

# Budismo moderno



El camino  
de la compasión  
y la sabiduría



Gueshe Kelsang Gyatso

**Volumen 3:  
Oraciones para la práctica diaria**

# Budismo moderno

## Otros libros en español de Gueshe Kelsang Gyatso

*Caminos y planos tántricos*  
*Cómo solucionar nuestros problemas humanos*  
*Compasión universal*  
*Comprensión de la mente*  
*Corazón de la sabiduría*  
*El camino gozoso de buena fortuna*  
*El voto del Bodhisatva*  
*Esencia del vajrayana*  
*Gema del corazón*  
*Gran tesoro de méritos*  
*Guía del Paraíso de las Dakinis*  
*Introducción al budismo*  
*La luz clara del gozo*  
*Mahamudra del tantra*  
*Nuevo manual de meditación*  
*Ocho pasos hacia la felicidad*  
*Tesoro de contemplación*  
*Transforma tu vida*  
*Una vida con significado, una muerte gozosa*  
  
*Guía de las obras del Bodhisatva,*  
de Shantideva, traducido del tibetano al inglés por  
Neil Elliot bajo la guía de Gueshe Kelsang Gyatso

El autor ofrece gratis la presente edición digital para ayudar al mundo moderno. Los beneficios de las ventas de este libro en otros formatos se destinan al Fondo del Proyecto Internacional de Templos de la NKT-IKBU de acuerdo con las directrices que se exponen en su *Manual de finanzas*. (Algunos proveedores por su parte han estipulado un precio mínimo en sus tiendas y en algunos países se añaden impuestos adicionales). La NKT-IKBU es una organización budista sin ánimo de lucro para la paz en el mundo registrada en Inglaterra con el número 1015054.

<http://kadampa.org/es/>

GUESHE KELSANG GYATSO

# Budismo moderno

EL CAMINO DE LA COMPASIÓN  
Y LA SABIDURÍA

Volumen 3 de 3  
ORACIONES PARA  
LA PRÁCTICA DIARIA



EDITORIAL THARPA  
*Alhaurín el Grande*  
*(Málaga) España*

Editado por primera vez en el 2011  
Actual edición digital publicada en el 2011

El derecho de Gueshe Kelsang Gyatso a ser identificado como autor de esta obra ha sido certificado según la ley de derechos de autor, diseños y patentes, del Reino Unido, de 1988 (*Copyright, Designs and Patents Act 1988*).

La presente versión del pdf *Budismo moderno – Volumen 3: Oraciones para la práctica diaria*, de Gueshe Kelsang Gyatso, está protegida bajo la licencia de Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs 3.0 Unported License (CC Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada)



Algunos derechos reservados.

Usted es libre de compartir –copiar, distribuir, ejecutar y comunicar públicamente la obra–, bajo las condiciones siguientes:

Atribución — Debe reconocer los créditos de la obra de la manera especificada por el autor Gueshe Kelsang Gyatso;

No Comercial — No puede utilizar esta obra para fines comerciales;

Sin Obras Derivadas — No se puede alterar, transformar o generar una obra derivada a partir de esta obra.

Los permisos no incluidos en esta licencia serán administrados por la New Kadampa Tradition – International Kadampa Buddhist Union.

Editorial Tharpa España  
Camino Fuente del Perro s/n  
29120 Alhaurín el Grande (Málaga), España  
Tel.: +34 952 596808  
Fax: +34 952 490175  
Email: [info.es@tharpa.com](mailto:info.es@tharpa.com)  
Sitio web: [www.tharpa.com/es/](http://www.tharpa.com/es/)

Tharpa tiene oficinas en diversos países del mundo y los libros de Tharpa se publican en las principales lenguas.

Para más detalles véase: *Oraciones para la práctica diaria* o visite [www.tharpa.com](http://www.tharpa.com).

© New Kadampa Tradition – International Kadampa Buddhist Union, 2010

© Traducción 2011, New Kadampa Tradition – International Kadampa Buddhist Union

Traducción: Departamento de traducción de Editorial Tharpa España de la NKT-IKBU

ISBN 978-84-939469-5-1 – Adobe Portable Document Format (.pdf)

Edición impresa completa:  
ISBN 978-84-937043-3-9 – Rústica  
Depósito legal: MA-464-2011

# Índice general

Ilustraciones	252
<i>Oración liberadora</i>	255
<i>Oraciones para meditar</i>	257
<i>El yoga de Buda Heruka</i>	267
<i>Viaje gozoso</i>	285
<i>El camino rápido al gran gozo</i>	311
<i>Liberación del dolor</i>	361
<i>Sadhana de Avalokiteshvara</i>	379
Glosario de términos	389
Lecturas recomendadas	402
Programas de estudio de budismo kadampa	407
Oficinas de Tharpa en el mundo	415
Índice analítico	419
Obras seleccionadas	437

## Ilustraciones

Naropa	266
Objetos tántricos de compromiso: ofrenda interna en la <i>kapala</i> , <i>vajra</i> , campana, <i>damaru</i> , <i>mala</i>	268
Yhe Phabongkhapa	270
Kyabyhe Triyhang Rimpoché	286
Las veintiuna Taras	368
La sílaba TAM y el rosario del mantra	376

VOLUMEN 3 DE 3

# Oraciones para la práctica diaria







## *Oración liberadora*

ALABANZA A BUDA SHAKYAMUNI

¡Oh, Ser Bienaventurado, Shakyamuni Buda!,  
precioso tesoro de compasión,  
que concedes la paz interior suprema.

Tú, que amas a todos los seres sin excepción,  
eres la fuente de toda felicidad y bondad,  
y nos guías por el camino liberador.

Tu cuerpo es una gema que colma todos los deseos,  
tu palabra, el néctar purificador supremo,  
y tu mente, el refugio de todos los seres sintientes.

Con las manos juntas en señal de respeto, a ti me dirijo,  
amigo supremo y fiel,  
y te suplico desde lo más profundo de mi corazón:

Por favor, concédeme la luz de tu sabiduría  
para disipar la oscuridad de mi mente  
y sanar mi continuo mental.

Aliméntame con tu bondad  
para que pueda ofrecer a los demás  
un banquete de continuos deleites.

Gracias a tu compasiva intención,  
tus bendiciones y obras virtuosas,  
y mi sincero deseo de confiar en ti,

que todo el sufrimiento desaparezca de inmediato,  
que disfrutemos de alegría y felicidad,  
y el Dharma sagrado florezca sin cesar.

**Colofón:** La *Oración liberadora* ha sido compuesta por el venerable Gueshe Kelsang Gyatso y traducida bajo su compasiva guía. Se recita antes de comenzar cualquier enseñanza, meditación u oración en los centros de budismo kadampa de todo el mundo.

# *Oraciones para meditar*

BREVES ORACIONES PREPARATORIAS  
PARA LA MEDITACIÓN



# Introducción

Todos poseemos la capacidad de alcanzar las realizaciones de todas las etapas del camino hacia la iluminación. Podemos considerar este potencial como semillas en el campo de nuestra mente que debemos cultivar con la práctica de la meditación, pero para que esta produzca los resultados que deseamos, hay ciertos preparativos que son indispensables.

Antes de cultivar un campo es importante prepararlo bien. Primero tenemos que limpiarlo de todo lo que pueda impedir el crecimiento de las plantas, como piedras y malas hierbas. En segundo lugar, debemos enriquecerlo con abono u otros fertilizantes. Además, se necesita una temperatura y humedad adecuadas para que germinen las semillas y madure la cosecha. De igual manera, el cultivo de las realizaciones espirituales requiere cuidadosas preparaciones.

Primero hemos de purificar la mente del karma negativo que acumulamos en el pasado o, de lo contrario, obstaculizará el crecimiento de las realizaciones de Dharma. Después, tenemos que abastecer la mente de la energía necesaria para sostener el crecimiento de las realizaciones de Dharma por medio de la acumulación de méritos. Finalmente, hemos de estimular y mantener este desarrollo espiritual con las bendiciones de los seres sagrados.

Las breves oraciones que se presentan a continuación contienen la esencia de estas tres preparaciones. Para más información sobre ellas véanse *Nuevo manual de meditación* o *El camino gozoso de buena fortuna*.

*Gueshe Kelsang Gyatso*  
1987



# *Oraciones para meditar*

## **Refugio**

Yo y todos los seres sintientes nos refugiarnos en Buda,  
el Dharma y la Sangha  
hasta que alcancemos la iluminación.

(x3, x7, x100 o más)

## **Generación de bodhichita**

Que por los méritos que acumule con la práctica de la  
generosidad y otras perfecciones,  
alcance el estado de Buda para poder beneficiar a todos  
los seres sintientes. (x3)

## **Generación de los cuatro deseos inconmensurables**

Que todos los seres sean felices,  
que todos los seres se liberen del sufrimiento,  
que nadie sea desposeído de su felicidad,  
que todos los seres logren ecuanimidad, libres de odio  
y de apego.

## **Visualización del campo de méritos**

Al igual que la luna llena está circundada de estrellas,  
ante mí en el espacio se halla Buda Shakyamuni  
rodeado de todos los Budas y Bodhisatvas.



