

Vivir el camino

Cuaderno de prácticas



Módulo 2: Extraer la esencia

FPMT Inc.
1632 SE 11th Avenue
Portland, OR 97214 USA
www.fpmt.org

© 2011 FPMT Inc. Todos los derechos reservados.

© de los dibujos, Robert Beer. Reproducidos con su permiso.

La traducción al español ha sido realizada por el Servicio de Traducción de la FPMT Hispana, junio de 2011.

Edición en español: junio de 2011

Queda prohibida la reproducción de cualquier parte de este libro mediante medios electrónicos o mecánicos, incluido el fotocopiado, la grabación o cualquier sistema o tecnología de grabación y recuperación de información conocido o desarrollado en el futuro, sin permiso por escrito del editor.

Vivir el camino

Cuaderno de prácticas

Módulo 2: Extraer la esencia

Índice

INTRODUCCIÓN	7
Extraer la esencia todo el día y toda la noche	11
Mantras para la mañana	15
La actitud del bodisatva	21
Tomar los ocho preceptos mahayana	25
Tener presente la bodichita	39
Práctica del baño del yoga del maestro	47
Yoga de ofrecer la comida	51
Yoga del sueño	65
APÉNDICE 1	69
APÉNDICE 2	75
APÉNDICE 3	79
NOTAS	83
CRÉDITOS	89

«Al comprender que la preciosa libertad de este renacimiento sólo se encuentra una vez, que es altamente significativa y difícil de encontrar de nuevo, te ruego que me bendigas para que genere la mente que, sin cesar, día y noche, extrae su esencia.»

Lama Tsong Khapa



INTRODUCCIÓN

En septiembre de 2009 Lama Zopa Rimpoché impartió enseñanzas durante las dos semanas que duró el retiro *Una luz en el camino* organizado por el centro *Kadampa Center* en Estados Unidos. En él, Rimpoché señaló que el tema principal de aquellas charlas era el cómo practicar la atención durante la vida diaria para que esta sea del máximo beneficio, aunque resultó que los consejos de Rimpoché sobre la atención no fueron del tipo que uno se imaginaria, es decir, acerca del desarrollo de una atención aumentada en las acciones que realizamos, sino que la atención a la que se refería es la sostener la mente de la bodichita, el deseo de ayudar a los demás, usando para ello diversas técnicas que nos ayuden a potenciarla, así como otros métodos y mantras para hacer de cada acción de cuerpo, palabra y mente una increíble fuente de beneficio para los demás.

El presente libro de prácticas es una compilación de los consejos más importantes de Lama Zopa Rimpoché para darle el mayor sentido a la vida de acuerdo con la bodichita y para crear las causas de favorecer a los demás de la mejor manera posible, y no sólo ahora sino también en el futuro. En lo que empieza como un paseo a lo largo de un día cualquiera, la sección *Mantras para la mañana* nos muestra las herramientas para expandir el poder de las acciones virtuosas y del habla a fin de que cada palabra que pronunciemos a lo largo del día devenga un mantra y para que los mantras que recitemos sean protegidos, de modo que el resultado obtenido sea el mayor. Se proporcionan además mantras adicionales que transforman nuestro cuerpo en un objeto sagrado, como una estupa, permitiéndonos así purificar y beneficiar a los seres por el mero hecho de que hayan entrado en contacto con nosotros.

Más adelante encontramos la *Toma de los ocho preceptos mahayana*, un método para tomar los votos de moralidad por un día con la motivación de la bodichita. Vivir en los votos no sólo purifica el karma negativo y crea un gran acopio de mérito que resulta en el despertar, sino que además nos anima a practicar la atención en las acciones que llevamos a cabo, incrementando así nuestra habilidad para sostener la concentración, lo que conduce a una mayor sabiduría. El mérito de mantener siquiera un voto durante los tiempos degenerados en que vivimos sobrepasa nuestra imaginación, como comprobamos en la cita del *Sutra del rey de la concentración* que se incluye en esta práctica a modo de inspiración.

Acto seguido se presentan las prácticas de *Tener presente la bodichita*, extraídas directamente del *Sutra de las nubes de los sublimes y preciosos*. Se trata de unas instrucciones las cuales, si se practican con cariño, conllevan una transformación completa de las actividades más mundanas (como abrir y cerrar una puerta, sentarnos o levantarnos) en semillas de budeidad, y con la cual cada uno de los movimientos realizados con el cuerpo, el habla o la mente está ayudando a los seres. Para completarlo, en la *Práctica del baño del yoga del maestro Rimpoché* indica instrucciones específicas acerca de cómo bañarnos y vestirnos para el despertar, es decir, de cómo hacer de estas acciones una ofrenda para nosotros mismos y para el maestro-deidad. Encontraremos a continuación el *Yoga del sueño*, que contiene métodos para hacer incluso del dormir una causa para ver directamente la vacuidad y obtener el dharmakaya.

Para terminar, el *Yoga de ofrecer la comida* contiene una práctica extensa de ofrecimientos de Lama Zopa Rimpoché, que puede realizarse en su versión breve o como se presenta aquí, para que cada acto de comer o beber sea como un tesoro oculto de mérito que no se agotará hasta que el último ser alcance el despertar. Cómo enseñó Rimpoché, la esencia de esta práctica es bendecir la comida y la bebida, recitar el *mantra de las nubes de ofrendas y el poder de la verdad extenso*, y luego ofrecerlos a todos los maestros de las diez direcciones, a Buda, al Dharma y a la Sangha y también a todas las estatuas, es-

tupas y escrituras, todos los cuales son en esencia el maestro. Dichos ofrecimientos se realizan en tres fases: postración, ofrecimiento y generación del gran gozo en sus sagradas mentes. Encontraremos además enseñanzas sobre cómo comer de manera más sabia de acuerdo con los métodos del sutra hinayana, del sutra mahayana y del tantra mahayana.

En resumen, esta colección de prácticas nos muestra maneras muy específicas de darle sentido a todas y cada una de las acciones realizadas a lo largo del día y de la noche.

Extraer la esencia todo el día y toda la noche

por Lama Zopa Rimpoché

La oportunidad que este cuerpo humano nos brinda es asombrosa, pues nos permite alcanzar la felicidad para todas las vidas futuras. Por difícil que parezca imaginarlo, nos permite renacer en una tierra pura: la tierra pura de Amitabha o Lama Tsong Khapa o Maitreya, o la tierra pura de Vajrayoguini, de Tara; lugares donde se puede lograr el despertar y donde uno puede liberarse de los reinos inferiores para siempre y después, como enfatizó Lama Tsong Khapa, obtener fácilmente un cuerpo humano con las ocho cualidades que maduran, en cuyo caso el desarrollo de los logros es muy rápido, y también obtener un cuerpo humano con las siete cualidades para la práctica del dharma y para obtener el fruto de los logros.

Si tuviéramos acceso a las cuatro ruedas del dharma Mahayana en vidas futuras, esto es: (1) poder encontrar un amigo espiritual mahayana y confiar en él; (2) poseer las condiciones adecuadas, es decir, nacer en el seno de una familia budista o en una que apoye nuestra práctica espiritual, contar con un apoyo para la misma, y que el lugar sea armónico y útil para nuestra práctica; (3) haber acumulado méritos por haber realizado oraciones para alcanzar los logros y (4) obtener un renacimiento humano perfecto con las ocho libertades y los diez dones y riquezas; lograríamos cualquier felicidad que deseáramos y podríamos liberarnos de samsara y alcanzar el pleno despertar, y así, gracias a este cuerpo humano que posee una inteligencia extraordinaria, podríamos ser causa de felicidad para otros seres.

La felicidad y el beneficio que podemos lograr con este preciado renacimiento humano son inmensos, pues se trata de la felicidad de esta vida, la de las vidas futuras, la liberación del samsara y la completa budeidad. Como ya he mencionado, el renacimiento humano es más valioso que todo un firmamento repleto de oro, diamantes, joyas y talismanes que concedieran todos los deseos, pues con estos no podríamos lograr la felicidad de las vidas futuras, la liberación de samsara y el pleno despertar. Por tanto, no lo desperdiciemos...

Lama Tsong Khapa menciona en el *Fundamento de todas las buenas cualidades*:

Al comprender que la preciada libertad de este renacimiento sólo se encuentra una vez,
es altamente significativa y difícil de encontrar de nuevo,
te ruego que me bendigas para que genere la mente que, sin
cesar,
día y noche, extrae su esencia.

«Extraer la esencia día y noche», eso es lo que hemos de hacer esta única vez que hemos encontrado este gran cuerpo de liberación. Esta vez gozamos de este renacimiento y nos damos cuenta de cuán difícil es volver a hallarlo y de que lo que hemos encontrado posee un gran significado («es muy difícil de hallar y tiene un gran significado»); «te ruego me bendigas...» alude a conocer todas estas cosas que he mencionado. La última línea habla de extraer su esencia día y noche: es decir, todo el día y toda la noche; no sólo cuando estamos felices, cuando nos sentimos bien, sino que el texto dice todo el día y la noche. Hemos de prestar atención a lo que dice el texto: «extraer su esencia durante todo el día y toda la noche».

Las enseñanzas completas relacionadas con las prácticas de este libro se pueden encontrar en el programa *Vivir el camino*, en las *Lecturas requeridas* para el Módulo 2, *Extraer la esencia*.

Mantras para la mañana

Mantra con el efecto de aumentar¹

OM SAMBHARA SAMBHARA BIMANA SARA MAHA JAVA HUM
OM SMARA SMARA BIMANA SKARA MAHA JAVA HUM (x7)

Este mantra multiplica por 100.000 el mérito del día

Mantra para aumentar el mérito de la recitación

TADYATHA OM DHARE DHARE BENDHARE SVAHA (x7)

Este mantra aumenta el mérito de los textos y sadhanas de dharma que recites. En el caso de los mantras, es como haberlos recitado muchos millones de veces: se genera muchísimo mérito.

Mantra para bendecir el mala²

OM RUCHIRA MANI PRAVARTAYA HUM (x7)

Recítalo siete veces y sopla sobre el mala. Esto aumenta más de un millón de veces el poder de los mantras que recites.

Mantra para bendecir los pies³

OM KHRECHA RAGHANA HUM HRI SVAHA (x7)

Recítalo siete veces y sopla sobre la planta de los pies, la suela de los zapatos, o sobre

cualquier objeto que vaya a entrar en contacto directo con los insectos cuando camines. (Según las instrucciones de Lama Zopa Rimpoché, se puede recitar también este mantra y soplar sobre las ruedas del automóvil o de la bicicleta).

Bendición del habla

Kön chhog sum la kyab su chhi

Me refugio en las Tres Joyas.

Dro la phän chhir sang gyä shog (x3)

Que pueda llegar a ser un buda para beneficiar a todos. (x3)

Surjo como la deidad. En la superficie de mi lengua la sílaba AH se transforma en un disco de luna, sobre el cual aparece una sílaba blanca OM rodeada por ALI (vocales) blancas, en el sentido de las agujas del reloj; KALI (consonantes) rojas en el sentido contrario a las agujas del reloj y, de color azul, el mantra esencial del surgir dependiente, en el sentido de las agujas del reloj.

Las sílabas y las guirnaldas de los mantras irradian rayos de luz que enganchan las bendiciones y el poder del habla mundana y supramundana en la forma de los tres mantras, los siete símbolos reales preciosos y sublimes, y los ocho signos auspiciosos.

Esto incluye el poder del habla (de más allá del samsara) de los budas, de los bodisatvas aryas, de los que viven en los tres bhumis puros y de los arhats, así como el poder del habla (de no más allá del samsara) de los que están involucrados en el camino, y también de los sabios que han logrado el poder de la palabra, que han hecho realidad las palabras de verdad, y que tienen gran poder en su habla. Las palabras de los sabios tienen tanto poder porque viven de forma moral, se abstienen de los karmas negativos del habla y saben guardar silencio. Todas sus oraciones se cumplen. Todos los poderes de bendición del habla sagrada de los que están más allá del samsara y de los que no lo están se enganchan bajo el aspecto de los tres mantras, los siete objetos preciosos del rey y los ocho signos auspiciosos, y después se absorben. Piensa que todo esto llena el cielo, junto con los mantras, y que se absorbe en los mantras que están sobre tu lengua.

Mientras lo visualizas, recita sucesivamente:

ALI (Vocales)

OM A AA I II U UU RI RII LI LII E AI O AU AM AH SVAHA (x3)

Mientras recitas las vocales, fluye néctar blanco desde el mantra y colma todo tu cuerpo, purificando completamente todo el karma negativo acumulado con el cuerpo.

