Esto significa que necesitamos hacer las paces con los cinco elementos. Tanto los elementos externos como los internos. En la cúpula de la estupa hay una puerta que nos permite ver que el interior es muy hermoso, y ahí dentro está Guru Buda Ushnishavijaya. En tibetano se la llama una estupa *namgyel*. De hecho, ya tenemos una de estas estupas en Albagnano, dedicada a la larga vida de Lama Gangchen. En el budismo tibetano es muy común que las tengamos para nuestros lamas. En el interior de esta stupa *namgyel* está la Sanadora Suprema Guru Buda Ushnishavijaya, de color blanco.

Visualización de Ushnishavijaya, su apariencia

¿Cómo es su apariencia? ¿Cómo es nuestra apariencia? Como podéis apreciar, de hecho, Ushnishavijaya tiene tres rostros y ocho brazos. ¿Por qué? En la antigua India esto mostraba los diferentes tipos de cualidades. Se asemeja un

poco, como sabéis, a una película en la que hay diferentes escenas en las que se muestran diferentes rostros y estados de ánimo.

Lama Gangchen Rinpoche dice que los budas poseen varios rostros y brazos porque nosotros tenemos varios rostros y brazos. Esa es la razón. Son como un espejo. A veces tenemos un rostro pacífico, en otras ocasiones tenemos un rostro con deseo, a veces iracundo; Buda nos está mostrando cómo transformar nuestras emociones. Además, sostiene diferentes cosas en sus manos. ¿Por qué? Porque necesitamos muchos, medios, muchos y variados instrumentos para conseguir la sanación, para obtener una larga vida. Lama Gangchen sugiere que en el caso de que os estéis intentando imaginar a vosotros mismos de esta forma, debéis hacerlo como Ushnishavijaya con una forma simple: solo un rostro y dos brazos, de color blanco. Podéis observar que ella sostiene una vasija y un doble vajra. Simple. Nosotros lo podemos hacer así. Lo que nos sea posible está bien. Lo más importante es tener el sentimiento. Muchas personas tienen dificultades con la visualización, así que lo mejor es mirar la imagen e imaginar que os es transmitida la energía sanadora de larga vida. Tal vez podríais hacerlo con los ojos abiertos, si cerráis vuestros ojos y no podéis ver nada, simplemente concentraos en la sensación de la energía del mantra, enseguida explicaré cómo hacerlo. Las personas tenemos diferentes tipos de mentes, por lo que si no podéis hacer visualizaciones, no importa, lo importante es tener el sentimiento.

Imaginamos que frente a nosotros está la Sanadora Suprema Ushnishavijaya, muy pacífica, llena de energía de larga vida. De hecho, por eso tiene una apariencia muy joven, es muy juvenil, llena de vitalidad. En La medicina ayurvédica, y en la tradición de la medicina tibetana, creemos que los adolescentes alrededor de los dieciséis años tienen la vitalidad máxima, lo que obviamente es verdad. Después de esta edad, comenzamos a perder gradualmente nuestra energía vital. Por eso los budas son representados con esta apariencia tan juvenil, para indicar que están completamente llenos de energía. Físicamente se ven como jóvenes de dieciséis años, pero es evidente que su mente es muy madura y completamente desarrollada.

Ushnishavijaya sostiene varias cosas, ¿qué significan todas estas cosas? Su color blanco significa paz, esto es lo que realmente necesitamos en este momento. Pese a que todo el tiempo estamos escuchando muchas noticias negativas, no perdemos nuestra paz interior. Tendremos una mente fresca, una mente pacífica, una mente amable. Las noticias negativas y las teorías de conspiraciones y todo lo demás no van a afectarnos. No perdemos nuestra paz interior. Sí, estamos afrontando algunas dificultades pero no perderemos la paz, por eso es de color blanco.

Ushnishavijaya tiene tres ojos porque el tercer ojo significa el ojo de la sabiduría, ver las cosas correctamente. Nosotros no vemos las cosas correctamente de momento —ahora no dispongo de mucho tiempo para explicarlo—, pero debemos tener la visión del camino medio, del camino central. Sin desviarnos a un lado a otro, estar en el camino medio. Por eso

simbólicamente tiene tres ojos. Necesitamos una mente en equilibrio, una visión equilibrada de las cosas.

Su primera mano derecha, o la nuestra, sostiene un doble vajra. El vajra cruzado significa una mente muy estable, nada hace temblar a nuestra mente. Tanto si os dicen que habéis ganado la lotería, o que tenéis una enfermedad horrible, vuestra mente no temblará, es muy pacífica, muy estable. Eso es lo que necesitamos ahora, esta energía.

En su segunda mano derecha sostiene al Sanador Supremo Amitabha, un buda rojo.

Esto simboliza diferentes cosas. He oído algo muy hermoso: que esto simboliza que la práctica de Ushnishavijaya es muy adecuada para la larga vida de los lamas, ya que ellos son quienes sostienen el linaje. Esta es una muy buena razón para que hagamos esta práctica.

En su otra mano, la tercera mano derecha, tiene una flecha y en su otro costado, en su tercera mano izquierda sostiene un arco. Ushnishavijaya sostiene un arco y una flecha. ¿Qué significa esto? Significa que debemos desarrollar la concentración y enfocarnos. Muchos de mis amigos me han comentado en estos días que tienen dificultad para concentrarse porque hay demasiadas noticias negativas, y ella nos está diciendo que debemos recuperar nuestro enfoque. Necesitamos estar en paz, estar estables. ¿Por qué? Porque así es cómo se produce la sanación. Necesitamos recuperar esta energía de estabilidad, paz y concentración. Por eso sostiene un arco y una flecha.