### **Oración de las siete ramas**

Respetuosamente me postro con cuerpo, palabra y mente,  
os presento ofrendas materiales e imaginadas,  
confieso mis malas acciones del pasado,  
y me regocijo de las virtudes de los Seres Superiores y  
ordinarios.

Por favor, permaneced junto a nosotros hasta el fin del  
samsara,  
y girad la Rueda del Dharma a los seres migratorios.  
Dedico todas las virtudes para la gran iluminación.

### **Ofrecimiento del mandala**

Os ofrezco esta base con flores y unguento de incienso,  
con el Monte Meru, los cuatro continentes, el sol y la  
luna,  
percibida como una tierra pura de Buda.  
Que todos los seres puedan disfrutar de una tierra pura.  
Aceptad, por favor, los objetos de mi apego, odio e  
ignorancia,  
mi amigo, enemigo y desconocido, así como mi cuerpo y  
posesiones,  
que sin sentimiento de pérdida os ofrezco.  
Y bendecidme para que me libere de los tres venenos  
mentales.

IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRIATAYAMI

### **Oración de las etapas del camino**

Bendecidme para que comprenda  
que generar fe sincera en el bondadoso maestro espiritual,  
fuente de toda virtud, es la raíz del camino,  
y así le siga siempre con gran devoción.

Bendecidme para que comprenda  
que este excelente renacimiento humano dotado de  
libertad  
es muy valioso y difícil de conseguir,  
y así dedique el día y la noche a extraer su esencia.

Mi cuerpo es frágil como una burbuja en el agua,  
rápidamente decae y se destruye.  
Y así como la sombra siempre sigue al cuerpo,  
el resultado de mis acciones proseguirá a la muerte.

Con este entendimiento firme en la memoria  
benedicme para que, con extrema cautela,  
evite siempre la mínima acción indebida  
y acumule virtud en abundancia.

Los placeres del samsara son ilusorios,  
no producen satisfacción sino tormentos.  
Por ello, bendicme para que solo me esfuerce  
en lograr el gozo sublime de la liberación.

Benedicme para que, con gran cuidado y atención,  
inducido por este pensamiento puro,  
mantenga el pratimoksha, la raíz de la doctrina,  
como mi práctica esencial.

Al igual que yo, todos los maternas seres  
están hundidos en el océano del samsara.  
Benedicme para que me adiestre en la bodhichita  
y pueda liberar pronto a todos los seres.

Pero si solo cultivo esta mente  
sin aplicarme en las tres moralidades,  
no alcanzaré la iluminación.  
Por ello, bendicme para que guarde los votos del  
Bodhisatva.

Pacificando mis distracciones  
e investigando el significado real,  
benedicme para que logre la unión  
de la permanencia apacible y la visión superior.

Benedicme para que, a través del camino común,  
me convierta en un recipiente puro  
y entre en el camino de los seres afortunados,  
el vajrayana, el camino supremo.

Las dos realizaciones dependen  
de mis sagrados votos y promesas.  
Benedicidme para que lo entienda con claridad,  
y siempre los mantenga aunque mi vida peligre.

Realizando a diario las cuatro sesiones  
tal como indican los maestros sagrados,  
benedicidme para que pronto alcance  
las dos etapas del camino del tantra.

Que los Guías que me muestran el buen camino  
y las amistades que me ayudan tengan larga vida,  
y benedicidme para que pacifique por completo  
todos los obstáculos, externos e internos.

Que siempre encuentre maestros perfectos  
y disfrute del Dharma sagrado,  
y que realizando las etapas del camino  
pronto alcance el estado de Vajradhara.

### **Bendiciones y purificación**

De los corazones de todos los seres sagrados fluye un  
torrente de luz y néctar, que nos bendice y purifica.

*Puedes realizar ahora tu contemplación y meditación. Al final  
de la meditación dedica los méritos con la siguiente oración:*

### **Dedicación**

Que gracias a las virtudes que he acumulado  
practicando las etapas del camino,  
tengan también los demás seres sintientes  
la oportunidad de realizar esta práctica.

Que todos los seres sintientes disfruten  
de los gozos divinos y humanos,  
y pronto alcancen la felicidad última,  
cesando toda existencia en el samsara.

### **Oraciones de la tradición virtuosa**

Para que la tradición de Yhe Tsongkhapa,  
el Rey del Dharma, pueda florecer,  
que todos los obstáculos sean pacificados  
y que abunden las condiciones favorables.

Que gracias a las dos acumulaciones, mías y de otros,  
reunidas durante los tres tiempos,  
pueda la doctrina del Vencedor Losang Dragpa  
brillar para siempre.

### **Oración de nueve versos de *Migtsema***

Tsongkhapa, corona de los eruditos de la Tierra de las  
Nieves,  
eres Buda Shakyamuni y Vajradhara, fuente de todas las  
realizaciones,  
Avalokiteshvara, tesoro de compasión inconcebible,  
Manyushri, suprema sabiduría inmaculada,  
y Vajrapani, destructor de la multitud de maras.  
¡Oh, venerable Guru Buda!, síntesis de las Tres Joyas,  
con respeto, con mi cuerpo, palabra y mente, te suplico;  
bendícenos a mí y a los demás seres para que nos  
liberemos y realicemos,  
y concédenos las realizaciones comunes y supremas. (x3)

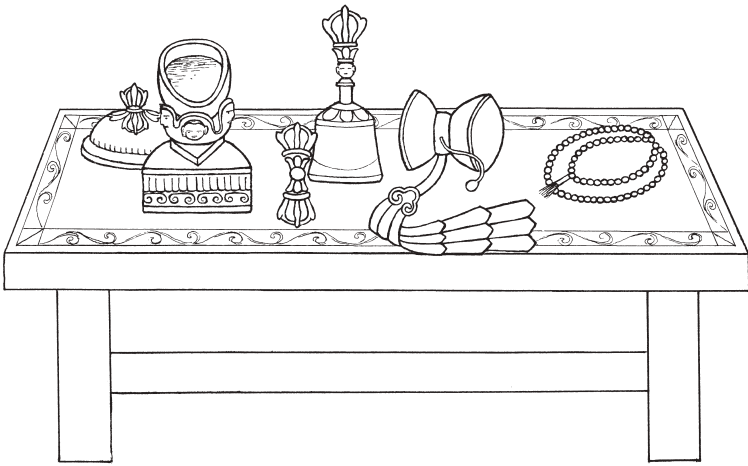
**Colofón:** Estas oraciones han sido recopiladas a partir de fuentes  
tradicionales por el venerable Gueshe Kelsang Gyatso  
y traducidas bajo su compasiva guía.



*Naropa*

# *El yoga de Buda Heruka*

SADHANA ESENCIAL DE LA AUTOGENERACIÓN  
DEL MANDALA CORPORAL DE HERUKA  
Y YOGA CONCISO DE LAS SEIS SESIONES



*Objetos tántricos de compromiso: ofrenda interna en la kapala,  
vajra, campana, damaru, mala*

# Introducción

Aquellos que han recibido la iniciación del mandala corporal de Heruka y no puedan practicar la sadhana extensa de Heruka, *Esencia del vajrayana*, pueden realizar esta breve sadhana que contiene la esencia de la práctica del mandala corporal de Heruka.

Es muy importante mejorar nuestra comprensión de esta preciosa práctica y aumentar nuestra fe en ella contemplando con sinceridad el comentario que se presenta en *Budismo moderno - Volumen 2: Tantra*, en el capítulo «La práctica del mandala corporal de Heruka». Con un entendimiento claro y fe firme podemos entrar en el camino rápido que nos conduce hacia el estado iluminado de Buda Heruka, recorrerlo y completarlo.

*Gueshe Kelsang Gyatso*  
*Abril del 2010*





*Yhe Phabongkhapa*

# *El yoga de Buda Heruka*

## PRELIMINARES

### **Refugio**

Yo y todos los seres sintientes nos refugiamos en Buda, el  
Dharma y la Sangha  
hasta que alcancemos la iluminación. (x3)

### **Generación de bodhichita, el buen corazón supremo**

Que por los méritos que acumule con la práctica de la  
generosidad y otras perfecciones,  
alcanse el estado de Buda para poder beneficiar a todos  
los seres sintientes. (x3)

### **Yoga del Guru**

#### **VISUALIZACIÓN Y MEDITACIÓN**

Ante mí en el espacio se encuentra Guru Sumati Buda  
Heruka –Yhe Tsonkhapa, inseparable de mi Guru raíz,  
Buda Shakyamuni y Heruka– rodeado de todos los Budas  
de las diez direcciones.

#### **INVOCACIÓN A LOS SERES DE SABIDURÍA**

Del corazón del Protector de los cientos de Deidades  
de la Tierra Gozosa,  
a la cima de una nube cual cúmulo de blanco requesón  
fresco,  
Omnisciente Losang Dragpa, Rey del Dharma,  
tú y tus Hijos, acudid, por favor, a este lugar.