KALI (Consonantes)

OM KA KHA GA GHA NGA / CHA CHHA JA JHA NYA / TA THA DA
DHA NA / TA THA DA DHA NA / PA PHA BA BHA MA / YA RA LA
VA / SHA SHA SA HA KSHA SVAHA (x3)

Mientras recitas las consonantes, se emiten rayos de néctar rojo que colman todo tu cuerpo, purificando todo el karma negativo acumulado con el habla desde renacimientos sin principio.

Mantra esencial del surgir dependiente

OM YE DHARMA HETU PRABHAVA HETUN TESHAN TATHAGATO
HYAVADAT TESHAN CHAYO⁴ NIRODHA EVAM VADI MAHA
SHRAMANA YE SVAHA (x3)

Mientras recitas el mantra esencial del surgir dependiente, se emiten rayos de néctar azul que llenan tu cuerpo y se purifica todo tu karma negativo acumulado con la mente.

Entonces el mantra esencial del surgir dependiente se disuelve en las consonantes, éstas las vocales, éstas en la OM y ésta en el disco de luna. El disco de luna se transforma en una sílaba AH, que a su vez se convierte en néctar rosa que se disuelve en la lengua y se vuelve de la naturaleza del vajra.

La lengua se vuelve de la naturaleza indestructible del vajra. No hay nada que

pueda dañar, disminuir o destruir el poder del mantra, ni siquiera ingerir comida negra. Ahora, genera una fe muy fuerte en que todo el poder y las bendiciones del habla de todos los budas, bodisatvas, sabios, yoguis, etc., han entrado en tu habla y la han perfeccionado. Piensa: «He perfeccionado el habla». Cuando los seres te oyen hablar, se apaciguan sus pensamientos emocionales y perturbadores y todo lo que dices se cumple: hacen lo que tú les dices.

Al pensar de este modo, el poder de tu habla se vuelve maravilloso y todo lo que recites se multiplica por un millón. Tu habla no se convertirá en pura charlatanería. Por el poder de los mantras, el poder de tu habla no desaparecerá por comer.⁵

Oración de dedicación

Que mi lengua tenga todo el poder de los que han ido al gozo.
Por el poder que se manifiesta desde estas palabras glorificadas,
que todos los seres sean subyugados.
y que todo el sufrimiento se apacigüe de inmediato.
Que el significado de cualquier palabra que pronuncie se cumpla
en ese mismo instante.⁶

Sung de la Suprema Luz Inmaculada Completamente Pura

NAMA NAWA NAWA TEENEN TATHAAGATA GANGA NAM DIVA
LUKAA NEN / KOTINI YUTA SHATA SAHA SRAA NEN / OM VOVORI
/ TSARI NI* TSARI / MORI GOLI TSALA WAARI SVAHA (unas pocas
veces)

[*indica un tono agudo]

Mantra que enseñó el buda Drogen Gyalwa Chö

OM HRI YA DHE SARVA TATHAAGATA HRIDAYA GARBE /
ZOLA DHARMA DHATU GARBE / SANG-HARANA AYU SANG-
SHODHAYA / PAPAM SARVA TATHAAGATA SAMENDRA AUSHNI
KHA VIMALE BISHUDHE SVAHA (unas pocas veces)

La actitud del bodisatva

Cómo dedicar nuestra vida a los demás

Recita los siguientes versos por la mañana o en otros momentos a lo largo del día, y medita en su significado con el fin de cambiar radicalmente la actitud egoísta, que lo único que consigue es dañar a uno mismo y a los demás. Vive así la vida impregnada de esta práctica. Se recomienda recitar todos los versos, aunque si no es posible, se aconseja recitar al menos los dos o tres finales. (Las siguientes estrofas corresponden al tercer capítulo del Bodhicharyavatara, Guía para el estilo de vida del bodisatva, de Shantideva, vv. 11-22).

Recita con la práctica del tong len:

Sin ninguna sensación de pérdida entregaré mi cuerpo y bienes, así como todas las virtudes de los tres tiempos, para beneficiar a todos.

Al entregarlo todo se trasciende la pena y mi mente logrará el estado sin sufrimiento. Es mejor que dé (ahora) todo a los seres, ya que de todos modos lo haré (a la hora de la muerte).

Al haber entregado este cuerpo para el placer de todos los seres vivos, que puedan matarlo, abusar de él y golpearlo, que siempre hagan lo que les complazca.

Aunque jueguen con mi cuerpo y lo conviertan en objeto de chanzas y censuras, como se lo he entregado ¿para qué sirve considerarlo querido?

Por lo tanto, dejaré que le hagan lo que quieran y que eso no les cause ningún daño. Cuando alguien se encuentre conmigo que esto nunca carezca de significado para ellos.

Si en los que se encuentran conmigo surge un pensamiento de fe o de enfado, que se convierta eternamente en causa para que se cumplan todos sus deseos.

Que todos los que me hablen mal o me causen cualquier otro daño, y los que se burlen y me insulten, tengan la fortuna del total despertar.

Que pueda ser un protector para los que carecen de él, una guía para los viajeros en el camino; que pueda ser un puente, una barca y un navío para los que desean cruzar (las aguas).

Que pueda ser una isla para los que buscan una, y una lámpara para los que desean luz; que pueda ser una cama para los que desean descansar y un esclavo para los que quieren uno.

Que pueda ser una joya que concede los deseos, una vasija mágica, mantras poderosos y gran medicina; que me pueda convertir en el árbol que concede los deseos y en una vaca de la abundancia para el mundo.

Como el espacio y los grandes elementos como la tierra, que siempre sostenga la vida de las criaturas ilimitadas.

Y hasta que pasen más allá del sufrimiento que pueda también ser fuente de vida para todos los seres de los distintos reinos que alcanzan hasta los confines del espacio.

Tomar los ocho preceptos mahayana

Oraciones preliminares

Refugio

La ma sang gyä la ma chö

El maestro es Buda, el maestro es Dharma,

De shin la ma ge dün te

el maestro es también Sangha.

Kün gyi je po la ma yin

El maestro es el creador de toda la felicidad;

La ma nam la kyab su chi

busco refugio en todos los maestros. (x3)

Generación de la bodichita

Drol nam dräl dö sam pa yi

Con el pensamiento que desea liberar a los seres transmigrantes

Sang gyä chö dang gen dün la

Siempre busco refugio

Jang chub ñing por chi kyi bar

en Buda, Dharma y Sangha

Tag par dag ni kyab su chi

hasta que alcance el corazón del despertar.

She rab ñing tse dang chä pä

Con perseverancia, actuando con

Tsön pä sem chän dön du dag
sabiduría, compasión y amor bondadoso,
Sang gyä dön du nä gyi te
a los ojos de los budas, para el beneficio de los seres,
Dsog päi jang chub sem kye do
genero el pensamiento de la completa iluminación.

Purificación del lugar

Tam chä du ni sa shi dag
Que en todo lugar la tierra sea pura,
Seg ma la sog me pa dang
libre de asperezas como guijarros,
Lag til tar ñam bäiduryäi
que sea de la naturaleza del lapislázuli
Rang shin jam por nä gyur chig
y tan suave como la palma de la mano.

Oración de ofrecimiento

La dang mi yi chö päi dsä
Que las ofrendas humanas y divinas,
Ngö su sham dang yi kyi trül
las realmente dispuestas y las creadas mentalmente,
Kün sang chö trin la na me
nubes de las mejores ofrendas de Samantabhadra,
Nam käi kam kün kyab gyur chig
colmen todo el espacio.

Mantra de las nubes de ofrendas

OM NAMO BHAGAVATE VAJRA SARA PRAMARDANE /
TATHAGATAYA / ARHATESAMYAKSAM BUDDHAYA / TADYATHA
/ OM VAJRE VAJRE / MAHA VAJRE / MAHA TEJA VAJRE /

MAHA VIDYA VAJRE / MAHA BODHICHITTA VAJRE / MAHA
BODHI MÄNDÖ PASAM KRAMANA VAJRE / SARVA KARMA
AVARANA VISHO DHANA VAJRE SVAHA (x3)

El poder de la verdad extenso

Kön chog sum gyi den pa dang

***Que por el poder de la verdad de los Tres Extraordinarios y
Sublimes,***

Sang gyä dang jang chub sem pa tam chä kyî jin gyi lab dang

de las bendiciones de todos los budas y bodisatvas,

Tsog ñi yong su dsog päi nga tang chen po dang

de la gran riqueza de las dos acumulaciones completas

Chö kyî ying nam par dag ching sam gyi mi kyab pä tob kyî

y de la inconcebible esfera de la realidad completamente pura,

Chog chu na shug päi sang gyä dang jang chub sem pa tam chä dang pag pa
jam päl dang kun tu sang po la sog päi nam par chö päi trin gyi pung po sam
gyi mi kyab pa sä mi she pa nam ka gang war gyur

***que los cúmulos de nubes de ofrecimientos que han hecho
surgir los bodisatvas Arya Samantabhadra, Manjushri y otros,
a través de la transformación (inimaginables e inagotables,
como el cielo), aparezcan ante los ojos de los budas y bodisatvas
de las diez direcciones y que las reciban así.***

Invocación (con incienso)

Ma lü sem chän kün gyi gön gyur ching

Salvador de todos los seres sin excepción,

Dü de pung chä mi sä jom dsä la

conocedor perfecto de todas las cosas,

Ngö nam ma lü yang dag kyen gyur päi

divino destructor de las intratables legiones de Mara,

Chom dân kor chä nä dir sheg su söl

Bhagavan y su séquito, os ruego que comparezcáis aquí.

Mantra y alabanza con postraciones

OM NAMO MANJUSHRIYE / NAMAH SUSHRIYE / NAMA UTTAMA
SHRIYE SVAHA (x3 con postraciones)

[La ma] tön pa chom dân dã de zhin sheg pa dra chom pa yang dag par dzog
päi sang gyä päi gyäl wa shakya thub pa la/ chhag tshäl lo Chö do kyab su chhi
wo/ jin gyi lab tu söl (x3 con postraciones)

***Maestro, fundador, Bhagavan, Tathagata, Arhat, buda
perfecto y completo, glorioso conquistador Buda Shakyamuni,
ante ti me postro, te hago ofrecimientos y en ti busco refugio. Te
ruego que me concedas tus bendiciones. (x3 con postraciones)***

Ahora siéntate para recitar las siguientes oraciones:

Oración de las siete ramas

Go sum gü päi go nä chag tsäl lo

Reverentemente me postro con cuerpo, palabra y mente;

Ngö sham yi trül chö trin ma lü bül

presento nubes de todo tipo de ofrendas, reales e imaginadas;

Tog me nä sag dig tung tam chä shag

***declaro todas mis acciones negativas acumuladas desde
tiempos sin principio***

Kye pag ge wa nam la je yi rang

***y me regocijo en el mérito de los seres santos y de los seres
comunes.***

Kor wa ma tong bar du leg shug nä

Te ruego que permanezcas hasta el fin de la existencia cíclica

Dro la chö kyi kor lo kor wa dang

y que hagas girar la rueda del Dharma para todos los seres.

Dag shän ge nam jang chub chen por ngo

Dedico mis méritos y los de los demás para la gran iluminación.

Ofrecimiento del mandala corto

Sa shi pō kyi jug shing me tog tram

Esta base, ungida con perfume, cubierta de flores,

Ri rab ling shi ñi dā gyān pa di

adornada con el monte Meru, los cuatro continentes, el sol y la luna,

Sang gyā shing du mig te ūl wa yi

la imagino como un campo de buda y la ofrezco.

Dro kūn nam dag shing la chō par shog

¡Que todos los seres disfruten de esta tierra pura!

Dag gi chag dang mong sum kye wāi yūl

Los objetos de mi apego, aversión e ignorancia:

Dra ñen bar sum lū dang long chō chā

amigos, enemigos y extraños, también mi cuerpo, riqueza y -disfrutes;

Pang pa me par bül gyi leg she nā

los ofrezco sin ningún sentimiento de pérdida.

Dug sum rang sar dröl war jin gyi lob

Te ruego que lo aceptes con placer y que me bendigas liberándome de los tres venenos.

IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRYATAYAMI

Inspiración'

A continuación, levántate y haz tres postraciones. Luego, ponte sobre la rodilla derecha y junta las manos en el gesto de la postración. Recita el siguiente verso pronunciado por Buda en el Sutra del rey de la concentración unas pocas veces, para que te inspire para vivir en ordenación y continuar purificando:

El mérito de ofrecer parasoles, banderas, ofrendas de guirnaldas de luces, o comida y bebida, con una mente serena, o el mérito de ofrecer servicio, a cien mil millones de veces diez millones de budas, durante diez mil millones de eones iguales en número a los granos de arena del Océano Pacífico, es superado por el mérito de disfrutar el vivir de acuerdo con un voto por un día o una noche en los tiempos en que el sagrado dharma es en extremo difícil de encontrar y las enseñanzas de El que ha Ido al Gozo han cesado ya.