En su cuarta mano derecha, si podéis observarlo bien, en el lado izquierdo de la imagen, realiza el mudra o gesto de la generosidad. En budismo tenemos cuatro tipos de generosidad, la primera es la generosidad material; quizá podamos dar cosas materialmente o quizás no nos sea posible, pero definitivamente sí podemos dar información positiva. Por favor, compartid con los otros cualquier idea positiva que tengáis. En especial en estos tiempos, deberíamos utilizar cualquier capacidad que tengamos para ayudar a los otros. Tenemos todo tipo de maneras para mejorar las vidas de los demás. Compartid cualquier idea positiva que tengáis para ayudar a los demás —esto es lo que significa—. También significa que debemos proteger a los demás —la generosidad de dar protección—, ahora que estamos en cuarentena estamos protegiendo a los otros, estamos sentados en nuestros hogares porque así los estamos protegiendo, estamos protegiendo las vidas ajenas. Nunca debemos pensar que esta es una especie de imposición, no me gusta eso. De hecho, recientemente he leído que aquí en Italia hemos salvado más de sesenta mil vidas humanas permaneciendo tres semanas en casa. Debemos regocijarnos por esto: estoy permaneciendo en mi hogar y juntos estamos salvando muchas vidas humanas. Esto significa que estamos protegiendo a los otros del peligro. Por favor, intentad practicar y seguir estas reglas de cuarentena por esta razón,

porque estamos protegiendo a muchas personas de enfermedades, de sufrimientos y de la muerte.

La cuarta generosidad es la generosidad de dar amor. Esto es algo que definitivamente todos podemos hacer. Todos tenemos un grupo de amigos, colegas, y podemos entregarles amor, amor empático; y esto no cuesta nada y es lo que todos necesitan en estos momentos. Ahora no podemos abrazar a nadie, pero podemos compartir amor desde nuestros corazones. Preguntemos a las personas cómo están y demostrémosles que nos importan. Esto es algo que todos podemos hacer, por favor hacedlo.

Todas estas manos, son símbolos que nos muestran algo: Cosas que necesitamos para incrementar la paz, para aumentar nuestra capacidad de amar, de empatía, para sanar y una larga vida; este es el significado de todos estos símbolos. Es una especie de mensaje, un mensaje visual.

Veamos ahora qué es lo que sostiene en sus manos izquierdas. Su primera mano izquierda está en el mudra de ausencia de miedo. Quizás a lo largo de vuestra vida lo hayáis hecho. Por ejemplo, si un auto viene directamente hacia nosotros, de manera automática colocamos nuestras manos hacia adelante, esto significa 'detente'. En el budismo hacemos este mudra de ausencia de miedo. Lo llamamos el mudra *abaya*: no miedo. Esto es lo que necesitamos ahora. Ya os he dicho esto hace unos días: el Buda histórico Shakyamuni dijo que si vais a ser alcanzados por una flecha, que solo sea por una sola. ¿Qué significa esto? Se refiere a que es posible que tengamos que experimentar enfermedades, tal vez ahora o más adelante, pero tarde o temprano todos experimentamos enfermedades. También tendremos problemas físicos, algo incómodo que no será agradable, así es la vida. Esto estaba escrito en la letra pequeña de nuestro contrato de la vida: tú eres humano, así que uno de estos días enfermarás. Esta es la primera flecha y no podemos evitarla porque somos humanos. La segunda flecha es el nerviosismo, el estrés, la ansiedad, esto significa que no debemos ser golpeados por el miedo, por conceptos negativos. Podemos elegir, si realmente enfermamos, vivirlo de una manera muy pacífica y sin miedo. Tenemos que ver la enfermedad tal como es. Por ejemplo, si alguien enferma en estos días, por favor, no escuchéis todas estas noticias negativas, no prestéis oídos a todo esto porque cada día estaréis más asustados. Por lo que he visto en los medios de comunicación, un 98% de las personas sobrevive a este virus. La prensa omite informar de que un 98% de las personas se recuperan, de hecho, esta es una noticia muy positiva. Necesitamos aprender a relacionarnos con la enfermedad sin miedo. Relacionarte con la realidad misma libera tu mente para su sanación.

La segunda mano izquierda sostiene un arco, porque debemos desarrollar atención y concentración para recuperar nuestra paz interior.

La tercera mano –quizás mi imagen es diferente a la vuestra— en mi imagen la tercera mano está sosteniendo un lazo para enlazar la energía de vida,

la idea es asegurar nuestra vida, así no se nos escapará. Como sabéis, es posible atraparla y traerla de vuelta y que esté realmente fija en vosotros. Esa es la idea del lazo.

La cuarta mano izquierda sostiene la vasija del néctar de la larga vida. En el budismo tenemos el concepto de *amrita*. Amrita en sánscrito significa inmortalidad. Es el néctar de la inmortalidad. Ushnishavijaya sostiene el néctar de la inmortalidad, y basta beber una gota para tener una larga vida que será considerablemente más larga de lo que hubiese sido de otra manera. Disponemos de variados métodos de meditación para aumentar la vida, a través de la meditación, la respiración, los mantras, la dieta, etc. Hoy vamos a enfocarnos en el método de la recitación del mantra y la visualización sanadora de Ushnishavijaya.

Aquellos que no habéis recibido la iniciación, imaginad que frente a vosotros está la Guru Buda de la larga vida Ushnishavijaya. Es muy blanca, llena de amor, compasión y paz. Sus ojos nos miran con amor. Igual que en nuestras prácticas de Autocuración, tenemos en nuestros cinco chakras las sílabas ཨྐ **OM** de color blanco, ཨྋ **AH** rojo, ཨུྃ **HUNG** azul, ཨྌ **SO** amarillo y ཨྔ **HA** verde, tenemos en nuestros cinco chakras rayos de luz y néctares de color blanco, rojo, azul, amarillo y verde. Si tenemos la iniciación de Ushnishavijaya, nos imaginamos a nosotros mismos como Ushnishavijaya y dentro de nuestros corazones tenemos un doble vajra, que es la cruz vajra. Es el símbolo de la estabilidad. En su centro hay una pequeña esfera, de color azul y en su interior está la sílaba ཨྋྐ **BHRUM** dentro de la cual está nuestro Guru Lama Gangchen Rinpoche. Él es el centro de nuestro corazón, centro de la estabilidad emocional, el centro de todo. Frente a nuestro Guru están nuestros padres, y detrás de él, el resto de nuestros familiares, mejores amigos, nuestros seres más cercanos. Podeis agregar a tantas personas como deseéis. Por ejemplo, en estos momentos hay muchas personas enfermas a quienes podríamos añadir frente a nosotros; o a todas las personas que estén hospitalizadas en nuestra ciudad, país, en el mundo; podemos colocar una gran multitud con todas aquellas personas que están sufriendo e imaginamos que esta energía de larga vida va a ellas.