*Ahora imaginamos que el Ser de Sabiduría Yhe Tsongkhapa junto con su séquito se disuelven en la asamblea de Guru Sumati Buda Heruka y devienen no duales.*

### ORACIÓN DE LAS SIETE RAMAS

Ante mí en el espacio, sobre un trono sostenido por leones, sobre un loto y una luna, el venerable maestro sonríe con deleite. ¡Oh, campo supremo de méritos para mi mente de fe!, por favor, permanece durante cientos de eones para difundir la doctrina.

Tu mente de sabiduría realiza los objetos de conocimiento en toda su dimensión, tu palabra elocuente es el ornamento del oído del afortunado, tu hermoso cuerpo resplandece con la gloria de la celebridad.

Ante ti, que verte, oírte y recordarte es tan significativo, me postro.

Ofrendas exquisitas de agua, multitud de flores, incienso de dulce fragancia, luces, agua perfumada y otros obsequios, una vasta nube de ofrendas dispuestas e imaginadas, a ti te ofrezco, ¡oh, campo supremo de méritos!

Todas las malas acciones de cuerpo, palabra y mente que he acumulado desde tiempo sin principio, y, en particular, las transgresiones de mis tres votos, las confieso con mucho arrepentimiento desde lo más profundo de mi corazón.

En esta era de degeneración te esforzaste por aprender y realizarte.

Al abandonar las ocho preocupaciones mundanas extrajiste el significado de tus dones y libertades. ¡Oh, Protector!, desde lo más profundo de mi corazón me gocijo de tu gran oleada de obras.

De las onduladas nubes de sabiduría y compasión  
en el espacio de vuestros Cuerpos de la Verdad,  
¡oh, venerables y sagrados maestros!,  
enviad, por favor, una lluvia de vasto y profundo Dharma  
apropiado para los discípulos de este mundo.

De tu verdadero cuerpo inmortal, nacido de la luz clara  
significativa,  
envía, por favor, incontables emanaciones por todo el  
mundo  
para que difundan el linaje oral de la doctrina de  
Ganden,  
y que permanezcan durante mucho tiempo.

Que gracias a las virtudes que aquí he acumulado,  
la doctrina y todos los seres sintientes reciban todo  
beneficio,  
y, en especial, que la esencia de la doctrina  
del venerable Losang Dragpa brille eternamente.

#### OFRECIMIENTO DEL MANDALA

Os ofrezco esta base con flores y unguenta de incienso,  
con el Monte Meru, los cuatro continentes, el sol y la  
luna,  
percibida como una tierra pura de Buda.  
Que todos los seres puedan disfrutar de una tierra pura.

Aceptad, por favor, los objetos de mi apego, odio e  
ignorancia,  
mi amigo, enemigo y desconocido, así como mi cuerpo  
y posesiones,  
que sin sentimiento de pérdida os ofrezco.  
Y bendecidme para que me libere de los tres venenos  
mentales.

IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRIATAYAMI

### SÚPLICAS ESPECIALES

Oh, Guru Sumati Buda Heruka, desde ahora hasta que alcance la iluminación no buscaré otro refugio más que tú.  
Pacífica, por favor, mis obstáculos y concédeme los dos logros de liberación y realización.  
Bendíceme, por favor, para que me convierta en el Heruka definitivo,  
en cuyo estado experimentaré todos los fenómenos purificados y unidos en la vacuidad, inseparable del gran gozo. (x3)

### EXPERIENCIA DEL GRAN GOZO Y LA VACUIDAD

Gracias a mis súplicas, todos los Budas de las diez direcciones se disuelven en Yhe Tsongkhapa, inseparable de mi Guru raíz; este se disuelve en Buda Shakyamuni que está en su corazón; y este, en Heruka que está en el suyo. Con deleite, Guru Heruka, cuya naturaleza es la unión del gran gozo y la vacuidad, entra en mi cuerpo por la coronilla y se disuelve en mi mente en mi corazón. Debido a que Heruka, cuya naturaleza es la unión del gran gozo y la vacuidad, deviene inseparable de mi mente, experimento el gran gozo espontáneo y la vacuidad. Solo percibo la vacuidad de todos los fenómenos, la mera ausencia de todo lo que normalmente veo o percibo. Mi percepción o apariencia equívoca sutil de todos los fenómenos, incluidos los canales, aires y gotas de mi cuerpo, es purificada.

*Medita ahora durante unos momentos en la vacuidad de todos los fenómenos al mismo tiempo que experimentas gran gozo.*

## AUTOGENERACIÓN EN SÍ

En el vasto espacio de la vacuidad de todos los fenómenos –la tierra pura de Keajra–, cuya naturaleza es mi percepción equívoca sutil purificada de todos los fenómenos, aparezco como Buda Heruka. Mi cuerpo es azul oscuro, tengo cuatro rostros y doce brazos, y mi naturaleza es la de mi gota blanca indestructible purificada. Abrazo a Vajravarahi, cuya naturaleza es la de mi gota roja indestructible purificada. Estoy rodeado por los Héroes y Heroínas de las cinco ruedas, cuya naturaleza es la de mi cuerpo sutil purificado –mis gotas y canales–. Resido en el mandala, la mansión celestial, cuya naturaleza es la de mi cuerpo burdo purificado. Aunque nuestro esta apariencia, no es otra que la vacuidad de todos los fenómenos.

*Ahora, 1) al mismo tiempo que experimentas gran gozo y vacuidad, 2) medita en la apariencia clara del mandala y de las Deidades con orgullo divino, 3) mientras reconoces que la naturaleza de las Deidades es la de tus gotas y canales purificados, que son tu cuerpo sutil, y que la del mandala es la de tu cuerpo burdo purificado.*

*De esta manera, en una misma meditación dotada de estas tres características, te adiestras con sinceridad en la etapa de generación. Al reconocer la tercera característica –que la naturaleza de las Deidades es la de tu cuerpo sutil purificado y que la del mandala es la de tu cuerpo burdo purificado– esta concentración se convierte en una auténtica meditación del mandala corporal.*

*Si deseas practicar meditaciones de la etapa de consumación, imagina que transformas tu aspecto de Heruka con cuatro rostros y doce brazos en el de Heruka con un rostro y dos brazos. A continuación, realiza las meditaciones del canal central, la gota indestructible, el aire indestructible, el tummo y demás.*

*Cuando necesites descansar de la meditación puedes practicar la recitación de los mantras.*

## Recitación de los mantras

### EL MANTRA ESENCIAL DE HERUKA

En mi corazón se encuentra el Ser de Sabiduría Buda Heruka, el Heruka definitivo.

Oh, Glorioso Vajra Heruka, que disfrutas del cuerpo ilusorio divino y la mente de luz clara, pacífica, por favor, mis obstáculos y concédeme los dos logros de liberación y realización. Bendíceme, por favor, para que me convierta en el Heruka definitivo, en cuyo estado experimentaré todos los fenómenos purificados y unidos en la vacuidad, inseparable del gran gozo.

OM SHRI VAJRA HE HE RU RU KAM HUM HUM PHET  
DAKINI DZSALA SHAMBARAM SOHA (x21, x100, etc.)

### EL MANTRA DE TRES OMS DE VAJRAYOGUINI

En el corazón de la Vajrayoguini imaginada (Vajravarahi) se encuentra el Ser de Sabiduría Buda Vajrayoguini, la Vajrayoguini definitiva.

OM OM OM SARVA BUDDHA DAKINIYE VAJRA VARNANIYE  
VAJRA BEROTZSANIYE HUM HUM HUM PHET PHET PHET  
SOHA

*Recítalo, al menos, tantas veces como hayas prometido.*

*El mantra de tres OMs es la unión del mantra esencial y el mantra esencial cercano de Vajravarahi. El significado de este mantra es el siguiente: Al decir OM OM OM llamamos a Vajrayoguini –la Deidad principal– y a su séquito de Heroínas de las tres ruedas. SARVA BUDDHA DAKINIYE significa que es la síntesis de las mentes de todos los Budas; VAJRA VARNANIYE, que es la síntesis de la palabra de todos los Budas; y VAJRA BEROTZSANIYE, que es la síntesis de los cuerpos de todos los Budas. Con HUM HUM HUM suplicamos a Vajra-*

*yoguini y a su séquito que nos concedan los logros del cuerpo, palabra y mente de todos los Budas. Con PHET PHET PHET les suplicamos que pacifiquen nuestro obstáculo principal –las apariencias equívocas sutiles de nuestro cuerpo, palabra y mente–; y SOHA significa: «Ayudadme, por favor, a establecer las bases de todos estos logros».*

#### EL MANTRA CONCISO DE LAS SESENTA Y DOS DEIDADES DEL MANDALA CORPORAL DE HERUKA

En el corazón de cada una de las sesenta y dos Deidades se encuentra su respectivo Ser de Sabiduría, su propia Deidad definitiva.

OM HUM BAM RIM RIM LIM LIM, KAM KHAM GAM GHAM  
NGAM, TSAM TSHAM DZSAM DZSHAM ÑIAM, TRAM THRAM  
DRAM DHRAM NAM, TAM THAM DAM DHAM NAM, PAM  
PHAM BAM BHAM, YAM RAM LAM VAM, SHAM KAM SAM  
HAM HUM HUM PHET (x7, x21, x100, etc.)