Oración para tomar los preceptos

Ahora, con la cabeza inclinada, visualiza al maestro Avalokiteshvara ante ti, genera la motivación profunda de la bodichita para tomar los preceptos y repite tres veces:

Chog chu na shug päi sang gyä dang jang chub sem pa tam chä dag la gong su söl
Budas y bodisatvas que residís en las diez direcciones, os ruego que me prestéis atención.

[lob pön gong su söl] / ji tar ngön gyi de shin sheg pa dra

[Maestro, te ruego que me prestes atención]. Los tathagatas, chom pa yang dag par dsog päi sang gyä ta chang she destructores de enemigos y los budas completamente perfectos del pasado, al igual que el sabio corcel celestial y el gran elefante, ta wu lang po chen po ja wa jä shing je pa jä pa khur bor wa hicieron lo que había que hacer y, al actuar, dejaron tras de sí su carga y lograron su propio bienestar,

rang gi dön je su tob pa / si par kün tu jor wa yong su sä pa

rompieron por completo sus ataduras a la existencia y consi-

guieron un habla perfecta,

yang dag päi ka / leg par nam par dröl wäi tug / leg par nam par dröl wäi she
rab chän /

una mente liberada y una sabiduría liberada.

de dag gi / sem chän tam chä kyi dön gyi chir dang /

Para lograr el bienestar de los seres, para beneficiarlos

pän par ja wäi chir dang / dröl war ja wäi chir dang /

para liberarlos, para eliminar el hambre, para eliminar

mu ge me par ja wäi chir dang / nä me par ja wäi chir dang /

***la guerra, para detener el daño de los cuatro elementos², para
eliminar la enfermedad,***

jang chub kyi chog kyi chö nam yong su dsog par ja wäi chir dang /

***para completar las treinta y siete prácticas en armonía con la
iluminación***

la na me pa yang dag par dsog päi jang chub nge par tog par ja wäi chir dang
so jong yang dag par dsä pa

***y para lograr de manera definitiva el resultado insuperable
de la iluminación perfecta y completa, tomaron de manera
perfecta la ordenación que restaura y purifica.***

de shin du dag [ming] (di tu nombre) di she gyi wä kyang dü di nä sung te ji si
sang ñi ma ma shar gyi bar du /

***Al igual que ellos, yo, que me llamo [di tu nombre], desde
ahora hasta mañana al amanecer,***

sem chän tam chä kyi dön gyi chir dang

para el bienestar de todos los seres, para beneficiarlos,

pän par ja wäi chir dang dröl war ja wäi chir dang

para liberarlos, para eliminar el hambre y para eliminar

mu ge me par ja wäi chir dang nä me par ja wäi chir dang

***la guerra, detener el daño de los cuatro elementos², para
eliminar la enfermedad,***

jang chub kyi chog kyi chö nam yong su dsog par ja wäi chir dang

***completar las treinta y siete prácticas en armonía con la
iluminación***

la na me pa yang dag par dsog päi jang chub nge par tog par ja wäi chir so jong
**y para lograr de manera definitiva el resultado insuperable de
la iluminación perfecta y completa, voy a tomar de manera
perfecta**

yang dag par lang war gyi o. (x3)

la ordenación que restaura y purifica. (x3)

Entonces el maestro dirá: «Éste es el método» (Tab yin-no), después de lo cual tú responderás: «Excelente» (Leg-so).

Al completar la tercera recitación, piensa que has recibido los votos en tu continuo mental y alégrate. Entonces genera el pensamiento de la bodichita, la aspiración altruista de lograr la iluminación para el beneficio de todos los seres, pensando:

Oración de compromiso para mantener los preceptos

Deng nä sog chö mi ja shing

De ahora en adelante no mataré,

Shän gyi nor yang lang mi ja

no robaré las posesiones de los demás,

Trig päi chö kyang mi chö ching

no me involucraré en actividad sexual,

Dsün gyi tsig kyang mi ma o

ni diré palabras falsas.

Kyön ni mang po ñer ten päi

Ya que muchos errores surgen [de tomar drogas],

Chang ni yong su pang war ja

evitaré las drogas.

Tri tän che to mi ja shing

No me sentaré en camas grandes, altas o costosas.

De shin dü ma yin päi sä

No comeré a horas inapropiadas.

Dri dang treng wa gyän dang ni

No usaré perfumes, guirnalda no ornamentos.

Gar dang lu sog pang war ja

Evitaré cantar, bailar y tocar música,

Ji tar dra chom tag tu ni

Así como los arhats

Sog chö la sog mi je tar

han evitado las acciones erróneas, como tomar la vida de los demás,

De shin sog chö la sog pang

también yo evitaré acciones erróneas como tomar la vida de los demás.

La me jang chub ñur tob shog

Que alcance rápidamente la iluminación,

Dug ngäl mang trug jig ten di

y que los seres que experimentan los diversos sufrimientos

Si päi tso lä dröl war shog

se liberen del océano de la existencia cíclica.

Mantra de la moralidad pura

OM AMOGHA SHILA SAMBHARA / BHARA BHARA / MAHA
SHUDDHA SATTVA PADMA VIBHUSHITA BHUJA / DHARA
DHARA SAMANTA / AVALOKITE HUM PHAT SVAHA (x21)

Oración para mantener una moralidad pura

Trim kyi tsül trim kyön me ching

Que pueda mantener la intachable moralidad de las reglas

Tsül trim nam par dag dang dân

y una moralidad inmaculada.

Lom sem me päi tsül trim kyi

Que complete la perfección de la conducta moral

Tsül trim pa röl chin dsog shog

por mantener la moralidad de un modo puro, sin las manchas del orgullo.

Haz tres postraciones y piensa:

Ésta es mi contribución a la paz y la felicidad de todos los seres y, en particular, de los de este mundo.

Oraciones de dedicación

Jang chub sem chog rin po che

Que la suprema joya de la bodichita

Ma kye pa nam kye gyur chig

que no ha nacido, surja y crezca,

Kye wa ñam pa me pa yi

y que la que ya ha nacido no disminuya

Gong nã gong du pel war shog

sino que aumente más y más.

Debido a los méritos de tomar la ordenación y mantener los preceptos, que todos los seres y yo mismo logremos los dos cuerpos sagrados iluminados, creados por las dos acumulaciones vastas de mérito y sabiduría trascendental.

Leer sobre los ocho preceptos mahayana, observarlos, o incluso regocijarse cuando los demás los practican crea un gran potencial positivo en la mente. Para que este [potencial positivo] sea del máximo beneficio para nosotros y los demás, es muy útil dedicarlo siguiendo el ejemplo del maestro Shantideva:

Que los seres que, en cualquier lugar,
estén atormentados por los sufrimientos de cuerpo y mente,
obten gan un océano de felicidad y alegría
en virtud de mis méritos.

Que ninguna criatura sufra,
ni cometa maldades ni caiga enferma.

Que nadie sienta miedo ni sea despreciado,
ni tenga una mente abrumada por la aflicción.

Que los ciegos vean formas,
y que los sordos oigan sonidos.
Que aquellos cuyos cuerpos están agotados por el esfuerzo
se recuperen al encontrar reposo.

Que los desnudos encuentren ropa,
los hambrientos, comida
y los sedientos, agua
y bebidas deliciosas.

Que los pobres encuentren riqueza,
los afligidos por la pena, alegría;
los desesperados, esperanza,
felicidad y prosperidad constantes.

Que llueva en el momento adecuado
y haya cosechas abundantes;
que todas las medicinas sean eficaces
y que las oraciones saludables den fruto.

Que todos los enfermos
se liberen rápidamente de sus dolencias.
Que ninguna de las enfermedades que hay en el mundo
se vuelva a producir.

Que los atemorizados dejen de tener miedo
y que los faltos de libertad sean liberados.
Que los débiles encuentren poder,
y que todos piensen en beneficiarse unos a otros.

Mientras perdure el espacio
y queden seres,
hasta entonces, que yo también pueda permanecer
para eliminar el sufrimiento del mundo.



Proteger los preceptos: si se rompen los votos

Si, tras habernos comprometido a observar estos votos, nos conducimos sin cuidado, acumulamos no sólo los inconvenientes de no mantenerlos, sino también los de decir mentiras. Por lo tanto, debemos proteger los votos con atención y plena conciencia. Si, por descuido, se degeneraran, deberíamos recitar el mantra de la moralidad pura tres veces (página 33), con el objeto de purificarlos y restaurarlos.

Tener presente la bodichita

A partir de las explicaciones de Lama Zopa Rimpoché basadas en el sutra Dö de Könchhog Trin y recogidas en las lecturas para el Módulo 2.

- Cuando **nos despertemos**, pensemos:
Que todos los seres puedan alcanzar el dharmakaya, el cuerpo sagrado de un buda.
- Cuando **nos levantemos de la cama**, pensemos:
Que todos los seres se alcen de los grandes océanos de sufrimiento samsárico.
- Cuando **nos vistamos**, pensemos:
Que todos los seres puedan cubrirse con la vestimenta de la timidez y la consideración.¹

Si practicamos el tantra, nos ofrecemos a nosotros mismos, como la deidad inseparable del maestro, la ropa que nos ponemos, como si se tratara de vestimentas divinas. Esto es porque cuando pensamos que estamos haciendo un ofrecimiento al maestro se crea el mérito más elevado.

- Cuando **nos pongamos un cinturón**, pensemos:
Que la mente de los seres esté ligada a los tres entrenamientos superiores.
- Cuando **nos desabrochemos el cinturón**, pensemos:
Que los seres sean librados de las cadenas del karma y los engaños.

- Al **acostarnos**, pensemos:
Que todos los seres alcancen el dharmakaya.

O bien: Que pueda llevar a todos los seres al estado libre de pena.
- Cuando **nos sentemos**, pensemos:
Estoy conduciendo a todos los seres al corazón del despertar.
- Cuando **nos levantemos**, pensemos:
Que todos los seres se alcen de los grandes océanos de sufrimiento samsárico.
- Cuando **abramos una puerta**, pensemos:
Estoy abriendo la puerta de la sabiduría que ha ido más allá del mundo, del samsara, a todos los seres. Ojalá que esto pueda ocurrir algún día.
- Cuando **cerremos una puerta**, pensemos:
Estoy cerrando la puerta del samsara a todos los seres. Ojalá que esto pueda ocurrir algún día.
- Cuando **salgamos de un sitio**, pensemos:
Estoy conduciendo a todos los seres fuera de la prisión del samsara. Que se liberen de esta prisión, encadenados por el karma y los engaños. Ojalá que esto pueda ocurrir algún día.
- Cuando **caminemos**, pensemos:
Milarepa aconsejaba pensar que todos los objetos sagrados se encuentran a nuestra derecha, y que los circunvalamos al caminar. Podemos hacer lo mismo al conducir, ir en bicicleta, en un autobús o en tren, etc. También podemos recordar la tierra pura en la que deseáramos renacer, pensando:

Estoy conduciendo a todos los seres a la tierra pura de Buda.

O bien: Estoy conduciendo a todos los seres al despertar.

- Cuando **bajemos por una colina**, pensemos:
Me dirijo a los reinos inferiores a liberar a todos los seres.
- Cuando **nos moquemos**, pensemos:
Estoy limpiando todo el karma negativo y los engaños de los seres.
- Y al **ir al baño**:
Visualizar a Vajrasatva encima de nuestra coronilla y rayos de néctar que descienden y purifican a todos los seres, situados en nuestro corazón, mientras recitamos el mantra de Vajrasatva (el corto o el largo) 21 veces o tantas veces como podamos.
Pensar que todos los engaños y los karmas negativos, los daños creados por espíritus y los oscurecimientos propios y de los demás acumulados desde renacimientos sin principio salen por la parte inferior y entran en la boca del Señor de la Muerte, donde se transforman en néctar. Pensar que el Señor de la Muerte está totalmente satisfecho y, al tirar la cadena y cerrar la tapa, imaginar que su boca se cierra y se sella con un vajra doble dorado y muy pesado.
- Cada vez que **lavemos algo** (la cara, ropa, platos, etc.) o al **lavarnos los dientes**, pensemos:
Estoy limpiando todas las manchas de los engaños de los seres.

Pensar que el cepillo de dientes, la pasta, el agua, el jabón, etc. son el camino gradual al despertar, y que estamos limpiando los oscurecimientos de la mente de los seres. De esta forma, con cada movimiento del cepillo podemos crear cielos infinitos de mérito.

Al lavarnos a nosotros mismos, podemos hacerlo siguiendo las formas externa, interna o secreta de lavarse:

Forma externa: Bendecir primero el agua en un cubo o similar, recitando los cinco mantras poderosos para la purificación de karma negativo (Namgyälma, Mitrugpa, Kunrig, Pináculo Inmaculado y mantra de la Rueda que Concede los Deseos, página 79 y Lecturas página 71), así como OM MANI PÄDME HUM. El lavarnos con esta agua se transforma en una gran purificación y curación. Dedicamos el baño

para que se despejen los oscurecimientos de los seres.