Si ya hemos recibido la iniciación, somos Ushnishavijaya: en nuestro corazón hay un doble vajra, en cuyo centro hay una esfera, y en su centro hay una ཨྋྐ **BHRUM**, y en el centro de la tigre de la BHRUM está nuestro Guru. Nos rodean nuestros seres más cercanos, padres, etc. Debemos visualizarlo de esta manera.

Si no hemos recibido la iniciación, imaginamos a nuestros padres frente a nosotros mientras recitamos el mantra, a nuestros gurus y a cuantos deseamos enviar la energía de larga vida, que proviene directamente de Ushnishavijaya. Podéis hacer esto para vosotros mismos, pero en este caso en particular, nos gustaría dedicárselo a otros, a nuestro Guru, tal vez a nuestros padres. A aquellos que lo necesitan, en especial a los miembros mayores de nuestro círculo cercano,

nuestros gurus, nuestros padres –los ancianos—, de esta manera ellos estarán más fuertes, tendrán una vida más larga y, si están un poco enfermos, se recuperarán. Esto es lo que les deseamos.

Inicio de la Recitación del Mantra

Luego comenzamos la recitación del mantra de Ushnishavijaya. Digamos que somos Ushnishavijaya, la energía de Ushnishavijaya comienza aquí en nuestros corazones, y sale hacia fuera, el Guru está en el centro de nuestro corazón. Automáticamente la energía entra, y llena de larga vida a nuestro Guru y padres. Purifica todas las condiciones negativas, obstáculos, enfermedades y sufrimientos de todos aquellos que necesitan ser sanados, todos los que están en nuestro corazón y necesitan ser protegidos, especialmente nuestro Guru Lama Gangchen Rinpoche y nuestros padres. Luego, la luz irradia hacia fuera de nuestro cuerpo y toca a otras personas, a todos los enfermos, incrementando su energía vital y también lo que nosotros llamamos *puñia*, su mérito, y su sabiduría.

Todos comprendemos por qué deseamos aumentar nuestra energía vital pero, ¿por qué necesitamos incrementar los méritos? Mérito, *puñia*, significa energía positiva. En el budismo creemos que las personas acumulan energía positiva realizando acciones positivas. En el mundo habitual, las personas nos entregan algo pero normalmente quieren algo a cambio, hacen cosas pero siempre piensan: «Así le gustará más a los demás», o «Voy a obtener más dinero o estatus», «Tendré más amigos o más ‘me gusta’ en Facebook». Esta es la manera habitual de pensar. Y esta no es la forma de acumular *puñia*. La manera de acumular *puñia*, —energía positiva— es hacer las cosas sin egoísmo, porque es correcto hacerlas. Por ejemplo, ser amable con alguien y no desear nada a cambio, ayudar de cualquier forma, dar información, o proteger, dar alimentos o medicinas... No se trata de estar pensando en lo que podemos recibir a cambio; yo simplemente quiero dar. Así acumulamos *puñia*, energía positiva. Sabemos que tenemos *puñia* o mérito cuando al despertar por la mañana nos sentimos muy felices de forma espontánea. Este es un efecto colateral positivo de *puñia*. Si, por el contrario, al despertar nos sentimos todo el tiempo desgraciados significa que no tenemos suficiente mérito. Si deseamos que se cumplan nuestros deseos, que nuestros proyectos tengan éxito, etc., necesitamos mucha energía positiva. El mantra de Ushnishavijaya también incrementa nuestra energía positiva, luz, paz, energía de vida, positividad y felicidad interiores

Estamos asimismo incrementando nuestra sabiduría interior y, así, comprenderemos cómo funcionan las cosas. En estos días o, mejor dicho, siempre, los seres humanos hemos tenido ideas erróneas sobre las cosas, pero en especial recientemente hay muchos disparates sobre las causas de las cosas en internet. Si hacemos esta práctica, comenzaremos a ver las cosas con mayor claridad.

Cuando recitamos este mantra, colocamos las manos de esta manera –lo podéis apreciar en la imagen–, como una joya o un vajra. Colocamos las manos aquí, en nuestro corazón, de esta manera y recitamos el mantra largo de Ushnishavijaya. Incluso si no podemos visualizar muy bien, simplemente pensamos que en nuestro corazón está nuestro Guru, o si lo preferís, que nuestra madre o padre se encuentran ahí. Si conocemos a alguien que está muy enfermo, en el hospital o algo similar, imagináis las luces yendo hacia el hospital y ayudándoles.

Primero voy a decir el mantra corto para no asustaros, también hay un mantra muy largo. Por favor, como mínimo repetid el mantra corto. El mantra corto es:

ཨོཾ་བྷུལྷུའོ་ཨོཾ་ཨ་མི་ཏ་ཨུར་དཱེ་སུམ་ཨོཾ་

OM BHRUM SVAHA / OM AMRITA AYUR DADE SVAHA

Aquellos que nunca hayan recibido este mantra y quieran recitarlo para incrementar su energía de larga vida o la de vuestro guru o seres queridos como vuestra madre, padre, familiares, etc., por favor, repetid tres veces después de mí, así tendréis un permiso de emergencia, de una forma muy simple, para recitar este mantra. Si queréis, podréis participar en nuestra maratón de veinticuatro horas de mantras. Aquellos que quieran, por favor, repetid después de mí.

OM BHRUM SVAHA / OM AMRITA AYUR DADE SVAHA (x3)

Si estáis realizando esta práctica dedicándola para la larga vida de Lama Gangchen Rinpoche, para que él viva hasta los cien años, podéis imaginar que en vuestro corazón está Rinpoche, y la energía va directamente a él. Él está más saludable, radiante, etc. Si ya tenéis la iniciación de Ushnishavijaya, Rinpoche está dentro de vuestro corazón, dentro del vajra. Si no podéis hacer la visualización, concentraros sólo en Rinpoche en vuestro corazón y en la energía de sanación que va en esa dirección. Si no habéis recibido la iniciación, solo el mantra, entonces Guru Buda Ushnishavijaya está frente a vosotros, su energía viene directamente desde su corazón al corazón de Rinpoche y él recibirá la energía de larga vida.

OM BHRUM SVAHA / OM AMRITA AYUR DADE SVAHA *repetición*

Significado del Mantra Corto de Ushnishavijaya

OM BHRUM SVAHA / OM AMRITA AYUR DADE SVAHA

Todos los mantras significan algo. OM BHRUM SVAHA significa que se pueda reparar, restablecer la base de la larga vida. Esto significa algo así como:

OM Tú que concedes la vida inmortal, que se pueda restablecer la base de la larga vida.