*Cuando recitamos este mantra suplicamos al Ser de Sabiduría Buda Heruka y Vajravarahi junto con su séquito de Héroes y Heroínas de las cinco ruedas que pacifiquen nuestro obstáculo de la apariencia equívoca sutil y nos concedan los logros de la Tierra Pura externa de las Dakinis y de la interna. La Tierra Pura externa de las Dakinis es la tierra pura de Keajra; y la interna, es la luz clara significativa. Cuando nuestra mente se libera de la apariencia equívoca sutil, abrimos la puerta por la que podemos ver de manera directa a todas las Deidades iluminadas. Mientras nuestra mente esté contaminada por la apariencia equívoca sutil, esta puerta permanecerá cerrada.*

#### Dedicación

Así pues, que gracias a las virtudes acumuladas al realizar correctamente las ofrendas, alabanzas, recitaciones y meditaciones de la etapa de generación del Glorioso Heruka, complete todas las etapas de los caminos comunes y extraordinarios.



Que por el beneficio de todos los seres sintientes  
me convierta en Heruka  
y guíe a todos los seres sintientes  
al estado supremo de Heruka.

Y si no logro este supremo estado en esta vida,  
que en el momento de la muerte me encuentre con el  
venerable Padre y Madre junto con su séquito,  
con nubes de las más hermosas ofrendas, música celestial  
e innumerables augurios excelentes y auspiciosos.

Entonces, que al final de la luz clara de la muerte  
sea conducido a la Tierra Pura de Keajra,  
la morada de los Sostenedores del Conocimiento que  
practican el sendero supremo,  
y que allí complete con rapidez este profundo camino.

Que el adiestramiento y las instrucciones más profundos  
de Heruka,  
practicados por millones de poderosos yoguis, se  
difundan ampliamente;  
y que permanezcan durante mucho tiempo sin degenerar  
como la entrada principal para los que buscan la  
liberación.

Que los Héroes, las Dakinis y sus séquitos,  
que moran en los veinticuatro lugares supremos de este  
mundo  
y poseen un poder sin obstrucciones para ayudarnos a  
realizar este método,  
nunca vacilen en asistir a los practicantes.

### **Oraciones auspiciosas**

Que sean favorables los auspicios de un gran tesoro de  
bendiciones  
que surgen de las excelentes obras de todos los Gurus  
raíz y del linaje,  
que han realizado el logro supremo de Buda Heruka  
siguiendo el excelente sendero secreto del Rey de los  
Tantras.

Que sean favorables los auspicios de las grandes y  
excelentes obras de las Tres Joyas  
–la sagrada Joya del Buda, la naturaleza de Heruka que  
lo impregna todo, el Heruka definitivo;  
la última y gran Joya secreta del Dharma, las escrituras  
y realizaciones del Tantra de Heruka;  
y la suprema Joya de la Sangha, las asambleas de las  
Deidades del séquito de Heruka–.

Que gracias a la buena fortuna de las preciosas  
mansiones celestiales,  
vastas como los tres mil mundos  
y embellecidas con ornamentos semejantes a los rayos  
del sol y de la luna,  
todos los mundos y sus habitantes disfruten de felicidad,  
bondad, gloria y prosperidad.

### **Oraciones de la tradición virtuosa**

Para que la tradición de Yhe Tsongkhapa,  
el Rey del Dharma, pueda florecer,  
que todos los obstáculos sean pacificados  
y que abunden las condiciones favorables.

Que gracias a las dos acumulaciones, mías y de otros,  
reunidas durante los tres tiempos,  
pueda la doctrina del Vencedor Losang Dragpa  
brillar para siempre.

### **Oración de nueve versos de *Migtsema***

Tsongkhapa, corona de los eruditos de la Tierra de las  
Nieves,  
eres Buda Shakyamuni y Vajradhara, fuente de todas las  
realizaciones,  
Avalokiteshvara, tesoro de compasión inconcebible,  
Manyhushri, suprema sabiduría inmaculada,  
y Vajrapani, destructor de la multitud de maras.  
¡Oh, venerable Guru Buda!, síntesis de las Tres Joyas,  
con respeto, con mi cuerpo, palabra y mente, te suplico;

bendícenos a mí y a los demás seres para que nos  
liberemos y realicemos,  
y concédenos las realizaciones comunes y supremas. (x3)

## *Yoga conciso de las seis sesiones*

*Las personas que han recibido una iniciación del tantra del yoga supremo tienen el compromiso de realizar el yoga de las seis sesiones. Si estamos muy ocupados, podemos cumplir con nuestro compromiso de las seis sesiones realizando seis veces cada día la práctica siguiente: primero recordamos los diecinueve compromisos de las cinco familias de Budas y, a continuación, con una fuerte determinación de guardar estos compromisos con pureza, recitamos el Yoga conciso de las seis sesiones.*

### LOS DIECINUEVE COMPROMISOS DE LAS CINCO FAMILIAS DE BUDAS

#### **Los seis compromisos de la familia de Buda Vairochana**

1. Refugiarse en Buda.
2. Refugiarse en el Dharma.
3. Refugiarse en la Sangha.
4. Abstenerse de cometer acciones perjudiciales.
5. Practicar la virtud.
6. Beneficiar a los demás.

#### **Los cuatro compromisos de la familia de Buda Akshobya**

1. Guardar un vajra para recordar que hemos de hacer hincapié en desarrollar el gran gozo por medio de la meditación en el canal central.
2. Guardar una campana para recordar que hemos de hacer hincapié en la meditación en la vacuidad.

3. Generarse uno mismo como la Deidad comprendiendo que las cosas que normalmente percibimos no existen.
4. Confiar con sinceridad en nuestro Guía Espiritual, que nos guía hacia la práctica de la disciplina moral pura de los votos pratimoksha, del Bodhisatva y tántricos.

### **Los cuatro compromisos de la familia de Buda Ratnasambhava**

1. Dar ayuda material.
2. Dar Dharma.
3. Dar protección.
4. Dar amor.

### **Los tres compromisos de la familia de Buda Amitabha**

1. Confiar en las enseñanzas del sutra.
2. Confiar en las enseñanzas de las dos clases inferiores del tantra.
3. Confiar en las enseñanzas de las dos clases superiores del tantra.

### **Los dos compromisos de la familia de Buda Amoghasidhi**

1. Hacer ofrendas a nuestro Guía Espiritual.
2. Esforzarse por guardar con pureza todos los votos prometidos.

YOGA CONCISO DE LAS SEIS SESIONES

En el Guru y en las Tres Joyas me refugio.  
 Con un vajra y una campana me genero como la Deidad  
 y hago ofrendas.  
 Confío en los Dharmas del sutra y del tantra y me  
 abstengo de cometer acciones perjudiciales.  
 Practico todos los Dharmas virtuosos y ayudo a los seres  
 migratorios con las cuatro prácticas del dar.

*Los diecinueve compromisos están contenidos en esta oración. El verso «En el Guru y en las Tres Joyas me refugio» contiene los tres primeros compromisos de la familia de Buda Vairochana –refugiarse en Buda, refugiarse en el Dharma y refugiarse en la Sangha–. La palabra «Guru» se refiere al cuarto compromiso de la familia de Buda Akshobya –confiar con sinceridad en nuestro Guía Espiritual–.*

*La frase «Con un vajra y una campana me genero como la Deidad» se refiere a los tres primeros compromisos de la familia de Buda Akshobya –guardar un vajra para recordar el gran gozo, guardar una campana para recordar la vacuidad y generarse uno mismo como la Deidad–. Las palabras «y hago ofrendas» se refieren al primer compromiso de la familia de Buda Amoghasidhi –hacer ofrendas a nuestro Guía Espiritual–.*

*La frase «Confío en los Dharmas del sutra y del tantra» se refiere a los tres compromisos de la familia de Buda Amitabha –confiar en las enseñanzas del sutra, confiar en las enseñanzas de las dos clases inferiores del tantra y confiar en las enseñanzas de las dos clases superiores del tantra–. Las palabras «y me abstengo de cometer acciones perjudiciales» contienen el cuarto compromiso de la familia de Buda Vairochana –abstenerse de cometer acciones perjudiciales–.*

*«Practico todos los Dharmas virtuosos» se refiere al quinto compromiso de la familia de Buda Vairochana –practicar la virtud–. Las palabras «ayudo a los seres migratorios» contienen el sexto compromiso de la familia de Buda Vairochana –beneficiar a los demás–. Las palabras «con las cuatro prácticas del dar» se refieren a los cuatro compromisos de la familia*

*de Buda Ratnasambhava –dar ayuda material, dar Dharma, dar protección y dar amor–.*

*Finalmente, la oración completa se refiere al segundo compromiso de la familia de Buda Amoghasidhi –esforzarse por guardar con pureza todos los votos prometidos–. Para un comentario más detallado de los votos y compromisos del mantra secreto véase Caminos y planos tántricos.*

**Colofón:** Esta sadhana ha sido recopilada a partir de fuentes tradicionales por el venerable Gueshe Kelsang Gyatso y traducida bajo su compasiva guía, junio del 2009, y revisada en abril del 2010.