Forma interna: *Pensar que las deidades de iniciación nos tiran agua de la vasija, purificando así los engaños.*

Forma secreta: *En conexión con la práctica del tantra del yoga supremo, imaginar que generamos los cuatro gozos inseparables de la vacuidad y pensar que gracias a ello se purifican los engaños de los seres.*

También podemos visualizar que hacemos un ofrecimiento al maestro y recitar los versos de la práctica de ofrecimiento del baño de Jorchö (versión larga o corta).

- Cuando **limpiemos**, pensemos:
Que los seres no se involucren en malos hábitos sino que mantengan una conducta perfecta, hermosa y maravillosa.

Limpiar de forma regular el lugar donde tengamos objetos sagrados, tanto si está sucio como si no, y hacerlo pensando que estamos despejando los engaños perturbadores del pensamiento y los oscurecimientos sutiles. El cepillo, el aspirador, la escoba o lo que sea es el antídoto a todos ellos, el camino completo de método y sabiduría, todo el camino hasta el despertar, desde la devoción al maestro hasta la budeidad.

- Cuando **limpiemos la casa** con una escoba o aspiradora, pensemos:
Éste es el antídoto a los engaños, el camino de la sabiduría, todo el camino desde la devoción al maestro hasta la budeidad.
- Cuando **cortemos alimentos**, pensemos:
Estoy cortando la ignorancia y engaños de los seres, con el cuchillo-espada de la sabiduría que comprende la vacuidad.

O bien: Que la sabiduría que comprende la vacuidad corte la raíz del samsara de todos los seres (el aferrarse al yo como verdaderamente existente).
O bien: Estoy cortando el egoísmo de todos los seres con el cuchillo de la bodichita.

- Cuando **cocinemos** en una olla:
Si hemos recibido una iniciación del tantra del yoga supremo, hacemos la visualización que se realiza para el ofrecimiento interno.
- Cuando **comamos**, pensemos:
Que ningún ser tenga las seis aflicciones raíces ni las veinte secundarias.

Al comer, aprovechemos la oportunidad para:

1. Realizar ofrecimientos a Buda, Dharma y Sangha.
 2. Ser generosos con todos los seres, y en particular con los 21.000 que viven en nuestro cuerpo, de forma que iniciemos una conexión dhármica con ellos que en un futuro nos permita guiarles a la budeidad.
 3. Realizar ofrecimientos al maestro, visualizado en nuestro corazón. Si contamos con una iniciación tántrica, practicar el modo de comer tántrico. En el caso del yoga del tantra supremo esto implica ofrecernos el tsog a nosotros mismos como el maestro-deidad o bien utilizar el alimento como una práctica de puja de fuego.
- Cuando **encendamos un fuego**, pensemos:
Que los engaños de los seres se quemen con el fuego de la sabiduría trascendental.
 - Cada vez que **encontremos al maestro**, pensemos:
Que todo los seres puedan encontrar un maestro perfectamente cualificado que revele el camino completo hacia el despertar.
 - Cuando **entremos en un templo**, o incluso al entrar en casa o en la sala de meditación, pensemos:
Que todos los seres sean guiados a la ciudad del estado libre de pena [la liberación o el despertar]. Ojalá puedan entrar en esta ciudad.

Aspirar de esta forma, pensar que ocurre en realidad y dedicar para que así sea.

- Cuando **veamos una estupa u otro objeto sagrado**, pensemos:
Que todos los seres alcancen el dharmakaya.
- Cuando **veamos un objeto sagrado** como la estatua de un buda, pensemos:
Que todos los seres alcancen el despertar rápidamente.

O bien: Que todos los seres vean la tierra pura de Buda.
O bien: Que todos los seres logren los tres kayas, o los tres vajras.
- Cuando **ofrezcamos incienso**, pensemos:
Que las tachas de los seres que les hacen débiles por naturaleza sean eliminadas y que posean la fragancia de la virtud. Que todos los seres puedan morar en la ética pura.

Ofrecer incienso representa una causa especial para el desarrollo de la habilidad de mantener una ética pura, por lo que es bueno ofrecerlo en cantidad y dedicar como se indica.



Práctica del baño del yoga del maestro

Motivación

Antes de lavarte genera la motivación:

Yo mismo voy a liberar a los innumerables seres, de los que he recibido toda mi felicidad pasada, presente y futura, y conducirlos al despertar, y con este fin voy a ofrecer el baño al maestro y a la Triple Joya.

Bendecir el agua (Opcional)

Puedes bendecir el agua recitando OM MANI PÄDME HUM o los mantras de las cinco poderosas deidades de la purificación (ver Apéndice 3, página 79). Recita cada uno unas pocas veces y sopla en el agua, de modo que esta deviene tan poderosa que, al tocarla, purifica el karma negativo.

Surgir como el maestro-deidad

Si has recibido una iniciación del tantra supremo o inferior, purifica en vacuidad y visualízate a ti mismo como el maestro-deidad. Lo más importante no es la deidad, sino centrarse en el maestro de quien has recibido la iniciación de esa deidad o bien en tu maestro raíz, dado que esa es la manera más extensa de acumular mérito. Al lavarte, ofrece el baño al maestro mientras piensas que las deidades y diosas de iniciación te confieren la iniciación con el agua de la vasija,

por lo que generas un gran gozo. Medita al mismo tiempo en que tú mismo, el maestro, estás experimentando un gozo infinito.

Ofrecimiento del baño, perfume y hábitos

Para la práctica abreviada, recita lo siguiente mientras realizas las abluciones:

A los maestros

Kyab sum kün du la ma dor je chang

Maestro Vajradhara, que abarcas a los tres refugios,

Gäi la kang dül she ñen tsül sung nä

que tomas la forma de un amigo virtuoso para aquellos que han de ser apaciguados,

Chog dang tün mong ngö drub söl dsä päi

que concedes los logros comunes y supremos:

Drin chen la ma nam la ku trü söl

a los bondadosos maestros, ofrezco este baño.

OM SARVA TATHAGATA ABHISHEKATA SAMAYA SHRIYE AH HUM

Para realizarlo de forma más elaborada sigue la práctica del Ofrecimiento del baño de Jorchö que se encuentra en el libro de oraciones de retiros de la FPMT Lama Chöpa y Jorchö combinados, páginas 21-26.

Después de ofrecer el baño se ofrece el perfume:

Unción de sus cuerpos sagrados

Tong sum kün tu dri nga dang wa yi

Así como el orfebre saca brillo al oro que ya es puro y refinado,

Dri chog nam kyi tub wang nam kyi ku

yo también aplico la mejor de las fragancias

Ser jang tso ma yi dor yä pa tar

que se extiende en mil millones de universos

Ö chag bar wa de dag jug par gyi
sobre el cuerpo sagrado de los apaciguados.

Al vestirte, ofréctete la ropa a ti mismo, el maestro-deidad, recitando la siguiente oración:

Ofrecimiento de hábitos

Sab jam yang pa la yi gö
Por ofrecer estos ropajes suaves, ligeros y divinos
Mi che dor jei ku ñe la
con una fe inamovible en aquellos
Mi che dä pä dag bül na
que han logrado el indestructible cuerpo sagrado,
Dag kyang dor jei ku tob shog
que yo también pueda lograr el sagrado cuerpo vajra.

Si llevas joyas u ornamentos, recita y ofrece:

Ofrecimiento de ornamentos

Gyäl wa tsän pei rang shin gyän dân chir
**Debido a que los conquistadores están engalanados con los
adornos naturales de las marcas y los signos,**
Gyän shän dag gi gyän par mi tsäl yang
no necesitan ninguna otra clase de ornamento.
Rin chen gyän chog pül wä dro wa kün
Pero por ofrecer estos supremos ornamentos enjoyados,
Tsän pe gyän päi ku lü tob par shog
**que puedan todos los seres conseguir el sagrado cuerpo
adornado con todas las marcas y los signos.**

Yoga de ofrecer la comida

Las tres formas de ofrecer la comida

Existen formas hinayana y mahayana de ofrecer alimentos. La forma mahayana incluye tanto el paramitayana como el mantra secreto, o vajrayana. Practicar la generosidad con los alimentos para todos los seres, incluyendo los que habitan en nuestro organismo, es la forma mahayana.

La forma hinayana de ofrecer alimentos está expresada básicamente en la oración de Nagarjuna, donde dice que el propósito de alimentarse no es el desarrollo del cuerpo, ganar peso o estar en forma—propósitos que sólo provienen del aferramiento—sino sobrevivir para practicar el dharma. Los alimentos deberían tomarse sin las tres mentes venenosas de la ignorancia, el apego y el odio; se ofrecen a las Tres Joyas con la motivación de buscar la propia liberación del samsara y después se ingieren. Ésta es la forma hinayana de comer.

La forma mahayana de tomar alimentos consiste en dedicar cada cucharada de alimentos y cada trago de bebida a todos los seres, incluyendo los que habitan dentro del propio cuerpo, estableciendo así una conexión con dichos seres para que cuando, en vidas futuras, se conviertan en humanos, les podamos revelar el dharma y guiarles al despertar. De este modo, la forma mahayana de ofrecer alimentos se realiza con la motivación de la bodichita, como todas las acciones cotidianas de un practicante mahayana, volviéndose así causa del despertar.

La manera tántrica de comer consiste en verse a sí mismo, al maestro y a la deidad como una sola entidad y hacer de cada bocado de comida y cada sorbo de bebida una ofrenda de tsog. Ofrecemos todo

lo que comemos y bebemos a la unidad de los tres: el maestro, la deidad y uno mismo.

La manera de hacer esta práctica es comprender que uno es todos los budas, pero en el aspecto de la deidad de la práctica. Uno tiene el aspecto de la deidad pero es, en realidad, todos los budas, de tal modo que si se hacen ofrendas con dicha conciencia, la comida y la bebida de cada día se convierten en una ofrenda de *tsog* y cada bocado y cada sorbo se convierten en un poderoso medio de purificación del karma negativo, los engaños y la degeneración de los votos del *samaya*, al mismo tiempo que se acumula una gran cantidad de mérito.

El mérito de hacer ofrecimientos a Buda, Dharma y Sangha y a las estatuas, escrituras, estupas y tankas de las diez direcciones se vuelve insignificante cuando se compara con el mérito que uno crea cuando se ofrece cada cucharada de comida y cada sorbo de bebida a uno mismo unificado con el maestro y la deidad. No obstante, aquí lo principal es pensar en uno mismo como en el maestro y hacer las ofrendas de ese modo, puesto que esta forma de hacer los ofrecimientos, con la mente del yoga del maestro, es un medio increíblemente poderoso de crear mérito. Hay una gran diferencia en la cantidad de mérito creado al ofrecer a Buda sin pensar en el maestro o pensando en él, creándose una cantidad mucho mayor de mérito de la segunda manera.

Esta práctica puede asimismo aplicarse al resto de actividades diarias para crear méritos: cuando disfrutemos de los objetos de los cinco sentidos (vistas hermosas, sonidos, aromas, exquisitos gustos y objetos tangibles agradables) o cuando recibamos algo de alguien, si pensamos que nos hacemos un ofrecimiento a nosotros mismos como al maestro-deidad, crearemos una cantidad enorme de mérito, y de esta forma podremos dar un gran significado a cualquier actividad cotidiana. De igual modo, al lavarnos, si realizamos el yoga de ofrecer el baño al maestro-deidad, este acto se vuelve un poderoso método de purificación.

Como dijo el gran yogui Milarepa, que logró el despertar en unos pocos años de su corta vida en la era degenerada: «Cada vez que

camino, lo hago girando alrededor de todos los seres sagrados; cada alimento que ingiero se convierte en una ofrenda de *tsog*». Hay más que decir sobre esta cita, pero en resumen, significa que cada cosa que hacía se convertía en un medio poderoso de purificar su mente y de crear mérito y, por tanto, en una vía rápida al despertar.

De forma similar, todo lo que uno hace (comer, caminar, lavarse o cualquier otra cosa) se puede convertir en un rápido método de lograr el despertar. A medida que purificamos y acumulamos mérito, nos acercamos más al despertar, cada minuto y cada día. De esta forma, la vida se vuelve más beneficiosa, satisfactoria, plena y llena de significado. A través de esta práctica mahayana, que se basa en la hinayana y está adornada con la vajrayana, nuestra vida se volverá más beneficiosa no sólo para nosotros mismos sino también para todos los seres.



La práctica de ofrecer la comida

Motivación

Piensa:

El propósito de mi vida es liberar a todos los seres vivos del sufrimiento y de sus causas y guiarles al pleno despertar.