AYUR significa vida en sánscrito

DADE significa el que entrega, es decir, quien concede AMRITA, la vida inmortal.

«Por favor, haz la base estable para restablecer esta vida». Esto es lo que estamos diciendo. Cuando recitamos este mantra, si deseamos enfocarnos en nuestro Guru, Lama Gangchen, tan solo pensamos en su gran amabilidad, su increíble gentileza, todos tenéis vuestra propia experiencia a lo largo de estos años. Él ha sido muy amable con nosotros durante tantos años y años, de pequeñas y grandes maneras, incluso de las más maneras más simples. Él siempre ha sido extremadamente amable cuidando de todos nosotros. Y ahora, tenemos la oportunidad de corresponderle. Si todos juntos recitamos muchos mantras de larga vida, es una manera de retribuir su amabilidad. Mientras hacemos los mantras intentamos que nuestra mente no esté divagando, si vuestra mente divaga pensad en todas las cosas increíbles que a lo largo de todos estos años ha hecho por nosotros nuestro maestro espiritual Lama Gangchen Rinpoche. Enviad esta energía a él. Estoy utilizando un mala blanco, porque el blanco es pacífico, pero cualquier color está bien.

Imaginad un arcoíris y podéis imaginar, a Rinpoche o a vuestra madre o padre rodeados por este arcoíris de luces. El arcoíris significa energía pura, los elementos puros, la energía completamente pura. Todo está recuperado. necesitamos tener este sentimiento. Este es el mantra corto. Si disponéis de cinco minutos, por favor, hacedlo esos cinco minutos; si disponéis de diez minutos, entonces hacedlo esos 10 minutos; y si disponéis de más tiempo porque estáis encerrados por la cuarentena y no tenéis mucho que hacer, entonces tal vez podáis hacer los cien mil mantras. Por favor, haced lo que os sea posible. Y dedicadlo para la larga vida de nuestro Guru, y por supuesto también de vuestros padres y otras personas que los necesiten. Si pensáis hacer cien mil mantras de Ushnishavijaya, este es el mantra que debéis repetir.

Hacemos mil veces el rosario. Este es el retiro. El rosario tiene cien cuentas. Si no os es posible, entonces haced lo que podáis, incluso si son solo cinco minutos es maravilloso. Solo se lo estoy diciendo a quien disponga del tiempo o la intención de hacer un retiro. Si deseáis hacer un retiro de Ushnishavijaya, cada vez que completéis cien mantras de OM BHRUM SVAHA / OM AMRITA AYUR DADE SVAHA, debéis decir una vez lo que se llama el Dharani. El conjuro, la plegaria especial de Ushnishavijaya. Este mantra os puede parecer un poco largo, pero no os asustéis. Os lo voy a recitar. Cada vez que hagáis un mala completo del mantra corto, debéis recitar este Dharani. Permitidme que os lo recite, hagámoslo juntos. Los monjes y lamas tibetanos pueden hacerlo rápidamente ya que ellos tienen hábito y lo pueden memorizar, pero nosotros, lo podemos hacer lentamente.

GARBHE / VAJRA JVALA GARBHE / VAJRODBHAVE VAJRA SAMBHAVE / VAJRE
VAJRINI / VAJRAM BHAVANTU MAMA SHARIRAM / SARVA SATTVANAN
CHHA / KAYA PARISHUDDHIR BHAVANTU / ME SADA SARVA GATI
PARISHUDDHI SHCHHA /SARVA TATHAGATA SHCHHA / MAM SAMAS
VASAYANTU / BUDDHYA BUDDHYA / SIDDHYA SIDDHYA / BODHAYA
BODHAYA VIBODHAYA VIBODHAYA / MOCHAYA MOCHAYA / VIMOCHAYA
VIMOCHAYA /SHODHAYA SHODHAYA VISHODHAYA VISHODHAYA /
SAMANTENA MOCHAYA MOCHAYA / SAMANTA RASMI PARISHUDDHE /
SARVA TATHAGATA HRIDAYA / ADHISHTHANA ADHISHTHITE / MUDRE
MUDRE MAHA MUDRE / MAHA MUDRA MANTRA PADAIH SVAHA

Este mantra es largo, pero es muy poderoso para prolongar la vida y afortunadamente sabemos lo que significa. ¿Qué es lo que os acabo de decir?

Significado del Mantra Largo de Ushnishavijaya

Om, homenaje a Ti, Subyugadora, por encima de los tres mundos./ Ante Ti, plenamente iluminada, me postro./ Es así: Om bhrum bhrum bhrum, purifica, purifica,/ purifica completamente, purifica completamente,/ inigualable augur de todos, que al moverte emanas luz./ De la naturaleza del espacio, completamente pura, / por favor, otórgame poder./ Por favor, todos vosotros tathagatas y los que ya residís en el gozo, otorgadme poder con el néctar de la palabra suprema./ Con las palabras del mantra del gran sello, / por favor, recoge por todos los medios, recoge por todos los medios./ Tú que sostienes mi vida entera,/ purifica, purifica, / purifica completamente, purifica completamente./ Coronilla de la naturaleza del espacio, completamente pura, / totalmente victoriosa y completamente pura,/ Señora que emanas un millar de rayos, / augur de todos los tathagatas, que ha realizado/ por completo las seis perfecciones. Madre de todos los tathagatas / que resides en las diez etapas./ Con la esencia de todos los tathagatas, / oh, Tú que bendices, bendíceme./ Sello, sello, supremo sello; /Señora totalmente pura, que penetra el cuerpo vajra,/ purificadora de todos los obstáculos kármicos, / por favor, restablece mi vida./ Tú que estás bendecida con la bendición de la promesa totalmente pura de todos los tathagatas./ Om, capaz, capaz, grandiosamente capaz; / completamente capaz, completamente capaz, grandiosa y completamente capaz; / inteligencia, inteligencia, grandiosa inteligencia; / mi inteligencia, buena inteligencia,/ talidad; / final perfecto, Señora completamente pura;/ Tú, pura, que has desarrollado por completo el conocimiento./ ¡Oh! ¡Oh! ¡Conquista! Conquista!/ Conquista completamente, conquista completamente;/ recuerda, recuerda, / incrementa, incrementa./ Por favor, incrementa, por favor, incrementa,/ Tú que estás bendecida con la bendición de todos los iluminados;/ pura, pura;/ iluminada, iluminada;/ adamantina, adamantina, grandiosa Señora adamantina; / buena adamantina,/ con la esencia adamantina, con la esencia victoriosa / con la esencia completamente victoriosa,/ con la flameante esencia adamantina,/ fuente de lo adamantino, surgida de lo adamantino,/ adamantina, Señora con diamante./ Por favor, haz que mi cuerpo sea adamantino./ Haz que los cuerpos de todos los seres sintientes sean totalmente puros./ Haz que todos