# *Viaje gozoso*

CÓMO REALIZAR EL RETIRO DE APROXIMACIÓN  
DEL MANDALA CORPORAL DE HERUKA





*Kyabyhe Triyhang Rimpoché*

# Introducción

Los practicantes sinceros de la sadhana *El yoga de Buda Heruka* pueden realizar el retiro de aproximación del mandala corporal de Heruka como se expone a continuación.

Después de haber colocado los objetos rituales, las tormas y demás ofrendas de la manera tradicional o de otro modo más sencillo, el primer día de retiro, por la tarde, debes realizar la práctica de *El yoga de Buda Heruka* desde el «Refugio» hasta el final de la «Recitación de mantras»; luego has de realizar la ofrenda de las tormas y el ofrecimiento del tsoṅgal y como se presenta a continuación. Para terminar la sesión recita la «Dedicación» y el resto de las oraciones de la sadhana.

El segundo día, si piensas hacer cuatro sesiones de retiro al día, en las tres primeras haz la práctica de *El yoga de Buda Heruka* desde el «Refugio» hasta el final de la «Dedicación» y recita el resto de las oraciones de la sadhana sin añadir nada más. En la cuarta o última sesión realiza la práctica de *El yoga de Buda Heruka* desde el «Refugio» hasta el final de la «Recitación de mantras» y luego haz la ofrenda de las tormas tal y como se expone a continuación; para terminar la sesión recita la «Dedicación» y el resto de las oraciones de la sadhana.

Cuando hayas recitado 100 000 veces el mantra esencial de Heruka, 100 000 veces el mantra de tres OMs de Vajrayoginī y 10 000 veces el mantra conciso de las sesenta y dos Deidades del mandala corporal de Heruka, debes hacer una puyha de fuego. Esta sadhana y cómo practicarla puede encontrarse en el libro *Esencia del vajrayana*. De este modo se completa el retiro de aproximación del mandala corporal de Heruka. Hasta que hagas la puyha de fuego debes practicar al menos dos sesiones de *El yoga de Buda Heruka* al día y realizar la ofrenda de las tormas en la última.

Después de haber completado el retiro de aproximación del mandala corporal de Heruka puedes hacer la autoiniciación del mandala corporal de Heruka, que puede encontrarse en la sadhana *Unión de No Más Aprendizaje*. Es muy importante que cada vez que recites la sadhana *El yoga de Buda Heruka* te concentres en su significado con intensidad, sin distracciones y con una motivación pura. Entre sesiones debes leer con atención el comentario a esta sadhana que se presenta en *Budismo moderno – Volumen 2: Tantra*, en el capítulo «La práctica del mandala corporal de Heruka».

*Gueshe Kelsang Gyatso*  
*Abril del 2010*

# Viaje gozoso

## OFRENDA DE LAS TORMAS

*Después de recitar El yoga de Buda Heruka desde el «Refugio» hasta el final de la «Recitación de mantras», haz la ofrenda de las tormas.*

### **Bendición de la ofrenda interna**

OM KHANDAROHI HUM HUM PHET

OM SOBHAUA SHUDDHA SARVA DHARMA SOBHAUA

SHUDDHO HAM

Todo se convierte en la vacuidad.

De la vacuidad, de la sílaba YAM aparece aire, de RAM fuego, de AH un trípode de tres cabezas humanas. Sobre él, de AH aparece un amplio y extenso cráneo, dentro del cual, de OM, KHAM, AM, TRAM y HUM aparecen los cinco néctares; de LAM, MAM, PAM, TAM y BAM aparecen las cinco carnes; todos ellos marcados con su sílaba correspondiente. Con el soplo del viento, el fuego arde y las sustancias dentro del cráneo se funden. Por encima, de HUM aparece una khatanga de color blanco, boca abajo, que cae dentro del cráneo y se derrite, con lo cual las sustancias adquieren el color del mercurio. Sobre el cráneo aparecen tres hileras de vocales y consonantes, una por encima de la otra, que se transforman en OM AH HUM. De ellas, rayos de luz absorben el néctar de la sabiduría excelsa de los corazones de todos los Tathagatas, Héroes y Yoguiis de las diez direcciones. Al añadirlo [al recipiente] el contenido aumenta y deviene inagotable.

OM AH HUM (x3)

### **Bendición de las ofrendas externas**

OM KHANDAROHÍ HUM HUM PHET  
OM SOBHAUA SHUDDHA SARVA DHARMA SOBHAUA  
SHUDDHO HAM

Todo se convierte en la vacuidad.

De la vacuidad, de KAMs aparecen amplios y extensos recipientes de cráneos, dentro de los cuales de HUMs aparecen agua para beber, agua para abluciones, agua para la boca, flores, incienso, luces, perfume, manjares y música. Su naturaleza es la vacuidad, tienen el aspecto de cada una de las sustancias de las ofrendas y son los objetos de deleite de los seis sentidos, que conceden el gozo especial no contaminado.

OM AHRGHAM AH HUM  
OM PADIAM AH HUM  
OM ENTZAMANAM AH HUM  
OM VAJRA PUPE AH HUM  
OM VAJRA DHUPE AH HUM  
OM VAJRA DIVE AH HUM  
OM VAJRA GENDHE AH HUM  
OM VAJRA NIUDE AH HUM  
OM VAJRA SHAPTA AH HUM

### **Bendición de las tormas**

OM KHANDAROHÍ HUM HUM PHET  
OM SOBHAUA SHUDDHA SARVA DHARMA SOBHAUA  
SHUDDHO HAM

Todo se convierte en la vacuidad.

De la vacuidad, de la sílaba YAM aparece aire, de RAM fuego, de AH un trípode de tres cabezas humanas. Sobre él, de AH aparece un amplio y extenso cráneo, dentro del cual, de OM, KHAM, AM, TRAM y HUM aparecen los cinco néctares; de LAM, MAM, PAM, TAM y BAM aparecen las cinco carnes; todos ellos marcados con su sílaba correspondiente. Con el soplo del viento, el fuego arde y

las sustancias dentro del cráneo se funden. Por encima, de HUM aparece una khatanga de color blanco, boca abajo, que cae dentro del cráneo y se derrite, con lo cual las sustancias adquieren el color del mercurio. Sobre el cráneo aparecen tres hileras de vocales y consonantes, una por encima de la otra, que se transforman en OM AH HUM. De ellas, rayos de luz absorben el néctar de la sabiduría excelsa de los corazones de todos los Tathagatas, Héroe y Yogui de las diez direcciones. Al añadirlo [al recipiente] el contenido aumenta y deviene inagotable.

OM AH HUM (x3)

### **Invitación a los convidados a la ofrenda de las tormas**

¡PHEM!

De la sílaba HUM sobre un disco solar en mi corazón irradian rayos de luz que invitan a toda la asamblea de Deidades de Chakrasambara junto con sus séquitos mundanos, como los guardianes direccionales que residen en los ocho cementerios, a que acudan al espacio ante mí.

OM AHRGHAM PARTITZSA SOHA

OM PADIAM PARTITZSA SOHA

OM VAJRA PUPE AH HUM SOHA

OM VAJRA DHUPE AH HUM SOHA

OM VAJRA DIVE AH HUM SOHA

OM VAJRA GENDHE AH HUM SOHA

OM VAJRA NIUDE AH HUM SOHA

OM VAJRA SHAPTA AH HUM SOHA

De la sílaba HUM de color blanco en la lengua de cada convidado aparece un vajra blanco de tres puntas a través del cual saborean la esencia de la torma absorbiéndola por medio de un canal de luz del grosor de un grano de cebada.

### **Ofrecimiento de la torma principal**

OM VAJRA AH RA LI HO: DZSA HUM BAM HO: VAJRA DAKINI  
SAMAYA TON TRISHAYA HO (x3)

*La primera vez que recitas el mantra ofrece la torma al Padre Principal; la segunda vez, a la Madre Principal; y la tercera vez, a las cuatro Yoguínis comenzando por la del este y siguiendo con las demás hacia su izquierda.*

### **Ofrecimiento de la torma a las Deidades de las ruedas del corazón, de la palabra y del cuerpo**

OM KARA KARA, KURU KURU, BENDHA BENDHA, TRASAYA  
TRASAYA, KIOMBHAYA KIOMBHAYA, HROM HROM, HRAH  
HRAH, PHEM PHEM, PHET PHET, DAHA DAHA, PATSA PATSA,  
BHAKIA BHAKIA BASA RUDHI ENTRA MALA VALAMBINE,  
GRIHANA GRIHANA SAPTA PATALA GATA BHUDZSAMGAM  
SARVAMPA TARDZSAYA TARDZSAYA, AKANDIA AKANDIA,  
HRIM HRIM, GYON GYON, KIAMA KIAMA, HAM HAM, HIM  
HIM, HUM HUM, KILI KILI, SILI SILI, HILI HILI, DHILI DHILI,  
HUM HUM PHET

### **Ofrecimiento de la torma a las Deidades de la rueda de compromiso**

OM VAJRA AH RA LI HO: DZSA HUM BAM HO: VAJRA DAKINI  
SAMAYA TON TRISHAYA HO (x2)

### **Ofrendas externas**

OM AHRGHAM PARTITZSA SOHA  
OM PADIAM PARTITZSA SOHA  
OM VAJRA PUPE AH HUM SOHA  
OM VAJRA DHUPE AH HUM SOHA  
OM VAJRA DIVE AH HUM SOHA  
OM VAJRA GENDHE AH HUM SOHA  
OM VAJRA NIUDE AH HUM SOHA  
OM VAJRA SHAPTA AH HUM SOHA

OM AH VAJRA ADARSHE HUM  
OM AH VAJRA VINI HUM  
OM AH VAJRA GENDHE HUM  
OM AH VAJRA RASE HUM  
OM AH VAJRA PARSHE HUM  
OM AH VAJRA DHARME HUM

### **Ofrenda interna**

OM HUM BAM RIM RIM LIM LIM, KAM KHAM GAM GHAM  
NGAM, TSAM TSHAM DZSAM DZSHAM ÑIAM, TRAM THRAM  
DRAM DHRAM NAM, TAM THAM DAM DHAM NAM, PAM  
PHAM BAM BHAM, YAM RAM LAM VAM, SHAM KAM SAM  
HAM HUM HUM PHET OM AH HUM

### **Ofrendas secreta y de la talidad**

Al abrazarse el Padre y la Madre en unión, la Deidad Principal y su séquito de Deidades disfrutaron de una experiencia especial de gran gozo y vacuidad.