Existen incontables seres infernales de quienes recibo toda la felicidad pasada, presente y futura, todos los logros y el despertar. Ellos son los seres más amables ypreciados de mi vida y, por tanto, debo liberarles del sufrimiento y de sus causas y conducirles yo solo, por mí mismo, al despertar.

Existen incontables espíritus hambrientos de quienes recibo toda la felicidad pasada, presente y futura, todos los logros y el despertar. Ellos son los seres más amables ypreciados de mi vida y, por tanto, debo liberarles del sufrimiento y de sus causas y conducirles yo solo, por mí mismo, al despertar.

Existen incontables animales de quienes recibo toda la felicidad pasada, presente y futura, todos los logros y el despertar. Ellos son los seres más amables ypreciados de mi vida y, por tanto, debo liberarles del sufrimiento y de sus causas y conducirles yo solo, por mí mismo, al despertar.

Existen incontables seres humanos de quienes recibo toda la felicidad pasada, presente y futura, todos los logros y el despertar. Ellos son los seres más amables ypreciados de mi vida y, por tanto, debo liberarles del sufrimiento y de sus causas y conducirles yo solo, por mí mismo, al despertar.

Existen incontables suras de quienes recibo toda la felicidad pasada, presente y futura, todos los logros y el despertar. Ellos son los seres más amables ypreciados de mi vida y, por tanto, debo liberarles del sufrimiento y de sus causas y conducirles yo solo, por mí mismo, al despertar.

Existen incontables asuras de quienes recibo toda la felicidad pasada, presente y futura, todos los logros y el despertar. Ellos son los seres más amables ypreciados de mi vida y, por tanto, debo liberarles del sufrimiento y de sus causas y conducirles yo solo, por mí mismo, al despertar.

Existen incontables seres del estado intermedio de quienes recibo toda la felicidad pasada, presente y futura, todos los logros y el despertar. Ellos son los seres más amables y preciados de mi vida y, por tanto, debo liberarles del sufrimiento y de sus causas y conducirles yo solo, por mí mismo, al despertar.

Para poder realizar todo esto, debo alcanzar primero yo mismo el pleno despertar. Para ello, voy a practicar el yoga del comer y también la generosidad con todos los seres, incluyendo los que habitan en mi cuerpo, y a través de la conexión que he creado con ellos por practicar la generosidad en este momento, les llevaré al despertar, enseñándoles el dharma cuando renazcan como humanos.

Visualización

Si estás familiarizado con la visualización, visualiza el campo de méritos de la Puja al maestro. Si no, visualiza simplemente la deidad de tu práctica, por ejemplo, Chenrezig, Tara o Buda Shakyamuni. Si visualizas el aspecto único, recuerda que en esencia es tu amigo virtuoso raíz, que a su vez es, en esencia, todos los maestros, Buda, Dharma y Sangha, y las estatuas, estupas, escrituras y tankas de las diez direcciones.

Realiza el ofrecimiento visualizándolo de uno de estos modos, y pensando que los incontables budas de las diez direcciones reciben una gran cantidad de néctar.

Bendición de las ofrendas

OM AH HUM HA HO HRI (x3)

Mantra de las nubes de ofrendas (para multiplicar las ofrendas)

OM NAMO BHAGAVATE VAJRA SARA PRAMARDANE
TATHAGATAYA / ARHATE SAMYAKSAM BUDDHAYA / TADYATHA
OM VAJRE VAJRE / MAHA VAJRE / MAHA TEJA VAJRE / MAHA
VIDYA VAJRE / MAHA BODHICHITTA VAJRE / MAHA BODHI

MÄNDO PASAM KRAMANA VAJRE / SARVA KARMA AVARANA
VISHO DHANA VAJRE SVAHA (x3)

El poder de la verdad extenso

Por el poder de la verdad de las Tres Extraordinarias y Sublimes, de las bendiciones de todos los budas y bodisatvas, de la gran riqueza de las dos acumulaciones completas y de la inconcebible esfera de la realidad completamente pura, que los cúmulos de nubes de ofrendas, inimaginables e inagotables como el cielo, que han hecho surgir los bodisatvas Arya Samantabhadra, Manjushri y otros por medio de la transformación, aparezcan ante la vista de los budas y bodisatvas de las diez direcciones y que las reciban así.

Del comentario de Lama Zopa Rimpoché:

«También bendecimos las ofrendas que hay en las gompas de los centros de la FPMT, tanto de Oriente como de Occidente, en Kopan, Tushita en Dharamsala y el resto de lugares. En la casa donde vivo en América hay más de 400 ofrendas de agua, miles de ofrendas de luz y también flores, por lo que también podéis aprovechar todas estas ofrendas y ofrecerlas junto con lo que ofrezcáis en vuestra casa. Las podéis bendecir todas juntas aquí.»

De nuevo, recita el mantra para multiplicar las ofrendas:

OM NAMO BHAGAVATE VAJRA SARA PRAMARDANE
TATHAGATAYA / ARHATE SAMYAKSAM BUDDHAYA / TADYATHA
OM VAJRE VAJRE / MAHA VAJRE / MAHA TEJA VAJRE / MAHA
VIDYA VAJRE / MAHA BODHICHITTA VAJRE / MAHA BODHI
MÄNDO PASAM KRAMANA VAJRE / SARVA KARMA AVARANA
VISHO DHANA VAJRE SVAHA (x3)

Ofrecer la comida

Ofrecimientos al campo de méritos de la Puja al maestro o a la deidad que visualizas como la unidad de todo ello'

Al hacer ofrendas, aunque sea sólo a una estatua de buda, se acumulan muchos méritos y se crean las causas para el despertar, para la liberación del samsara y para obtener renacimientos afortunados durante cientos o miles de vidas. Por tanto, es aún mucho más importante hacer ofrecimientos a los objetos sagrados del campo de méritos de la *Puja al maestro*.

Para la práctica de ofrecer la comida, junta las manos, póstrate a cada maestro del campo de méritos (o a la deidad que estés visualizando como la unidad de todo ello) y medita en que su esencia es tu amigo virtuoso raíz. Visualiza que cada uno de ellos recibe incontables ofrendas de alimentos en forma de néctar y en su mente se genera un gozo infinito. Realiza estas tres acciones (las postraciones, la ofrenda y el generar el gozo infinito) una y otra vez, tantas veces como sea posible, o si no, al menos 21 veces. Esto también se aplica a cada uno de los siguientes ofrecimientos, realizados para todo el resto de objetos sagrados.

Ofrecimientos a Buda, Dharma y Sangha de las diez direcciones

A continuación, haz postraciones y realiza un número incontable de ofrecimientos de alimentos de néctar a todos los Budas, Dharma y Sangha de las diez direcciones, meditando en que su esencia es el amigo virtuoso raíz. Por tu parte, genera un gozo infinito con ellos.

Ofrecimientos a todas las estatuas, estupas, escrituras y tankas de las diez direcciones

A continuación, haz postraciones y realiza un número incontable de ofrecimientos de alimentos de néctar a todas las estatuas, estupas, escrituras y tankas de las diez direcciones, meditando en que su esencia es tu amigo virtuoso raíz. Genera un gozo infinito con ellos tantas veces como sea posible.

Ofrecimientos a su santidad el Dalái lama y el resto de amigos virtuosos

A continuación, haz postraciones y realiza un número incontable de ofrecimientos de alimentos en forma de néctar al Buda de la Compasión, su santidad el Dalái Lama, y el resto de amigos virtuosos, meditando en que su esencia es tu amigo virtuoso raíz. Genera un gozo infinito con ellos tantas veces como sea posible.

Ofrecimientos a todos los objetos sagrados de la India

A continuación, haz postraciones y realiza un número incontable de ofrecimientos de alimentos en forma de néctar a todos los objetos sagrados de la India, meditando en que su esencia es tu amigo virtuoso raíz. Genera un gozo infinito con ellos tantas veces como sea posible.

Ofrecimientos a todos los objetos sagrados de Tibet

A continuación, haz postraciones y realiza un número incontable de ofrecimientos de alimentos en forma de néctar a todos los objetos sagrados de Tibet, incluyendo la estupa que construimos en el monasterio de Sera y la estatua de Buda Shakyamuni en el templo central de Lhasa, Jokhang², y medita en que su esencia es tu amigo virtuoso raíz. Genera un gozo infinito con ellos tantas veces como sea posible.

Ofrecimientos a todos los objetos sagrados de Nepal

A continuación, haz postraciones y realiza un número incontable de ofrecimientos de alimentos en forma de néctar a todos los objetos sagrados de Nepal, por ejemplo, a la estupa de Swayambhunath³ y la estupa de Boudhanath⁴, así como al resto de objetos sagrados de Nepal, mientras meditas en que su esencia es tu amigo virtuoso raíz. Genera un gozo infinito con ellos tantas veces como sea posible.

Ofrecimientos a todos los objetos sagrados del resto de países budistas

A continuación, haz postraciones y realiza un número incontable de ofrecimientos de alimentos en forma de néctar a todos los objetos

sagrados del resto de países budistas, como Sri Lanka, Birmania, Tailandia y el resto, meditando en que su esencia es tu amigo virtuoso raíz. Genera un gozo infinito con ellos tantas veces como sea posible.

Ofrecimientos a los Budas de la Medicina, a Ksitigarbha y a Chenrezig

A continuación, haz postraciones y realiza un número incontable de ofrecimientos de alimentos en forma de néctar a los siete Budas de la Medicina para tener éxito, a Buda Ksitigarbha para poder colmar los deseos de todos los seres y poder ofrecer al instante toda la felicidad hasta el despertar y a Chenrezig mil brazos, para que puedas desarrollar la gran compasión y liberar a un número incontable de seres que todo su sufrimiento y guiarles al pleno despertar, y medita en que su esencia es tu amigo virtuoso raíz. Genera un gozo infinito con ellos tantas veces como sea posible.

Ofrecimientos a todos los seres⁵

Realiza un número incontable de ofrecimientos de alimentos en forma de néctar para cada uno de los seres infernales, cada uno de los espíritus hambrientos, cada animal, cada ser humano, cada asura, cada sura y para cada ser del estado intermedio. Ellos disfrutan plenamente de estas ofrendas y se ven completamente liberados de todo sufrimiento y de sus causas. Todos ellos alcanzan el despertar en el aspecto de la deidad de tu práctica.

Realizar otros ofrecimientos

Ofrecimientos al campo de méritos de la Puja al maestro o a la deidad que visualizas como la unidad de todo ello

Ahora realiza postraciones y haz el resto de ofrecimientos (las ofrendas de luz donde quiera que estés, las de tu propia casa, las extensas ofrendas en todas las gompas de todos los centros de la FPMT, así como las innumerables ofrendas que hay en la casa de América que mencioné antes), que poseen la naturaleza del gozo infinito, a

cada maestro del campo de méritos de la *Puja al maestro* (o a la deidad que estés visualizando como la unidad de todo ello), meditando en que su esencia es tu amigo virtuoso raíz.

Realiza estas tres acciones (postraciones, ofrecimientos y generación de gozo infinito) una y otra vez, tantas veces como sea posible, o si no, al menos 21 veces.

Continúa realizando las tres acciones de postraciones, ofrecimientos y generación de gozo infinito tantas veces como sea posible mientras haces los ofrecimientos al resto de objetos sagrados como se especifica a continuación:

Realizar extensos ofrecimientos de gozo a:

Todos los Buda, Dharma y Sangha de las diez direcciones.

Todas las estatuas, estupas, escrituras y tankas de las diez direcciones.

A su santidad el Dalái Lama y al resto de amigos virtuosos.

A todos los objetos sagrados de la India.

A todos los objetos sagrados de Tibet.

A todos los objetos sagrados de Nepal.

A todos los objetos sagrados del resto de países budistas.

A los Budas de la Medicina, a Ksitigarbha y a Chenrezig.

Continúa así por un total de 21 veces, o todas las veces que sea posible.

Dedicaciones

Que por todos los méritos de los tres tiempos acumulados por mí, los budas, los bodisatvas y el resto de los seres, que todos aquéllos que sufren de forma inimaginable ahora en los infiernos, en los reinos de los espíritus hambrientos y en el reino animal, todos los estudiantes de la FPMT que han fallecido recientemente, aquellos cuyos nombres me han sido transmitidos, por los que he prometido rezar, y que confían en mí; que todos ellos puedan ser liberados de su sufrimiento de forma inmediata, especialmente del sufrimiento de los tres

reinos inferiores, y que renazcan en una tierra pura donde alcancen el despertar al instante. Si no puede ser así, que reciban un cuerpo humano perfecto, encuentren un maestro mahayana perfectamente cualificado y de este modo alcancen el despertar tan rápidamente como sea posible.