mis pensamientos sean siempre totalmente puros./ Que todos los tathaagatas también me revitalicen./ Despierta, Señora despierta,/ realizada, realizada,/ haz que me realice, que me realice, que me realice completamente, que me realice completamente./ Libera, libera, libera completamente, libera completamente./ Purifica, purifica, purifica completamente, purifica completamente./ Libera por completo, libera./ Absolutamente espléndida, pura por completo,/ Tú que estás bendecida con la bendición de la esencia de todos los tathagatas,/ bendíceme, bendíceme./ Sello, sello, gran sello;/ por las palabras del gran sello del mantra, pueda establecerse la base.

¿Cuántos Mantras debo hacer?

Este es el mantra largo. Yo opino que lo más conveniente sería repetir cien veces OM BHRUM SOHA / OM AMRITA AYUR DADE SOHA y, una vez que lleguemos a la cuenta del guru, después de una vuelta completa, recitemos este mantra largo. Podemos recitarlo en sánscrito, pero también es hermoso saber lo que significa en nuestro idioma.

En nuestro maratón de mantras debemos hacer visualizaciones mientras recitamos los mantras de Ushnishavijaya. Si estamos haciendo un retiro, un retiro de aproximación significa aproximarnos a esta energía de larga vida. Podemos hacer un retiro de número, de signo o de tiempo. Un retiro de número consiste, por ejemplo, en comprometerme a hacer cien mil mantras. Un retiro de tiempo significa que durante una semana o cada día haré dos horas de recitación del mantra. Un retiro de signo significa que continuaré con la recitación del mantra hasta tener algún sueño especial, alguna experiencia concreta relativa a la prolongación de la vida.

Os estáis aproximando a la energía de larga vida. Eso es algo muy hermoso. Por favor, haced tantos mantras como os sea posible, ¡cuantos más, mejor! Este no es el momento de ser perezosos. Tenemos toda nuestra vida para estar relajados, pero, por favor, ahora hagamos muchos, muchos mantras de larga vida dedicados a nuestro precioso Guru. Recordad su gran gentileza, que es inmensa. Ahora podemos hacer algo por él: enviarle energía de larga vida. Por favor, si podéis, hacedlo, sería fantástico.

Si decidís hacer el retiro de Ushnishavijaya, por favor, obtened la sadhana NgalSo de Ushnishavijaya, que está disponible en los centros de Dharma. Si no es posible obtenerla, podéis descargar la imagen y el mantra, eso está bien. Espero que eso os sea de utilidad.

Hay algo más que me gustaría compartir con vosotros. Hay un sutra que explica el Dharani, la recitación, el conjuro de Ushnishavijaya; y he pensado que ya que aún disponemos de tiempo, lo compartiré con quien esté interesado. Me encargaré de publicar esto de alguna manera para que podáis descargar este

sutra. El sutra fue traducido en primer lugar del sánscrito al chino por Buddhapala y posteriormente al inglés.

El Dharani de Ushnishavijaya, conocido como el sutra que erradica todos los caminos perniciosos

Esto oí decir: En aquel tiempo, el Bhagavan (el Renombrado Mundialmente) moraba en el huerto de Jeta en la ciudad de Shravasti, en el jardín del Benefactor de los huérfanos y solitarios (Anathapindika), junto con sus discípulos asiduos, una sangha de mil doscientos cincuenta grandes bhikshus y doce mil maha bodhisattvas.

En aquel tiempo, también estaban reunidos los devas del cielo de Trayastrimhsa, en el Salón del Dharma Virtuoso. Entre ellos había un devaputra llamado Susthita, quien, junto con los demás grandes devaputras, retozaba en el patio y el jardín, disfrutando del supremo éxtasis maravilloso de la vida celestial. Rodeados de devis, cantaban, bailaban y se divertían con gran alegría.

Poco después del anochecer, el devaputra Susthita oyó de pronto una voz en el espacio que le decía: «Devaputra Susthita, solo te quedan siete días de vida. Después de tu muerte, vas a renacer en Jambudvipa (la Tierra) como un animal durante siete vidas sucesivas. Después caerás a los infiernos para experimentar más sufrimientos. Cuando hayas cumplido con tu deuda kármica, renacerás en el reino humano, pero en una familia pobre y humilde, y ya en el vientre materno no tendrás ojos y nacerás ciego».

Al oír esto, el devaputra Susthita se aterró y se le erizó el cabello. Muerto de miedo, se dirigió a toda prisa al palacio del Señor Sakra, el rey de los dioses. Llorando y sin saber qué hacer, se postró a los pies del Señor Sakra y le contó lo que había sucedido.

Dijo así: «Mientras estaba retozando y disfrutando los bailes y las canciones con las diosas celestiales, de pronto escuché una voz horrible que me dijo que moriré dentro de siete días, y que renaceré en la Tierra, luego seré un animal, luego iré a los infiernos y después seré humano pero pobre, en una familia humilde, y ni siquiera podré ver. Por favor, Señor del Cielo, ¿cómo puedo escapar de estos sufrimientos?».

El Señor Sakra inmediatamente apaciguó su mente, entró en estado de samadhi y pensó en qué se podía hacer. Con su visión divina, vio que era verdad que Susthita iba a nacer en la forma de un cerdo, un perro, un chacal, un mono, una pitón, un cuervo y un buitres.

Habiendo visto los siete futuros renacimientos de Susthita, el Señor Sakra se sintió destrozado y muy apesadumbrado, pero no podía pensar en ninguna manera de ayudar a Susthita. Y le dijo: «Creo que el único que puede ayudarte es

el Tathagata, el Arhat, el Samyak-sambuddha, Buda Shakyamuni. Él es el único que puede ayudarte».