### **Los ocho versos de alabanza al Padre**

OM me postro ante el Ser Bienaventurado, Señor de los  
Héroes HUM HUM PHET.  
OM ante ti, con un resplandor como el del fuego del gran  
eón HUM HUM PHET.  
OM ante ti que posees una protuberancia inagotable HUM  
HUM PHET.  
OM ante ti, de rostro atemorizante, que muestras tus  
colmillos HUM HUM PHET.  
OM ante ti, con mil brazos que resplandecen con luz HUM  
HUM PHET.  
OM ante ti que sostienes un hacha, un lazo en alto, un  
tridente y una khatanga HUM HUM PHET.  
OM ante ti que vistes una piel de tigre HUM HUM PHET.  
OM ante ti que con tu gran cuerpo de color ahumado  
disipas las obstrucciones HUM HUM PHET.



## **Los ocho versos de alabanza a la Madre**

OM me postro ante Vajravarahi, la Madre Bienaventurada  
HUM HUM PHET.

OM ante la poderosa y Noble Dama de Conocimiento,  
invencible en los tres reinos HUM HUM PHET.

OM ante ti que destruyes todo temor a los espíritus  
malignos con tu gran vajra HUM HUM PHET.

OM ante ti, de ojos subyugantes, que permaneces invicta  
como el asiento vajra HUM HUM PHET.

OM ante ti que desecas a Brahma con tu forma furiosa y  
colérica HUM HUM PHET.

OM ante ti que aterrorizas y acallas a los demonios, y  
conquistas a los que moran en otras latitudes HUM  
HUM PHET.

OM ante ti que conquistas a los que causan ofuscación,  
rigidez y confusión HUM HUM PHET.

OM me postro ante ti, Vajravarahi, la Gran Madre, la  
consorte Dakini que satisface todos los deseos HUM  
HUM PHET.

## **Súplica para la consecución de los deseos**

Tú, que has destruido tanto el apego al samsara como a la  
paz solitaria, así como las conjeturas mentales,  
que ves todas las cosas que existen por todo el espacio.  
¡Oh, Protector dotado de gran compasión!, bendíceme con  
el agua de tu compasión,  
y que siempre esté bajo el amoroso cuidado de las  
Dakinis.

## **Ofrecimiento de la torma a las deidades mundanas**

Los guardianes direccionales, los guardianes regionales,  
los nagas y demás seres mundanos que residen en los  
ocho grandes cementerios entran al instante en la luz  
clara y surgen de ella con la forma de las Deidades de  
Heruka bajo el aspecto del Padre y la Madre. De la sílaba  
HUM de color blanco en la lengua de cada convidado

aparece un vajra blanco de tres puntas a través del cual saborean la esencia de la torma absorbiéndola por medio de un canal de luz del grosor de un grano de cebada.

OM KHA KHA, KHAHI KHAHI, SARVA YAKIA RAKIASA,  
BHUTA, TRETA, PISHATSA, UNATA, APAMARA, VAJRA  
DAKA, DAKI NEDAYA, IMAM BALING GRIJANTU, SAMAYA  
RAKIAN TU, MAMA SARVA SIDDHI METRA YATZSANTU,  
YATIPAM, YATETAM, BHUDZSATA, PIVATA, DZSITRATA  
MATI TRAMATA, MAMA SARVA KATAYA, SEDSUKHAM  
BISHUDHAYE, SAHAYEKA BHAVENTU, HUM HUM PHET  
PHET SOHA (x2)

*Durante la primera recitación ofrece la torma a los convidados de las direcciones cardinales, y durante la segunda a los de las direcciones intermedias.*

### **Ofrendas externas**

OM AHRGHAM PARTITZSA SOHA  
OM PADIAM PARTITZSA SOHA  
OM VAJRA PUPE AH HUM SOHA  
OM VAJRA DHUPE AH HUM SOHA  
OM VAJRA DIVE AH HUM SOHA  
OM VAJRA GENDHE AH HUM SOHA  
OM VAJRA NIUDE AH HUM SOHA  
OM VAJRA SHAPTA AH HUM SOHA

### **Ofrenda interna**

A la boca de los guardianes direccionales, guardianes regionales, nagas y demás seres mundanos, OM AH HUM

### **Súplicas**

Vosotros, la asamblea completa de dioses,  
la asamblea completa de nagas,  
la asamblea completa de dispensadores del mal,  
la asamblea completa de caníbales,  
la asamblea completa de espíritus malignos,

la asamblea completa de espíritus ávidos,  
 la asamblea completa de devoradores de carne,  
 la asamblea completa de causantes de la locura,  
 la asamblea completa de causantes del olvido,  
 la asamblea completa de dakas,  
 la asamblea completa de espíritus femeninos,  
 todos vosotros sin excepción,  
 por favor, acudid a este lugar y escuchadme.  
 ¡Oh, gloriosos asistentes, rápidos como el pensamiento!,  
 que os habéis comprometido de corazón y bajo juramento  
 a salvaguardar la doctrina y beneficiar a los seres  
 sintientes,  
 que subyugáis a los malvados y destruís las fuerzas  
 oscuras  
 con ira inagotable y bajo formas aterradoras,  
 que otorgáis los frutos de las acciones yóguicas  
 y poseéis poderes y bendiciones inconcebibles,  
 ante vosotros, las ocho clases de convidados, me postro.

A vosotros junto con vuestras consortes, vuestros hijos y  
 sirvientes,  
 os suplico que me concedáis la buena fortuna de alcanzar  
 todos los logros.

Que yo y los demás practicantes  
 disfrutemos de buena salud, longevidad, poder,  
 gloria, renombre, fortuna  
 y abundantes deleites.

Otorgadme, por favor, las realizaciones  
 de las acciones de pacificación, prosperidad, control y  
 coléricas.

¡Oh, guardianes!, por favor, asistidme continuamente.  
 Eliminad las muertes prematuras, las enfermedades,  
 y los daños causados por los espíritus y obstrutores.  
 Eliminad los malos sueños,  
 malos presagios y malas acciones.

Que la felicidad abunde en este mundo y que los años  
 venideros sean buenos,  
 que las cosechas sean prósperas y el Dharma florezca.

Que reinen la bondad y la alegría,  
y que todos los deseos sean colmados.

*En este momento, si se desea, puede incluirse el ofrecimiento del tsog, que se encuentra en la página 299.*

### **Purificación con el mantra de cien sílabas de Heruka de las faltas cometidas al realizar esta práctica**

OM VAJRA HERUKA SAMAYA, MANU PALAYA, HERUKA  
TENOPATITA, DRIDHO ME BHAVA, SUTO KAYO ME  
BHAVA, SUPO KAYO ME BHAVA, ANURAKTO ME BHAVA,  
SARVA SIDDHI ME PRAYATZSA, SARVA KARMA SUTZSA ME,  
TSSITAM SHRIYAM KURU HUM, HA HA HA HA HO,  
BHAGAVEN, VAJRA HERUKA MA ME MUNTSA, HERUKA  
BHAVA, MAHA SAMAYA SATTO AH HUM PHET

OM YOGA SHUDDHA SARVA DHARMA YOGA SHUDDHO HAM  
VAJRA MU

Los seres mundanos regresan a sus propias moradas y la  
asamblea de Deidades de la generación enfrente se  
disuelve en mí.

### **Disolución y generación de las Deidades de acción**

Los cementerios junto con el círculo de protección se  
disuelven en la mansión celestial; esta se disuelve en  
las Deidades de la rueda de compromiso; estas, en las  
Deidades de la rueda del cuerpo; estas, en las Deidades  
de la rueda de la palabra; estas, en las Deidades de la  
rueda del corazón; estas, en las cuatro Yoguias de la  
rueda del gran gozo; estas se disuelven en mí, la Deidad  
Principal, Padre y Madre, que tengo la naturaleza de la  
gota indestructible roja y blanca; yo, la Deidad Principal,  
Padre y Madre, me fundo en luz y me disuelvo en la  
sílabas HUM en mi corazón, cuya naturaleza es la vacuidad  
del Dharmakaya.