Que por todos los méritos de los tres tiempos acumulados por mí, los budas, los bodisatvas y el resto de los seres, que por el mero hecho de oír que un ser se encuentra enfermo, dicho ser pueda recuperarse inmediatamente; y que por el mero hecho de oír que alguien ha fallecido, dicho ser nunca más renazca en los reinos inferiores sino que renazca inmediatamente en una tierra pura y alcance allí el despertar.

Que por todos los méritos de los tres tiempos acumulados por mí, los budas, los bodisatvas y el resto de los seres, puedan aquéllos que han nacido en el reino humano pero que no tienen oportunidad de practicar el dharma alcanzar el despertar rápidamente gracias a poder encontrar un maestro mahayana perfectamente cualificado, recibir enseñanzas mahayana y ponerlas en práctica.

Que por todos los méritos de los tres tiempos acumulados por mí, los budas, bodisatvas y el resto de los seres, puedan todos los miembros de mi familia, todos los estudiantes y benefactores de la FPMT, aquellos que sacrifican su vida sirviendo a otros a través de la FPMT, a los que confían en mí, aquellos por los que he prometido rezar, aquellos cuyos nombres me han sido facilitados y los que me sirven ahora; puedan tener salud, disfrutar de vidas longevas y colmar sus deseos rápidamente de acuerdo al santo dharma. Que actualicen el sendero completo, desde la devoción al maestro hasta el despertar, especialmente la bodichita y la luz clara, sin siquiera un segundo de retraso, siendo éste el propósito de su vida.

Que por todos los méritos de los tres tiempos acumulados por mí, los budas, bodisatvas y el resto de los seres, puedan la sagrados deseos de todos mis amigos virtuosos, incluyendo su santidad el Dalái Lama, Buda de la Compasión, ser colmados inmediatamente; que disfruten de vidas estables y que toda la sangha de la FPMT sea capaz de comprender las escrituras y de realizar el sendero completo hasta

el despertar en esta vida, al recibir toda clase de protección y ver cubiertas sus necesidades.

Que por todos los méritos de los tres tiempos acumulados por mí, los budas, bodisatvas y el resto de los seres, puedan llevarse a cabo todos los proyectos de la FPMT y recibir todo lo que se necesite. Que puedan los centros de servicios sociales, los centros de meditación, los hospicios, las escuelas y demás centros pacificar el sufrimiento físico y mental de los seres mediante la diseminación de la enseñanza completa e inmaculada de Lama Tsong Khapa en las mentes de todos los seres y al recibir todo lo que necesiten.

Que por todos los méritos de los tres tiempos acumulados por mí, los budas, bodisatvas y el resto de los seres, puedan llevarse a cabo todos los proyectos, edificios, templos, estatuas, estupas, escrituras, la estatua de Maitreya de 152 metros, y el resto de proyectos, de Oriente a Occidente, incluyendo el convento de monjas de Mongolia y otros edificios; gracias a poder recibir todo lo que necesitan. Que la estatua de Maitreya de 152 metros y todos nuestros proyectos hagan surgir la bodichita en las mentes de todos los seres y que debido a ello, todo el mundo alcance la paz y felicidad perfectas, que a partir de ahora nadie sufra la guerra, hambre, enfermedades, tortura, pobreza, malestar, los peligros de los elementos o accidentes en medios de transporte. Que todos sus proyectos sean causa de que todos los seres alcancen el despertar lo más rápidamente posible.

Que por todos los méritos de los tres tiempos acumulados por mí, los budas, bodisatvas y el resto de los seres, a partir de ahora cualquier acción que realice, cualquier vivencia (subidas o bajadas, felicidad o desgracia, salud o enfermedad, ganancia o pérdida, abundancia o pobreza, elogio o crítica, vida o muerte, e incluso renacimiento en los infiernos) y todas mis experiencias vitales puedan ser beneficiosas, y que al lograr el despertar, pueda yo ser la causa para que el resto de los seres alcancen el despertar tan rápidamente como sea posible.

Que todos los seres que trabajaron, sufrieron, murieron o crearon karma negativo en la elaboración de este alimento, los benefactores que contribuyeron en este alimento, así como el resto de los seres,

nunca se separen de las Tres Joyas, que siempre acumulen méritos por hacerles ofrecimientos y que siempre reciban sus bendiciones.

Que se actualicen los logros del camino, desde la devoción al maestro hasta el despertar, especialmente la bodichita y la luz clara, en mi propia mente y en la mente de todos los seres sin un segundo de retraso.

Que por todos los méritos de los tres tiempos acumulados por mí, los budas, los bodisatvas y el resto de los seres, que están vacíos por su propio lado, pueda yo, que estoy vacío por mi propio lado, alcanzar el despertar de mi deidad personal o del maestro Buda Shakyamuni, que está vacío por su propio lado, y llevar a todos los seres, vacíos por su propio lado, al despertar, vacío por su propio lado, por mí mismo, que también estoy vacío por mi propio lado.

Yoga del sueño

Prácticas a la hora de ir a dormir

Antes de ir a la cama, Lama Tsong Khapa recitaba los nombres de los 35 budas 35 veces, acompañado de postraciones. Lo que normalmente aconseja se aconseja en el lam rim es hacer una recolección del día desde que nos hemos levantado por la mañana, examinando cada acto, uno por uno. Si ha habido muchos actos virtuosos, nos alegraremos por ello, y al mismo tiempo nos lamentamos de los actos no virtuosos, para poderlos purificar antes de ir a la cama. Lama Tsong Khapa recitaba 35 veces los nombres de los 35 budas con postraciones; un monje que hace esto se va a dormir feliz y tranquilo, al recordar que es un monje completamente puro. Esto es lo que menciona Kachen Yeshe Gyältsen en sus enseñanzas de lam rim.

Lo mejor, aunque no se pueda hacer una versión larga de una auto-iniciación, es hacer la versión media o la corta, o incluso la larga. Si se ha hecho un retiro, esta es la mejor práctica antes de ir a dormir. También se puede hacer la práctica de Vajrasatva con las cuatro fuerzas oponentes y después dormirse con una mente de alegría. Así, podremos vivir una vida con significado y feliz.

Yoga del sueño

En las enseñanzas de lam rim se menciona el yoga del sueño que explicó Lama Tsong Khapa. En los sutras se dice que cuando uno se va dormir ha de lavarse los pies y, una vez en la cama, colocar la pierna izquierda sobre la pierna derecha y dormir en la postura del león de las nieves tumbado, mientras la mente mantiene su claridad,

la luz, con el fin de no tener un sueño muy profundo y para que sea fácil levantarse temprano por la mañana y poder practicar pronto el dharma. Es decir, yacer en la postura del león de las nieves, manteniendo la claridad de la mente y un pensamiento virtuoso, y recordar la meditación. Uno debe de controlar estos tres aspectos: la luz o claridad, el pensamiento virtuoso y recordar la meditación, intentando mantenerlos hasta caer dormidos. Por otra parte, antes de ir a dormir, uno debe desear con una gran determinación quererse levantar sin demora por la mañana.

También podemos pensar, al ir a dormir: «Que todos los seres alcancen el dharmakaya», y recordarlo también al despertarnos. Si practicamos el tantra del yoga supremo podemos meditar en el dharmakaya, con la mente posada en la realidad última que es como el espacio. Por otro lado, también podemos visualizarnos como la deidad en el mandala (que es una con el maestro), con convencimiento, y dormirnos de esta forma, utilizando así el estadio de generación.

De modo más general, también podemos practicar la meditación del tong len o meditar en vacuidad, e irnos a dormir de esta forma. Otro modo es generar compasión.

Hay un mantra que se recita antes de dormir:

OM SIDDHI SIDDHI / BUDDHA BUDDHA / BODHE BODHE / PALA
PALA / TISHTI TISHTI / KAMPA KAMPA / PARAGA / GETSA GETSA /
BHAGAVATI MAPILAM BAHALE SVAHA (x7)

Hay que recitarlo siete veces y después soplar sobre la palma de la mano derecha. Colocar dicha palma bajo la mejilla derecha en la postura del león dormido y dormirse sin que se entrometan pensamientos aflictivos. Si la mente medita en vacuidad, podremos reconocer la clara luz del sueño, pudiendo comprender pronto el significado de la perfección de la sabiduría de la vacuidad (*Prajnaparamita*).

APÉNDICE 1

Comentarios sobre el Sung de la Suprema Luz Inmaculada Completamente Pura y sobre el mantra que enseñó el buda Drogen Gyalwa Chö

Sung de la Suprema Luz Inmaculada Completamente Pura

Mantra

NAMA NAWA NAWA TEENEN THATHAAGATA GANGA NAM DIVA
LUKAA NEN /KOTINI YUTA SHATA SAHA SRAA NEN / OM VOVORI
/ TSARI NI* TSARI / MORI GOLI TSALA WAARI SVAHA¹

[*indica un tono agudo]

Beneficios de este mantra, según se explican en las escrituras

Se purifican los cinco karmas negativos ininterrumpidos² de quien le hable a una persona que haya recitado este mantra.

Sólo por oír la voz de alguien que haya recitado este mantra, ser alcanzado por su sombra, o tocar su cuerpo se purifican los karmas negativos acumulados en vidas pasadas.

Si recitas este mantra, no te verás perjudicado ni por posesiones de espíritus, ni por venenos ni por los elementos [fuego, agua, aire y tierra].

Todos los budas te protegerán y guiarán, te apoyarán los devas y aquellos que viven en el samaya³.

No te dañarán los mantras ni los rituales de magia negra⁴.

Si se introduce este mantra en una estupa, cualquier ser, incluidos los que transmigran, que vea la estupa, oiga hablar de ella, la toque o sea rozado por el polvo o por el viento provenientes de ella, se liberará de todos sus karmas negativos, renacerá en los reinos de los seres transmigrantes felices⁵ y no en los reinos inferiores.

El Que Ha Ido Más Allá, Destructor Cualificado [Buda Shakya-muni] aconsejó lo siguiente al bodisatva Gran Sattva: «Eliminador de Todo Oscurecimiento, Poseedor del Secreto, Vajra en Mano [Vajrapani], cuatro guardianes, deva Poseedor Inolvidable⁶ [Brahma], y devas de Tsangri, Maha Deva [el dios hindú Mahashora], y demás, a vosotros, seres sagrados capaces, os entrego el corazón del rey del mantra secreto. Guardadlo siempre en un *samato* [contenedor] enjoyado. Después proclamadlo en todo lugar, reveladlo continuamente a los seres, porque si conseguís que los seres oigan y vean este mantra, sus cinco karmas negativos ininterrumpidos se purificarán».

Más beneficios que explica Lama Zopa Rimpoché

Si pasas mucho tiempo al teléfono o en el trabajo atiendes al público o participas en muchas reuniones, al recitar este mantra todos los días se purificarán los cinco karmas negativos ininterrumpidos de todos los que oigan tu voz, cuánto más sus diez acciones negativas (los karmas negativos cotidianos como la charlatanería, la codicia, etc.). Esta es una forma increíble y muy fácil de purificar y beneficiar a los seres, de liberarlos de los reinos inferiores y llevarlos a la liberación y a la iluminación.

Si sales en televisión o en la radio, como millones de personas siguen estos medios, al recitar este mantra puedes liberar a todas ellas.

Si eres cantante o actor y recitas este mantra, todos los que acudan a tus actuaciones se liberarán, no importa cuántos sean.

Si colocas este mantra en una estupa, quienquiera que la vea, toque u oiga hablar de ella, no renacerá en los reinos inferiores y será liberado. Además, si colocas este mantra en el coche, todo aquel que se suba en

él o lo toque (incluidos los insectos) será purificado; es decir, aunque el automóvil matara un insecto, este vería purificado su karma negativo⁷.

Si escribes el mantra en una bandera, se purifica el karma negativo de cualquiera que la roce o pase por su sombra.

Si lo situas en una casa, se purifica el karma negativo de cualquiera que toque la sombra del edificio.

Podrías llevarlo siempre contigo grabado en algún material o guardado en alguna cajita, y así podrías purificar constantemente el karma negativo de los demás seres.

Cuando alguien se esté muriendo o ya haya muerto, sin importar si se trata de una persona o un animal, se puede situar el mantra sobre su cuerpo.

Si lo recitas todos los días, cuando vayas a la ciudad o a un lugar concurrido, se purificará el karma negativo de todo el que entre en contacto contigo, te vea, etc.

Mantra que enseñó el buda Drodén Gyalwa Chö

Mantra

OM HRI YA DHE SARVA TATHAAGATA HRIDAYA GARBE / ZOLA
DHARMA DHATU GARBE / SANG-HARANA AYU SANG-
SHODHAYA / PAPAM SARVA TATHAAGATA SAMENDRA AUSHNI
SHA VIMALE BISHUDHE SVAHA

Beneficios de este mantra, según el buda Drodén Gyalwa Chö

El Victorioso, el Buda, Drodén Gyalwa Chö dijo:

Por haber recitado este mantra, si modelas una estupa o una *tsa tsa*, recibes el mérito de haber hecho diez millones de estupas o *tsa tsas*.