Ese mismo día, poco después del anochecer, el señor Sakra preparó varios tipos de guirnaldas de flores, perfumes e inciensos. Se vistió con sus mejores ropajes, y tomando estas ofrendas, descendió al jardín de Anathapindika en la Tierra, donde moraba Buda. Al llegar, el Señor Sakra se postró respetuosamente a los pies del Buda, luego circunvaló al Buda siete veces y presentó sus ofrendas.

Arrodillándose frente al Buda, el Señor Sakra describió lo que estaba sucediendo, le dijo lo que le iba a ocurrir al devaputra Sushita, que muy pronto renacería en el reino animal y todas las cosas horribles que le iban a pasar.

Después de que Buda Shakyamuni escuchara esto, desde su usnisha (ornamento de la coronilla) salieron múltiples rayos de luz, iluminando el mundo en las diez direcciones; luego las luces retornaron, rodearon al Buda tres veces y, después, entraron en su boca. El Buda sonrió y dijo al Señor Sakra: «Señor del Cielo, hay un Dharani, una recitación, conocida como el «Dharani de Ushnisha Vijaya». Puede!! purificar todos los malos caminos, eliminar por completo todos los sufrimientos del nacimiento y de la muerte. Puede asimismo liberar de todas las miserias y los sufrimientos a los seres de los diferentes reinos, de los reinos de los infiernos, de los reinos de los animales, puede incluso destruir todos los infiernos, y colocar a los seres que están en un camino negativo en uno positivo».

«Señor del Cielo –dijo el Buda– basta con que escuches una vez este Dharani de Ushnishavijaya para que se destruya todo el karma negativo que has creado en tus vidas anteriores y que te llevaría a caer en los infiernos. En lugar de eso, vas adquirir un cuerpo excelente y puro. Quien haya escuchado este Dharani, lo recordará claramente de una vida a la siguiente. Nunca lo olvidarán de vida en vida.

»Señor del Cielo, quienes estando a las puertas de la muerte escuchen este Dharani, aunque solo sea durante un instante, aumentarán su energía y conseguirán purificar y sanar su cuerpo, palabra y mente. Podrán disfrutar de paz según sus méritos, sin sufrir ningún dolor físico. Al recibir las bendiciones de todos los Tathagatas, serán cuidados constantemente por los dioses y protegidos por los bodhisattvas. Serán honrados y respetados por la gente y se erradicarán todos los obstáculos perniciosos».

Luego, el Buda dijo: «Señor del Cielo, quienes lean o reciten sinceramente este Dharani, aunque sea solo durante un breve periodo de tiempo, lograrán que se destruyan y erradiquen por completo, sin dejar rastro, todas las deudas kármicas que les llevarían a sufrir en los infiernos, en el reino de los animales, en el reino del Rey Yama o en el reino de los espíritus hambrientos. Podrán ir a cualquiera de las tierras puras o paraísos de los budas; todas las puertas que conducen a las etapas de los bodhisattvas quedarán abiertas para ellos».

Después de oír la enseñanza del Buda, el Señor Sakra le dijo de inmediato: «Por favor, por el bien de todos los seres sintientes, que el Honrado por el Mundo explique cómo prolongar la duración de la vida».

Fue entonces cuando el Buda dio el mantra.

OM NAMO BHAGAVATE / SARVA TRAILOKYA PRATIVISHISHTAYA /
BUDDHAYA TE NAMA / TADYATHA / OM BHRUM BHRUM BHRUM SHODHAYA
SHODHAYA / VISHODHAYA VISHODHAYA / ASAMA SAMANTA / AVABHA
SPHARANA GATI / GAGANA SVABHAVA VISHUDDHE / ABHIKSHINCHANTU
MAM / SARVA TATHAGATA / SUGATA VARA VACHANA AMRITA
ABHISHEKERA / MAHAMUDRA MANTRA PADAIH / AHARA AHARA / MAMA
AYUS SANDHARANI / SHODHAYA SHODHAYA / VISHODHAYA VISHODHAYA /
GAGANA SVABHAVA VISHUDDHE / USHNISHA VIJAYA PARISHUDDHE /
SAHASRA RASMI SANCHODITE / SARVA TATHAGATA AVALOKINI / SHAT
PARAMITA PARIPURANI / SARVA TATHAGATA MATE / DASHA BHUMI
PRATISHTHITE / SARVA TATHAGATA HRIDAYA / ADHISHTHANA ADHISHTHITE
/ MUDRE MUDRE MAHAMUDRE / VAJRA KAYA SAMHATANA PARISHUDDHE /
SARVA KARMA AVARANA VISHUDDHE / PRATINIVARTAYA MAMA AYUR /
VISHUDDHE SARVA TATHAGATA SAMAYA ADHISHTHANA ADHISHTHITE / OM
MUNI MUNI MAHA MUNI / VIMUNI VIMUNI MAHA VIMUNI / MATI MATI
MAHA MATI / MAMATI SUMATI / TATHATA / BHUTAKOTI PARISHUDDHE /
VISPHUTA BUDDHI SHUDDHE / HE HE JAYA JAYA / VIJAYA VIJAYA / SMARA
SMARA / SPHARA SPHARA / SPHARAYA SPHARAYA / SARVA BUDDHA
ADHISHTHANA ADHISHTHITE / SHUDDHE SHUDDHE / BUDDHE BUDDHE /
VAJRE VAJRE MAHA VAJRE SUVAJRE / VAJRA GARBHE JAYA GARBHE /
VIJAYA
GARBHE / VAJRA JVALA GARBHE / VAJRODBHAVE VAJRA SAMBHAVE / VAJRE
VAJRINI / VAJRAM BHAVANTU MAMA SHARIRAM / SARVA SATTVANAN
CHHA / KAYA PARISHUDDHIR BHAVANTU / ME SADA SARVA GATI
PARISHUDDHI SHCHHA /SARVA TATHAGATA SHCHHA / MAM SAMAS
VASAYANTU / BUDDHYA BUDDHYA / SIDDHYA SIDDHYA / BODHAYA
BODHAYA VIBODHAYA VIBODHAYA / MOCHAYA MOCHAYA / VIMOCCHAYA
VIMOCCHAYA /SHODHAYA SHODHAYA VISHODHAYA VISHODHAYA /
SAMANTENA MOCHAYA MOCHAYA / SAMANTA RASMI PARISHUDDHE /
SARVA TATHAGATA HRIDAYA / ADHISHTHANA ADHISHTHITE / MUDRE
MUDRE MAHA MUDRE / MAHA MUDRA MANTRA PADAIH SVAHA

Después, el Buda dijo al Señor Sakra: «El mantra que acabo de recitar se llama el mantra que purifica todos los caminos perniciosos, la recitación de Ushnivijaya. Elimina todos los obstáculos kármicos y erradica el sufrimiento de todos los caminos dañinos.