De la vacuidad el mundo aparece como Keajra, la tierra pura de Heruka. Yo y todos los seres sintientes aparecemos como el Bienaventurado Heruka, con un cuerpo de color azul, un rostro y dos brazos abrazando a Vajravarahi.

*La sesión debe completarse con la recitación de la «Dedicación» y el resto de las oraciones de la sadhana El yoga de Buda Heruka.*

OFRECIMIENTO DEL TSOG AL MANDALA  
CORPORAL DE HERUKA

**Bendición de las ofrendas externas e internas, el entorno,  
los seres y las sustancias del ofrecimiento del tsoq**

OM AH HUM (x3)

Inconcebibles nubes de ofrendas externas, internas y secretas, sustancias de compromiso y espléndidos ofrecimientos de la naturaleza de la sabiduría excelsa, bajo el aspecto de la ofrenda interna y de cada una de las sustancias presentadas, sirven como los objetos de deleite de los seis sentidos e inducen la especial sabiduría excelsa del gozo y la vacuidad, cubriendo toda la tierra y llenando el espacio entero.

EH MA HO Gran manifestación de la sabiduría excelsa. Todos los reinos son reinos vajras y todos los lugares son magníficos palacios vajras dotados de vastas nubes de las ofrendas de Samantabhadra, una gran abundancia de los disfrutes deseados. Todos los seres son verdaderos Héroes y Heroínas. Todo es de una pureza inmaculada, ni siquiera existe el nombre de la equívoca apariencia impura.

HUM Todos los conceptos se pacifican por completo en el estado del Cuerpo de la Verdad. Con el soplo del viento, el fuego arde. Por encima, sobre un trípode de tres cabezas, AH dentro de un idóneo recipiente de cráneo, OM las sustancias respectivas bullen. Por encima se alzan OM AH HUM, cada una de ellas resplandece con su brillante color. Con el soplo del viento y el ardor del fuego las sustancias se funden. Hierven y se arremolinan en un gran vapor. De las tres sílabas irradian multitud de rayos de luz hacia las diez direcciones que invitan a los tres vajras junto con los néctares. Estos se absorben por separado en las tres sílabas, que se disuelven en néctar y

se funden en la mezcla. Purificada, transformada e incrementada. EH MA HO, se convierte en un esplendoroso océano de magníficos deleites.

OM AH HUM (x3)

### **Invitación a los convidados al ofrecimiento del tsog**

¡PHEM!

Desde el sagrado palacio del Dharmakaya,  
Gran Maestro, sostenedor del linaje supremo del  
vajrayana,  
que colma nuestras esperanzas de alcanzar todos los  
logros,  
¡oh, asamblea de Gurus raíz y del linaje!, por favor,  
acudid a este lugar.

Desde los veinticuatro lugares sagrados de todo el  
mundo,  
¡oh, glorioso Heruka!, que tienes la naturaleza de la  
compasión de todos los Budas,  
y todos los Héroes y Heroínas de estos lugares,  
acudid aquí, por favor, para otorgarnos los logros que  
deseamos.

Desde las tierras puras e impuras de las diez direcciones,  
¡oh, asamblea de Yidams, Budas, Bodhisatvas y  
Protectores del Dharma,  
y todos los seres del samsara y del nirvana!,  
acudid aquí, por favor, como convidados a esta ofrenda  
del tsog.

OM GURU VAJRADHARA CHAKRASAMBARA SEMANDALA  
DEUA SARVA BUDA BODHISATTO SAPARIUARE EH HAYE HI  
VAJRA SAMAYA DZSA DZSA

PEMA KAMALAYE TON

### **Ofrenda del tsog**

HO Este océano de la ofrenda de tsog de néctar no  
contaminado,  
bendecido con concentración, mantra y mudra,  
lo ofrezco para complacer a mi bondadoso Guru raíz  
Vajradhara Heruka, Padre y Madre.

OM AH HUM

Deleitado con el goce de estos magníficos objetos de  
deseo,

EH MA HO

Bendíceme, por favor, para que alcance la Tierra Pura,  
externa e interna, de las Dakinis.

HO Este océano de la ofrenda de tsog de néctar no  
contaminado,  
bendecido con concentración, mantra y mudra,  
lo ofrezco para complacer a las cuatro Yoguinis de la  
rueda del gran gozo.

OM AH HUM

Deleitadas con el goce de estos magníficos objetos de  
deseo,

EH MA HO

Bendecidme, por favor, para que alcance el gran gozo  
espontáneo.

HO Este océano de la ofrenda de tsog de néctar no  
contaminado,  
bendecido con concentración, mantra y mudra,  
lo ofrezco para complacer a los Héroe y Heroínas de la  
mente vajra.

OM AH HUM

Deleitados con el goce de estos magníficos objetos de  
deseo,

EH MA HO

Bendecidme, por favor, para que disfrute con las  
mensajeras de la familia de la mente vajra.



HO Este océano de la ofrenda de tsog de néctar no  
contaminado,  
bendecido con concentración, mantra y mudra,  
lo ofrezco para complacer a los Héroes y Heroínas de la  
palabra vajra.

OM AH HUM

Deleitados con el goce de estos magníficos objetos de  
deseo,

EH MA HO

Bendecidme, por favor, para que disfrute con las  
mensajeras de la familia de la palabra vajra.

HO Este océano de la ofrenda de tsog de néctar no  
contaminado,  
bendecido con concentración, mantra y mudra,  
lo ofrezco para complacer a los Héroes y Heroínas del  
cuerpo vajra.

OM AH HUM

Deleitados con el goce de estos magníficos objetos de  
deseo,

EH MA HO

Bendecidme, por favor, para que disfrute con las  
mensajeras de la familia del cuerpo vajra.

HO Este océano de la ofrenda de tsog de néctar no  
contaminado,  
bendecido con concentración, mantra y mudra,  
lo ofrezco para complacer a las Deidades de la rueda  
de compromiso.

OM AH HUM

Deleitadas con el goce de estos magníficos objetos de  
deseo,

EH MA HO

Bendecidme, por favor, para que pacifique todos los  
obstáculos.

HO Este océano de la ofrenda del tsog de néctar no  
contaminado,  
bendecido con concentración, mantra y mudra,

lo ofrezco para complacer a los Yidams, Budas,  
Bodhisatvas y Protectores del Dharma.

OM AH HUM

Deleitados con el goce de estos magníficos objetos de  
deseo,

EH MA HO

Benedicidme, por favor, para que alcance todas las  
realizaciones del sutra y del tantra.

HO Este océano de la ofrenda del tsoq de néctar no  
contaminado,

benedicido con concentración, mantra y mudra,  
lo ofrezco para complacer a la asamblea de los maternas  
seres sintientes.

OM AH HUM

Deleitados con el goce de estos magníficos objetos de  
deseo,

EH MA HO

que el sufrimiento y las apariencias equívocas sean  
pacificados.

### **Ofrendas externas**

OM AHRGHAM PARTITZSA SOHA

OM PADIAM PARTITZSA SOHA

OM VAJRA PUPE AH HUM SOHA

OM VAJRA DHUPE AH HUM SOHA

OM VAJRA DIVE AH HUM SOHA

OM VAJRA GENDHE AH HUM SOHA

OM VAJRA NIUDE AH HUM SOHA

OM VAJRA SHAPTA AH HUM SOHA

### **Ofrenda interna**

OM HUM BAM RIM RIM LIM LIM, KAM KHAM GAM GHAM  
NGAM, TSAM TSHAM DZSAM DZSHAM ÑIAM, TRAM THRAM  
DRAM DHRAM NAM, TAM THAM DAM DHAM NAM, PAM  
PHAM BAM BHAM, YAM RAM LAM VAM, SHAM KAM SAM  
HAM HUM HUM PHET OM AH HUM

## **Ofrendas secreta y de la talidad**

Al abrazarse el Padre y la Madre en unión, la Deidad Principal y su séquito de Deidades disfrutaban de una experiencia especial de gran gozo y vacuidad.

### **Los ocho versos de alabanza al Padre**

OM me postro ante el Ser Bienaventurado, Señor de los Héroes HUM HUM PHET.

OM ante ti, con un resplandor como el del fuego del gran eón HUM HUM PHET.

OM ante ti que posees una protuberancia inagotable HUM HUM PHET.

OM ante ti, de rostro atemorizante, que muestras tus colmillos HUM HUM PHET.

OM ante ti, con mil brazos que resplandecen con luz HUM HUM PHET.

OM ante ti que sostienes un hacha, un lazo en alto, un tridente y una khatanga HUM HUM PHET.

OM ante ti que vistes una piel de tigre HUM HUM PHET.

OM ante ti que con tu gran cuerpo de color ahumado disipas las obstrucciones HUM HUM PHET.

### **Los ocho versos de alabanza a la Madre**

OM me postro ante Vajravarahi, la Madre Bienaventurada HUM HUM PHET.

OM ante la poderosa y Noble Dama de Conocimiento, invencible en los tres reinos HUM HUM PHET.