Por haber recitado este mantra, si tocas alguno de los cuatro elementos [tierra, fuego, agua, aire], sus partículas quedarán bendecidas y acumularán el doble del poder que una estupa, se purificarán los cinco karmas negativos ininterrumpidos de cualquiera que te vea o te toque y además este ser renacerá en una casta superior.

Disfrutarás de una vida larga, se purificarán tus cinco karmas negativos ininterrumpidos, gozarás de salud y recordarás tus vidas pasadas. Estarás protegido de todo daño y alcanzarás la iluminación.»

Comentario de Lama Zopa Rimpoché

Si recitas este mantra y construyes una estupa, sea esta de mil millones de pisos de altura o bien del tamaño de la punta de un dedo, acumularás el mismo mérito que si hubieras hecho diez millones. Si, tras recitar el mantra, haces una estupa, recibirás el mismo mérito que si hubieras hecho diez millones. Esto significa que todo el mérito recibido por construir una estupa, que es inconcebible, se multiplicaría por diez millones. Por ejemplo, si eriges una estupa de cinco plantas, acumularás el beneficio de haber construido diez millones de estupas del mismo tamaño.

Así pues, es de suma importancia recitar este mantra antes de empezar a trabajar en la construcción de una estupa, y es recomendable mantener la recitación mientras ésta se lleve a cabo. Este consejo también se puede aplicar a la hora de fabricar estatuas o *tsa tsas*.

Si recitas este mantra y tocas cualquier elemento (fuego, agua, aire, tierra), este queda bendecido, de manera que cuando toque a cualquier ser, dicho ser se liberará con un poder doble al de una estupa y sus cinco karmas negativos ininterrumpidos se purificarán. Es decir, que si recitas el mantra y nadas en el agua, el líquido quedará bendecido y se volverá muy poderoso. Los seres que entren en contacto directo con el agua bendecida, incluidos los que habitan en ella (innumerables insectos y criaturas, desde la mayor ballena hasta el más diminuto insecto que requiere de un microscopio para ser percibido) y los seres humanos que se sumerjan en ella, o la toquen, se liberarán de su karma negativo. Lo mismo sucede con el resto de elementos, tienen mucho poder para purificar a otros seres.

Al recitar el mantra, te vuelves alguien digno de ser contemplado, incluso más poderoso que una estupa. Tienes más poder para liberar a los demás y el karma negativo de cualquiera que te roce o te vea se purifica con el doble de poder que una estupa.

Al recitar este mantra, si haces masajes, estos se vuelven muy beneficiosos porque cuando tocas el cuerpo de otras personas, tu tacto las purifica.

Al recitar este mantra, quienquiera que te vea se libera de los reinos inferiores y sus cinco karmas negativos ininterrumpidos son purificados, cuánto más sus diez acciones no virtuosas. Todo ello significa que si caminas por la calle, por unos grandes almacenes o por una estación de ferrocarril, por cualquier lugar en el que concurra mucha gente, aunque no esté en tu propósito, sólo por caminar por allí se purifica la mente de los seres, por el simple hecho de haber recitado el mantra. Es más, podrías hacer algo fuera de lo común, como un sonido extraño, para captar su atención, y sólo por eso ya estarían purificados.

Es recomendable recitar este mantra unas pocas veces al principio del día junto con los demás mantras y oraciones de la mañana, además de antes de hacer estatuas, estupas o *tsa tsas*.

Algunas personas que podrían utilizar este mantra para beneficiar a los demás: cualquiera cuya imagen vea mucha gente así como también aquel que entre en contacto con numerosas personas o animales, como actores, modelos, conferenciantes, profesores, enfermeras, médicos, veterinarios y un largo etcétera. Quien toque objetos o elementos que otros seres verán o tocarán después: cocineros, pasteleros, alfareros, artistas, pintores, obreros de una fábrica, trabajadores de lavanderías, nadadores, etc.

APÉNDICE 2

Beneficios de proteger los ocho preceptos mahayana

Los beneficios

Los beneficios de abstenerse de matar: en esta vida y en las futuras disfrutaremos de una vida larga, espléndida y libre de enfermedades.

Los beneficios de dejar de tomar lo que no nos ha sido dado: en esta vida y en las futuras gozaremos de disfrutes (riqueza) perfectos, sin que nadie los dañe.

Los beneficios de dejar de realizar el acto sexual: en esta vida y en las futuras dispondremos de un buen cuerpo de hermosa complexión y con órganos sensoriales completos.

Los beneficios de dejar de mentir: en esta vida y en las futuras no nos engañarán y los demás tendrán en cuenta lo que les digamos.

Los beneficios de dejar de tomar drogas (lo que incluye el alcohol, cigarrillos y otras drogas que alteren la mente –cualquier sustancia que reduzca la moderación voluntaria–): en esta vida y en las futuras disfrutaremos de una atención y conciencia estables, de sentidos claros y sabiduría perfecta.

Los beneficios de abandonar camas y tronos grandes y elevados: en esta vida y en las futuras los demás nos alabarán y nos rendirán respeto, y dispondremos de lechos adecuados (suaves, cálidos, lo que necesitemos) así como de vehículos y animales para viajar.

Los beneficios de dejar de comer en momentos inadecuados: en esta vida y en las futuras las cosechas serán abundantes y perfectas y obtendremos comida y bebida sin esfuerzo.

Los beneficios de dejar de usar perfumes, adornos, etc.: en esta vida y en las futuras nuestro cuerpo tendrá un olor, color y forma agradables y muchas marcas auspiciosas.

Los beneficios de dejar de cantar y bailar: En esta vida y en las futuras nuestro cuerpo y nuestra mente estarán subyugados, y nuestra voz continuamente emitirá el sonido del dharma.

Si se rompen los votos

Si, tras habernos comprometido a observar estos votos, nos conducimos sin cuidado, acumulamos no sólo los inconvenientes de no mantenerlos, sino también los de decir mentiras. Por lo tanto, debemos proteger los votos con atención y plena conciencia. Si, por descuido, se degeneraran, deberíamos recitar el mantra de la moralidad pura tres veces, con el objeto de purificarlos y restaurarlos.

El significado del mantra de la moralidad pura

Este mantra se recita veintiuna veces durante la ceremonia de ordenación. Su significado es el siguiente:

OM	sonido que adorna el inicio de la mayoría de mantras
AMOGHA	significativa
SHILA	moralidad
SAMBHARA	reunida

BHARA BHARA	desarrollar desarrollar
MAHA	gran
SHUDDHA	pura
SATTVA	mente
PADMA	loto
VI	aspecto
BHUSHITA	adorno
BHUJA	mano
DHARA DHARA	sostenedor sostenedor
SAMANTA	de todo
AVALOKITE	que mira con todos sus ojos (Chenrezig)
HUM PHAT SVAHA	

APÉNDICE 3

Mantras de las cinco poderosas deidades de la purificación

1. Mantra de Kunrig (la deidad que libera de los reinos inferiores)

OM NAMO BHAGAVATE / SARVA DURGATE PARI SHODHANI
RAJAYA / TATHAGATAYA / ARHATE SAMYAKSAM BUDDHAYA
/ TADYATHA / OM SHODHANI / SHODHANI / SARVA PAPAM
VISHODHANI / SHUDHE BISHUDHE / SARVA KARMA AVARANA
VISHODHANI SVAHA

2. Mantra de Buda Mitrugpa

NAMO RATNA TRAYAYA OM KAMKANI KAMKANI ROCHANI
ROCHANI TROTANI TROTANI TRASANI TRASANI PRATIHANA
PRATIHANA SARVA KARMA PARAM PARA NI ME SARVA SATTVA
NANCHA SVAHA

3. Mantras de Namgyälma

Mantra largo:

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 / [USHNISHA VIJAYA PARISUDDHE] ABHISHINCHANTU
 MAM / SARVA TATHAGATA SUGATA PRAVACHANA AMRITA
 ABHISHAIKAI / MAHAMUDRA MANTRA PADAIH / AHARA
 AHARA / MAMA AYUS SAMDHARANI / SHODHAYA SHODHAYA /
 VISHODHAYA VISHODHAYA / GAGANA SVABHAVA VISHUDDHE /
 USHNISHA VIJAYA PARISHUDDHE / SAHASRA RASMI SANCHODITE
 / SARVA TATHAGATA AVALOKINI / SHATA 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 / BHUTA KOTI PARISHUDDHE /
 VISPHUTA BUDDHI SHUDDHE / HE HE JAYA JAYA / VIJAYA VIJAYA
 / SMRARA SMRARA / 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 / VAJROD BHAVE / VAJRA SAMBHAVE /
 VAJRE VAJRINI / VAJRAM BHAVANTU MAMA SHARIRAM / SARVA
 SATTVA NANCHI KAYA PARISHUDDHIR BHAVATU / ME SADA
 SARVA GATI PARISHUDDHISHCHA / SARVA TATHAGATASHCHA
 / MAM SAMASHVAS YANTU / BUDDHYA BUDDHYA / SIDDHYA
 SIDDHYA / BODHAYA BODHAYA / VIBODHAYA VIBODHAYA /
 MOCHAYA MOCHAYA / VIMOCHAYA VIMOCHAYA / SHODHAYA
 SHODHAYA / VISHODHAYA VISHODHAYA / SAMANTENA
 MOCHAYA MOCHAYA / SAMANTA RASHMI PARISHUDDHE /
 SARVA TATHAGATA HRIDAYA / ADHISHTHANA ADHISHTHITE /
 MUDRE MUDRE MAHA MUDRE / MAHAMUDRA MANTRA PADAIH
 SVAHA

Mantra corto:

OM BHRUM SVAHA / OM AMRITA AYUR DA DE SVAHA

En la conclusión, recitar:

OM AMITE / AMITODA BHAVE / AMITE VIKRANTE / AMITA GATRE
/ AMITA GAMINI / AMITA AYUR DADAI / GAGANA KIRTI KARE
SARVA KLESHA KSHAYAM KARI YE SVAHA

4. Mantra de Pináculo Inmaculado (Tsug tor dri me)

OM NAMA STRAIYA DHVIKANAM / SARVA TATHAGATA HRIDAYA
GARBHE JVALA JVALA / DHARMADHATU GARBHE / SAMBHARA
MAMA AYUH SAMSHODHAYA / MAMA SARVA PAPAM SARVA
TATHAGATA SAMANTOSHNISHA VIMALE VISHUDDHE / HUM HUM
HUM / AM BAM SAM JAH SVAHA

5. Mantra de La Rueda que Concede los Deseos (Tong gyu ye pai shag pa), también conocido como Amoghapasha

OM PÄDMO USHNISHA VIMALE HUM PHAT

NOTAS

Mantras para la mañana

1. Este mantra viene del *Sutra de la rueda de la dedicación completa*.
2. Del *Sutra de la insondable mansión celestial de las joyas desarrolladas*.
3. Del *Tantra raíz de Manjughosha* (Jampāl Tsagyu), que enseñó Buda con el aspecto de Vajradhara.
4. Es importante hacer una pausa entre YO y NI o el mantra tendrá un significado diferente.
5. Esto evita que el poder de la recitación del mantra se vea dañado por comer ciertos alimentos como cebollas, rábanos, ortigas, ajo o carne, en particular la de animales necios como la oveja. También hace que aumente el poder del mantra.
6. Del libro de oraciones diarias kagyu.

Preceptos mahayana

1. De acuerdo con las instrucciones de Lama Zopa Rimpoché.
2. Las frases «para eliminar la guerra» y «para detener el daño de los cuatro elementos» han sido añadidas por Lama Zopa Rimpoché.

Tener presente la bodichita

1. *Timidez* se relaciona con uno mismo y significa preocuparse de proteger los votos porque no queremos sufrir y deseamos obtener los logros. *Consideración* (o *vergüenza*) se relaciona con los otros y significa preocuparse de proteger los votos tomados porque hemos prometido mantenerlos en la presencia de seres santos y también por consideración hacia los demás.