»Señor del Cielo, budas tan numerosos como los granos de arena del Río Ganges, como ochenta y ocho kotis (cien millones), proclaman juntos este gran

Dharani. Todos los budas se regocijan y sostienen este Dharani que está verdaderamente sellado con la sabiduría de Maha Vairochana. Esto sucede porque libera de todos los caminos perniciosos, libera a todos los seres de la dolorosa retribución de los infiernos, de ser un animal, de terminar en el reino del Rey Yama; salva a los seres que afrontan el peligro inminente de caer en el océano del nacimiento y la muerte (samsara); ayuda a los seres indefensos con una vida breve y escasa fortuna, y salva a los seres propensos a cometer todo tipo de actos dañinos. Asimismo, como reside y se sostiene en el mundo de Jambudvīpa, el mundo humano, el poder manifestado por este Dharani logrará que alcancen la libertad y la liberación todos los seres que están en los infiernos y en otros reinos nefastos, quienes no son afortunados y quienes andan dando vueltas por el samsara, así como aquellos que no siguen un camino correcto».

El Buda se dirigió de nuevo al Señor Sakra: «Ahora pongo en tus manos este Dharani divino. Tú debes enseñárselo a Devaputra Sūthita. Tú mismo debes recibirlo y mantenerlo, recitarlo, pensar en él, atesorarlo, recordarlo y reverenciarlo. Este Dharani y su mudra deben ser ampliamente proclamados a todos los seres del mundo. A ti te encomiendo esta labor: este mudra Dharani debe ser proclamado para el beneficio de todos los devas, de todos los seres.

»Señor del Cielo, tú lo debes mantener y proteger, nunca debes permitir que sea olvidado o perdido.

»Señor del Cielo, quienes escuchen este Dharani, aunque sea por un instante, no recibirán los resultados del karma negativo —incluso del cometido hace miles de eones—, que los llevarían a renacer en el samsara, en cualquiera de los reinos del samsara. Gracias a los méritos generados por haber oído este Dharani, incluso un instante, una vez que esta vida llegue a su fin renacerás en las tierras de Buda, junto con todos los budas bodhisattvas, o en una distinguida familia acaudalada o brahmín con inclinaciones espirituales».

Estos son, pues, los beneficios de escuchar este Dharani.

También se conoce con el nombre de Dharani Auspicioso, el que purifica todos los caminos perniciosos. Es como un tesoro de perlas: puro y perfecto, claro como el espacio, con un brillo que todo lo ilumina e impregna. Quien mantenga este Dharani será puro y brillante. Este Dharani se asemeja al oro de Jambunada: brillante, puro y suave, imposible de contaminar y apreciado por cuantos lo ven.

En los días de luna llena —el decimoquinto día del mes lunar— debéis bañaros, vestirlos con ropas nuevas, mantener vuestros votos y compromisos y recitar mil veces este Dharani. Así se prolongará vuestra vida, quedaréis liberados permanentemente de las enfermedades y todos los obstáculos kármicos serán erradicados. Os liberaréis asimismo de todos los sufrimientos de los infiernos. Basta con que las aves, animales y otros seres escuchen una sola vez este

Dharani para que nunca vuelvan a renacer en estas formas una vez que finalice su vida.

El Buda continuó, "Si quien sufre una terrible enfermedad escucha este Dharani, será liberado de su dolencia. Y desaparecerán también las demás enfermedades».

Queda algo más, pondré a vuestra disposición este sutra completo.

El Buda dio muchos hermosos consejos a Sakra, que se los transmitió a Susita. Este repitió el Dharani durante seis días y seis noches, y así prolongó su vida. Se conoce como el «Sutra que purifica todos los caminos perniciosos, el Dharani de Ushnishavijaya». Cuando el Buda lo enseñó, la asamblea de monjes y bodhisattvas se regocijó, lo aceptaron con gran respeto y fe y lo practicaron. Aunque el Dharani sea un poco largo, conlleva increíbles beneficios, y por ello podemos tratar de recitarlo alguna vez. Si no, podéis recitar el mantra OM BHRUM SVAHA / OM AMRITA AYUR DADE SVAHA.

Otro punto importante es que cuando hacemos los mantras de larga vida para nuestro Guru, de hecho, lo que estamos haciendo es purificar nuestro karma negativo. Donde habla de karma negativo se refiere a nuestro propio karma, que por así decir, de alguna manera está creando algún tipo de interferencia kármica que se manifiesta en nuestro Guru como una enfermedad. Esta es la manera en la que se explica esto en el budismo Vajrayana. Hay muchas historias de grandes lamas, grandes maestros, que han tomado sobre sí el sufrimiento de los demás. De manera que su enfermedad deriva de la nuestra. Si nuestro Guru manifiesta una enfermedad, debemos purificar nuestras propias improntas. Así pues, al hacer las prácticas de Ushnishavijaya, Tara Blanca, Amitayus, etc., estamos creando la causa, al purificar nuestro propio karma, para incrementar nuestros méritos, de manera que nuestro Guru pueda volver a manifestarse de un modo saludable. Esta es una explicación Vajrayana de cómo un guru recupera su salud. No está de más que dediquemos a esto una breve reflexión.

En todo caso, por favor, recitad tanto como os sea posible este mantra durante este maratón iluminado, en cualquier momento, de día o de noche, cuando podáis. Nuestra sangha NgalSo es muy numerosa, seguro que podemos hacer esto. Podemos acumular muchos mantras.

Preguntas y Respuestas

Pregunta: ¿Cómo hacemos el mudra si estamos usando el mala?

Respuesta: No podéis hacer las dos cosas a la vez. Mientras participáis en el maratón iluminado, vais contando con el mala los mantras OM BHRUM SVAHA / OM AMRITA AYUR DADE SVAHA, y después, al recitar el Dharani, hacéis el

mudra. Aún no somos exactamente como Buda, aún no tenemos 4 manos, así que hasta que no las tengamos lo debemos hacer así. Se dice que este mudra es importante, por eso podéis intentar hacerlo mientras recitáis el Dharani largo, así la energía se vuelve más poderosa. Hagamos lo que podamos y estará bien. Se trata de cada uno lo haga lo mejor posible, de una manera relajada y alegre. Porque así lo haréis con sentimiento y estará todo bien. Lo estáis haciendo muy bien, no os preocupéis.