Yoga de ofrecer la comida

1. Donde dice «Al campo de méritos de la *Puja al maestro* o a la deidad que visualizas como la unidad de todo ello», si se visualiza sólo un aspecto, cuya esencia son los maestros del campo de méritos, cada vez que se hagan ofrecimientos, postraciones o se genere infinito gozo con dicha meditación, se crearán innumerables causas de despertar, liberación de samsara y renacimientos afortunados durante cientos o miles de vidas futuras, y también de obtener los distintos niveles de felicidad. Ello se consigue al visualizar dicho buda como el todo: el maestro raíz, el resto de maestros, Buda, Dharma y Sangha y todos los objetos sagrados.
2. La estatua más preciada de Buda Shakyamuni en el Jokhang, el templo central de Lhasa, fue construida para la madre de Buda de acuerdo a las instrucciones de Buda mismo y bendecida por él, y libera miles y miles de seres al día.
3. La estupa de Swayambhunath es la estupa más preciada en Katmandú. Contiene una estupa de cristal natural que surgió del lago que solía inundar el valle de Katmandú y es la encarnación de la mente sagrada de todos los budas, el dharmakaya. El propio Buda Shakyamuni predijo su descubrimiento. Esta preciosa estupa se encuentra dentro de la estupa Swayambhunath, y ésta es la razón por la que dicha estupa es el objeto sagrado máspreciado en Nepal.
4. La construcción de la estupa Boudhanath, denominada también *la estupa que todo lo abarca* y *que colma los deseos*, fue iniciada por una mujer que falleció cuando se había construido sólo la base y cuyos cuatro hijos completaron después de su muerte. Cuando los hijos oraban tras haberla finalizado, todos los budas y bodisatvas se absorbieron en ella, y ésta es la razón por la que se denomina *que todo lo abarca*. El hermano mayor rezaba para convertirse en un rey del dharma en la tierra de las nieves, el Tíbet. El siguiente oraba a la estupa para convertirse en ministro y ofrecer sus servicios a su hermano, el rey, cuando divulgara el dharma en el Tíbet. El siguiente oraba para convertirse en abad, para transmitir el linaje

de las ordenaciones y difundir el dharma en el Tíbet. El más joven rezaba para convertirse en un yogui poderoso que pudiera pacificar los obstáculos de sus hermanos mayores para difundir el dharma. En sus próximas vidas, los cuatro hermanos se convirtieron en seres santos del Tíbet, tal y como desearon en sus oraciones: un rey del dharma, un ministro, un abad y un poderoso yogui. El poderoso yogui era Padmasambhava. Cuando se construyó Samyé, el primer monasterio de Tíbet central, los espíritus se acercaban por la noche y destruían lo que se había construido durante el día. Había muchos obstáculos, por lo que la gente invitó a Padmasambhava para que viniera desde la India a pacificar dichos espíritus. Padmasambhava así lo hizo, y convirtió a los espíritus en protectores, para proteger el dharma en Tíbet. De esta manera se diseminó y preservó el budismo mahayana en Tíbet durante muchos años, logrando que muchos seres pudiesen completar el camino y alcanzar el despertar. Ahora esta tradición se ha extendido a muchos países de todo el mundo y el hecho de que cada año decenas de miles de seres sean capaces de seguir el camino al despertar y dar significado a sus vidas es debido al poder de dicha estupa. Por ejemplo, las enseñanzas de lam rim que recibimos y practicamos, que llenan nuestra vida de significado, proceden de dicha estupa. Asimismo, los deseos de los que realizan ofrecimientos o circunvalan dicha estupa se ven cumplidos.

5. En ocasiones Rimpoché ofrece alimentos a todos los seres al comienzo de la práctica. De este modo, como la comida ya no es nuestra sino que ahora pertenece a los seres, el apego se ve eliminado o reducido, y hacemos el ofrecimiento en su nombre.

Ver *Teachings from the Vajrasattva Retreat*, Lama Zopa, Lama Yeshe Wisdom Archive, 2000, pág. 625, para los diez beneficios de los ofrecimientos.

Ver *Teachings from the Vajrasattva Retreat*, Lama Zopa, Lama Yeshe Wisdom Archive, 2000, págs. 224–5, para los ocho beneficios de juntar las manos durante la postración.

Apéndice 1

1. La transcripción fonética de este mantra ha sido realizada personalmente por Lama Zopa Rimpoché, prestándole una atención especial a la pronunciación exacta del mantra. Esto supone una ligera variación con respecto al sistema tradicional utilizado hasta la fecha en los materiales del Departamento de Educación de la FPMT.
2. Los cinco karmas negativos ininterrumpidos son matar al propio padre o a la propia madre, hacer sangrar a un buda, matar a un arhat y causar desunión entre la sangha. Se purifican incluso estos karmas negativos muy pesados que hacen que suframos durante un eón en el infierno caliente más bajo. Por tanto, no cabe duda de que también lo hacen las diez acciones no virtuosas, los karmas negativos cotidianos como la charlatanería o la codicia.
3. Protectores del Dharma. Deidades o altos lamas han puesto a estos protectores bajo el compromiso de no dañar a los demás y de ayudar a los que practican el Dharma.
4. Utilizar ciertas sustancias para dañar a los demás.
5. Los seres transmigrantes malignos son los animales, los pretas y los seres infernales, que han caído en los reinos inferiores por haber cometido acciones negativas. Los seres trasmigrantes felices son los humanos o los devas, que han obtenido un renacimiento en los reinos superiores por sus acciones positivas.
6. Lama Zopa Rimpoché utiliza la palabra *inolvidable*, pero expresó inseguridad con respecto a la traducción precisa de esta palabra.
7. Pasa igual con el mantra de Namgyälma: es muy bueno que lo pongamos en el coche.

CRÉDITOS

Traducción

Los mantras para la mañana y Tomar los ocho preceptos mahayana han sido extraídos del *Libro de oraciones de la FPMT, Volumen I*.

La práctica de la *Bendición de la palabra* ha sido extraída de la *Co-lección de recitaciones apreciadas tales como Lamäi Näljor y sadhanas de diferentes deidades, etc.*, Tibetan Cultural Printing Press, 1987, traducida del tibetano por Gueshe Thubten Sherab, con algunas modificaciones a partir de los consejos de Lama Zopa Rimpoché. Las adiciones al original están en cursiva y entre corchetes. Recopilada y corregida por Kendall Magnussen y Venerable Sarah Thresher, enero de 2003. Notas finales a partir de un comentario de Lama Zopa Rimpoché en el centro Milarepa, agosto de 2002. Actualizada por Venerable Gyan-ten Mindrol, Departamento de Educación de la FPMT, diciembre de 2005. El mantra para incrementar el mérito de las recitaciones fue añadido por Lama Zopa Rimpoché durante el retiro *Una luz en el camino*, septiembre de 2009.

Traducido del inglés al español por el Servicio de Traducción de la FPMT Hispana.

La actitud del bodhisatva fue traducido del inglés al español por Nerea Basurto y corregido por Beatriz Guergué para el Servicio de Traducción de la FPMT Hispana en 2005, basándose en las siguientes traducciones al inglés: *A Guide to the Bodhisattva's Way of Life*, Stephen Batchelor, Library of Tibetan Works & Archives; *A Guide to the Bodhisattva's Way of Life*, Vesna A. y B. Alan Wallace, Snow Lion Publications; *The Way of the Bodhisattva*, Padmakara Translation Group.

Tomar los ocho preceptos mahayana es una recopilación a partir de oraciones preliminares extraídas de *Kopan Monastery Prayers and Practices* (Oraciones y prácticas del Monasterio de Kopan), 1990 y del folleto original publicado por Wisdom Publications titulado *A Direct and Unmistaken Method* (*Un método directo e inequívoco*), de Lama Zopa Rimpoché. Las versiones en inglés de las oraciones han sido corregidas ligeramente utilizando las traducciones que hay en *A Direct and Unmistaken Method* y las de Venerable George Churinoff, editadas por Venerable Thubten Donrub y Jampa Lamsang, en el libro de oraciones de Nalanda, y por Venerable Constance Miller, Departamento de Educación de la FPMT, febrero de 2001. Revisado en 2003 y 2004. Nuevos versos para la generación de bodichita a partir de las instrucciones de Lama Zopa Rimpoché, recibidas el 9 de abril de 2006, en Buddha Amitabha Pure Land; traducidos por Lama Zopa Rimpoché y transcritos por Kendall Magnussen. La *Oración para tomar los preceptos* y la *Oración de compromiso para mantener los preceptos* se cambiaron y se añadió la *Inspiración*, de acuerdo con lo aconsejado por Lama Zopa Rimpoché en el retiro *Una luz en el camino*, en septiembre de 2009. Nueva traducción de la *Oración de compromiso* traducida al inglés por Gueshe Gelek Chodak, Kadampa Center, USA.

Traducido del inglés al español por el Servicio de Traducción de la FPMT Hispana.

Tener presente la bodichita: Del Sutra de las nubes de los sublimes y preciosos (Dö de Könchhog Trin), con adiciones de Lama Zopa Rimpoché. Recopilado por Kendall Magnussen y V. Sarah Thresher y ligeramente revisado por V. Gyalten Mindrol, Servicios de Educación de la FPMT, Junio de 2010. Traducido del inglés al español por el Servicio de Traducción de la FPMT Hispana.

La *Práctica del baño del yoga del maestro* y el *Yoga del sueño* han sido extraídos de las enseñanzas de Lama Zopa Rimpoché durante el retiro *Una luz en el camino*. Revisado por V. Joan Nicell y Drimay Gudmundsson, septiembre de 2009; revisión adicional por Kendall

Magnussen, marzo de 2010. Traducido del inglés al español por el Servicio de Traducción de la FPMT Hispana.

El *Yoga de ofrecer la comida* proviene de una enseñanza impartida por primera vez por Lama Zopa Rimpoché en Brisbane, Australia, en 2000. Editado por Nick Ribush y publicado como *The Yoga of Offering Food* en la página web de Lama Yeshe Wisdom Archive, www.lamayeshe.com. *El poder de la verdad extenso* fue añadido por Kendall Magnussen en marzo de 2010. Traducido del inglés al español por Marian Márquez para el Servicio de Traducción de la FPMT Hispana, 2011.

El *Yoga del sueño* ha sido extraído de las enseñanzas de Lama Zopa Rimpoché recogidas en las *Lecturas requeridas* para el Módulo 2 de *Vivir el camino*. Traducido del inglés al español por Marian Márquez para el Servicio de Traducción de la FPMT Hispana, 2011.

Apéndice 1: Las enseñanzas sobre el Sung de la Suprema Luz Inmaculada Completamente Pura y sobre el mantra que enseñó el buda Drogen Gyälwa Chö han sido dictadas por Lama Zopa Rimpoché a Venerable Matthew Tensin, Kachoe Dechen Ling, febrero de 2005. Las palabras entre corchetes fueron añadidas por el traductor como aclaración. Corregidas ligeramente por Venerable Holly Ansett, Kendall Magnussen y Venerable Gyalten Mindrol, mayo de 2005. Traducido del inglés al español por el Servicio de Traducción de la FPMT Hispana.

Apéndice 2: Las enseñanzas sobre los beneficios de mantener los ocho preceptos mahayana han sido extraídas de *The Direct and Unmistaken Method of Purifying Yourself of and Protecting Yourself Against the Causes of Problems* (*Método directo y sin error para purificarnos y protegernos nosotros mismos de las causas de los problemas*), recopilado y traducido por Lama Zopa Rimpoché y publicado por el Departamento de Educación de la FPMT, 2009. Traducido del inglés al español por el Servicio de Traducción de la FPMT Hispana.

Apéndice 3: Los mantras de las cinco poderosas deidades de la purificación han sido extraídos de los archivos del Departamento de Educación de la FPMT, marzo de 2010.

Arte gráfico

Todos los dibujos son de Robert Beer.

Fundación para la Preservación de la Tradición Mahayana



La Fundación para la Preservación de la Tradición Mahayana (FPMT en inglés) es una organización dinámica de ámbito mundial dedicada a la educación y el servicio público. Creada por Lama Thubten Yeshe y Lama Zopa Rimpoché, la FPMT entra en contacto con la vida de seres de todo el mundo. A principios de los 70, unos jóvenes occidentales, inspirados por la profundidad del método budista, y por su posibilidad de ser llevado a la práctica, entraron en contacto con estos lamas en Nepal, y así nació la organización. Ahora, con más de 150 centros de Dharma, proyectos, servicios sociales y editoriales en treinta y tres países, seguimos llevando ese mensaje iluminado de compasión, sabiduría y paz por doquier.

Le invitamos a que se una a nosotros en nuestro esfuerzo por desarrollar la compasión en todo el mundo. Visite nuestra página web (www.fpmt.org), donde podrá encontrar su centro más cercano, un programa de estudios adaptado a sus necesidades, textos para la práctica, materiales de meditación, arte sagrado, y enseñanzas en línea. Ofrecemos una serie de beneficios para los socios, como la revista Mandala y descuentos en la tienda de la fundación en línea (Foundation Store). También puede ver algunos de los vastos proyectos que Lama Zopa Rimpoché ha desarrollado para preservar la tradición mahayana y ayudar a acabar con el sufrimiento en nuestro mundo. Por último, no dude en contactar con nosotros si podemos serle de ayuda.

Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition

1632 SE 11th Avenue

Portland OR 97214 USA

(503) 808-1588

www.fpmt.org



Fundación para la preservación de la tradición Mahayana