Algunas explicaciones sobre el mantra

Esto ya lo he explicado antes. Los tibetanos suelen pronunciar BHRUM como DHRUM. Significa: que la base de la vida sea estable. A continuación, OM AMRITA AYUR DADE SVAHA significa dar vida inmortal. DADE significa dar. Es decir, pueda ser estable la base de la vida, dar vida inmortal. Esto es lo que estamos diciendo.

¿Cuántas veces debe recitarse cada mantra? ¿Tenéis alguna manera especial de recitación?

Hemos preparado una página web especial con un sistema para contabilizar los mantras, podéis recitar cada uno de los mantras de las tres deidades de larga vida tantas veces como podáis. ¡Mientras más mejor! Si hacéis un mala está bien, si son diez, mejor, y si son cien, ¡fantástico! Nos encontramos todos encerrados y nuestras opciones son ver Netflix o hacer esto. ¿Qué más se puede hacer? Es posible que algunos tengáis que cocinar o cuidar de vuestros hijos, pero de igual manera ahora disponemos de mucho tiempo libre y es mucho mejor dedicar la mente a algo positivo como esto. Haced tantos mantras como os sea posible. Del mantra corto —OM BHRUM SVAHA / OM AMRITA AYUR DADE SVAHA—, por favor, tratad de hacer muchos. Cada vez que hagáis un mala entero, se hace una vez el Dharani largo. Y, a continuación, se hace otro mala. Podéis cantarlo o recitarlo en silencio, cualquier forma está bien. En la retransmisión en directo hay una persona que hace de *umze*, es decir, que dirige la recitación cantada; pero no hay problema en que lo hagáis en silencio en casa. Podéis hacerlo en silencio y contarlos y luego enviar el número de mantras. Tenemos un sitio web: mantra.ngalso.org y podéis acceder, en él hay un contador y podéis añadir los mantras que habéis hecho. Si habéis recitado 97 mantras, añadís 97. A veces contabilizamos cuántos malas hemos hecho. Ahora estamos contando la cifra exacta de mantras. Si hicisteis 1037, escribid 1037. Poned el número de mantras. Así estamos acumulando el total de mantras en todo el mundo y se los ofrecemos a Rinpoche.

¿Cómo es posible que él pueda tomar sobre sí nuestras enfermedades? ¿Lo hace por nuestro bien o existe alguna otra razón?

Dentro de dos días os explicaré el mantra de larga vida de Tara Blanca; para responder esta pregunta necesito más tiempo, así que la explicaré entonces.

El jueves la responderé; hablaré sobre cómo es posible que un bodhisattva tome sobre sí nuestra enfermedad, ahora no puedo en dos minutos. Por favor, conectaos el jueves a la televisión gratuita NgaiSo. Es mejor disponer de más tiempo porque necesito ser muy clara, para que no queden dudas sobre cómo hacer estas prácticas. Tenemos que sentirnos muy cómodos con ellas.

Por favor, hacedlo así: en vuestro corazón está vuestro Guru, también vuestra madre, padre, familia, pareja, si tienen necesidad de que recen por ellos. Estamos haciendo esto principalmente por nuestro Guru, pero también podemos hacer la práctica para aquellos que en particular la necesitan. Por favor, hacedlo así, es muy importante y así estaremos todos contribuyendo con algo en estos momentos delicados.

Ahora haremos una dedicación del décimo capítulo del **Bodhisattvacharyavatara** de Shantideva.

སེམས་ཅན་ནད་པ་ཇི་སྟེང་པ། །སྤྱད་དུ་ནད་ལས་ཐར་གྱུར་ཅིག །
འགྲོ་བའི་ནད་ནི་མ་ལྷས་པ། །རྟག་ཏུ་འབྱུང་བ་མེད་པར་ཤོག །

sem chen ne pa yi ñe pa
ñur du ne le thar gyur chik
drowe ne ni ma lu pa
tak tu yungwa me par 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).

སྤྱོད་ཆམས་མཐུ་དང་ལྡན་པ་དང་། །གསང་མྱུགས་བརྒྱས་བཞེད་འགྲུབ་པར་ཡིས། །
མཁའ་འགྲོ་སྤྱི་ནོ་པོ་ལ་སོགས་པ། །སྟོང་རྗེས་སེམས་དང་ལྡན་གྱུར་ཅིག །

men nam thu dang den pa dang
sang nank de yo drub par ii
kandro sin po la sok pa
ñing ye sem dang den gyur chin

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].

ཕྱོགས་རྣམས་ཀུན་ན་ལྷས་དང་སེམས། །སྤྱུག་བསྐྱེད་ནད་པ་ཇི་སྟེང་པ། །
དེ་དག་བདག་གི་བསོད་ནམས་ཀྱིས། །བདེ་དགའ་རྒྱ་མཚོ་ཐོབ་པར་ཤོག །

chok nam kun na lu dang sem
duk nguel ne pa yi ñe pa
de dak dak gui sonam kyi
de dak gya tsho thob par shok

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.

ཉིན་མོ་བདེ་ལེགས་མཚན་བདེ་ལེགས།
ཉི་མའི་གུང་ཡང་བདེ་ལེགས་ཤིང་།།
ཉིན་མཚན་རྟག་ཏུ་བདེ་ལེགས་པས།
དཀོན་མཆོག་གསུམ་གྱིས་བྱིན་གྱི་རློབས།
དཀོན་མཆོག་གསུམ་གྱིས་དངོས་གྲུབ་སྦྱོལ།
དཀོན་མཆོག་གསུམ་གྱིས་བྲལ་ཤིས་ཤོག །

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

Muchas gracias a todos por escucharme. Si lo deseáis, podéis conectaros el jueves, explicaré cómo hacer la práctica de larga vida de Tara Blanca. Por favor, continuad con el maratón de mantras para la larga vida de nuestro Guru. Nos veremos pronto. Muchas gracias a todos por participar.

Muchas gracias. Ha sido un gran placer y espero que os sea de utilidad.