OM ante ti que destruyes todo temor a los espíritus malignos con tu gran vajra HUM HUM PHET.

OM ante ti, de ojos subyugantes, que permaneces invicta como el asiento vajra HUM HUM PHET.

OM ante ti que desecas a Brahma con tu forma furiosa y colérica HUM HUM PHET.

OM ante ti que aterrorizas y acallas a los demonios, y conquistas a los que moran en otras latitudes HUM HUM PHET.

OM ante ti que conquistas a los que causan ofuscación,  
rigidez y confusión HUM HUM PHET.  
OM me postro ante ti, Vajravarahi, la Gran Madre, la  
consorte Dakini que satisface todos los deseos HUM  
HUM PHET.

### **Ofrecimiento del tsog al maestro vajra**

EH MA HO ¡Gran círculo de tsog!  
¡Oh, Gran Héroe!, comprendemos  
que en el camino de los Sugatas de los tres tiempos  
eres la fuente de todas las realizaciones.  
Rechazando las mentes de conceptos,  
por favor, disfruta siempre de este círculo de tsog.  
AH LA LA HO

### **Respuesta del maestro**

OM Con una naturaleza inseparable de los tres vajras  
me genero como la Deidad Maestra.  
AH De este néctar de sabiduría excelsa y gozo no  
contaminado,  
HUM sin separarlo de la bodhichita,  
participo para complacer a las Deidades que residen en  
mi cuerpo.  
AH HO MAHA SUKHA

### **Canción de la Reina de la Primavera**

HUM a todos vosotros, Tathagatas,  
Héroes, Yoguínis,  
Dakas y Dakinis,  
os elevo esta súplica:  
¡Oh, Heruka, que te deleitas en el gran gozo!,  
entras en la Unión del gozo espontáneo  
al atender a la Dama henchida de gozo  
y disfrutar según el ritual.  
AH LA LA, LA LA HO, AH I AH, AH RA LI HO  
Que la asamblea de las inmaculadas Dakinis  
nos miren con afectuoso amor y completen todas las obras.

HUM a todos vosotros, Tathagatas,  
Héroes, Yoguínis,  
Dakas y Dakínis,  
os elevo esta súplica:  
Con la mente totalmente exaltada por el gran gozo  
y el cuerpo en una danza de constante movimiento,  
ofrezco a la multitud de Dakínis  
el gran gozo del deleite del loto del mudra.  
AH LA LA, LA LA HO, AH I AH, AH RA LI HO  
Que la asamblea de las inmaculadas Dakínis  
nos miren con afectuoso amor y completen todas las obras.

HUM a todos vosotros, Tathagatas,  
Héroes, Yoguínis,  
Dakas y Dakínis,  
os elevo esta súplica:  
Vosotros, que danzáis con belleza y armonía,  
¡oh, Bienaventurado Protector y multitud de Dakínis!,  
acudid aquí, ante mí, por favor, concededme vuestras  
bendiciones  
y otorgadme el gran gozo espontáneo.  
AH LA LA, LA LA HO, AH I AH, AH RA LI HO  
Que la asamblea de las inmaculadas Dakínis  
nos miren con afectuoso amor y completen todas las obras.

HUM a todos vosotros, Tathagatas,  
Héroes, Yoguínis,  
Dakas y Dakínis,  
os elevo esta súplica:  
Vosotros, que poseéis el atributo de la liberación del gran  
gozo,  
no digáis que la liberación puede alcanzarse en una vida  
siguiendo prácticas ascéticas, abandonando el gran gozo,  
sino que, por el contrario, este reside en el centro del loto  
supremo.  
AH LA LA, LA LA HO, AH I AH, AH RA LI HO  
Que la asamblea de las inmaculadas Dakínis  
nos miren con afectuoso amor y completen todas las obras.

HUM a todos vosotros, Tathagatas,  
Héroes, Yoguínis,  
Dakas y Dakinis,  
os elevo esta súplica:  
Como el loto que nace en medio del cenagal,  
este método, aunque nace del apego, no está manchado  
por las faltas del mismo.  
¡Oh, Dakini Suprema!, mediante el gozo de tu loto,  
por favor, libéranos pronto de la esclavitud del samsara.  
AH LA LA, LA LA HO, AH I AH, AH RA LI HO  
Que la asamblea de las inmaculadas Dakinis  
nos miren con afectuoso amor y completen todas las obras.

HUM a todos vosotros, Tathagatas,  
Héroes, Yoguínis,  
Dakas y Dakinis,  
os elevo esta súplica:  
Al igual que los enjambres de abejas disfrutan  
la esencia de la miel de sus orígenes en todas las  
direcciones,  
así mismo, mediante tu gran loto de seis atributos  
sácianos con el sabor del gran gozo.  
AH LA LA, LA LA HO, AH I AH, AH RA LI HO  
Que la asamblea de las inmaculadas Dakinis  
nos miren con afectuoso amor y completen todas las obras.

### **Bendición del resto del tsog**

HUM Las equívocas apariencias impuras se purifican en la  
vacuidad,  
AH gran néctar realizado de la sabiduría excelsa,  
OM se convierte en un vasto océano de los deleites  
deseados.

OM AH HUM (x3)

## Ofrecimiento del resto del tsog a los espíritus

HO Este océano de la ofrenda sobrante de tsog de néctar  
no contaminado,  
bendecido con concentración, mantra y mudra,  
lo ofrezco para complacer a la asamblea de los guardianes  
comprometidos bajo juramento.

OM AH HUM

Deleitados con el goce de estos magníficos objetos de  
deseo,

EH MA HO

realizad, por favor, acciones infalibles para ayudar a los  
practicantes.

*Saca fuera la ofrenda sobrante del tsog para los espíritus.*

HO

¡Oh, convidados a las sobras junto con vuestros séquitos!,  
disfrutad, por favor, de este océano de la ofrenda sobrante  
del tsog.

Que los que difunden la preciosa doctrina,  
sus sostenedores, los benefactores y otros devotos, y,  
en especial, yo y los demás practicantes,  
disfrutemos de buena salud, longevidad, poder, gloria,  
renombre, fortuna y abundantes deleites.

Otorgadme, por favor, las realizaciones de las acciones  
de pacificación, prosperidad, control y coléricas.

Vosotros, que estáis comprometidos bajo juramento,  
por favor, protegedme y ayudadme a realizar todos  
los logros.

Eliminad las muertes prematuras, las enfermedades  
y los daños causados por los espíritus y obstrutores.

Eliminad los malos sueños, malos presagios y malas  
acciones.

Que la felicidad abunde en este mundo y que los años  
venideros sean buenos,

que las cosechas sean prósperas y el Dharma florezca.

Que reinen la bondad y la alegría,

y que todos los deseos sean colmados.

Que gracias a este acto de espléndida generosidad  
me convierta en un Buda para el beneficio de los seres  
migratorios,  
y que mediante mi generosidad pueda liberar  
a todos aquellos que no fueron subyugados por los  
Budas del pasado.

**Colofón:** Esta sadhana ha sido recopilada a partir de fuentes  
tradicionales por el venerable Gueshe Kelsang Gyatso  
y traducida bajo su compasiva guía, abril del 2010.





# *El camino rápido al gran gozo*

SADHANA DE LA AUTOGENERACIÓN COMO VAJRAYOGUINI

por **Yhe Phabongkhapa**



# Introducción

Las instrucciones de la práctica del tantra del yoga supremo de la venerable Vajrayoguini fueron reveladas por Buda Vajradhara y están contenidas en los capítulos cuarenta y siete y cuarenta y ocho del *Tantra raíz conciso de Heruka*. Este linaje de instrucciones en particular, el de Narokhacho, lo recibió Naropa directamente de Vajrayoguini y a partir de él se fue transmitiendo a través de una sucesión ininterrumpida de practicantes realizados hasta los maestros del presente.

Tras revelar esta práctica, Buda Vajradharma dejó intactos los mandalas de Heruka y Vajrayoguini en los veinticuatro lugares sagrados de este mundo. Así pues, incluso hoy día existen incontables manifestaciones de Vajrayoguini en este mundo, que ayudan a los practicantes sinceros a alcanzar realizaciones bendiciendo su continuo mental.

Por muchas razones la práctica de Vajrayoguini es idónea para los tiempos presentes. Si confiamos en ella con sinceridad, un buen corazón y fe, es definitivo que podremos alcanzar la iluminación total; pero para lograr este fruto debemos practicar la sadhana extensa con regularidad.

Esta sadhana, *El camino rápido al gran gozo*, fue compuesta por el gran Lama Phabongkha Rimpoché. En comparación con otras no es muy extensa, pero contiene todas las prácticas esenciales del mantra secreto. Para tener éxito en la práctica de esta sadhana, primero hemos de recibir la iniciación de Vajrayoguini y luego estudiar instrucciones auténticas sobre este adiestramiento tales como las que se encuentran en la *Guía del Paraíso de las Dakinis*. Esta sadhana es apropiada tanto para la práctica diaria como para retiro y se puede realizar en solitario o en grupo.

*Gueshe Kelsang Gyatso, 1985*



# *El camino rápido al gran gozo*

## EL YOGA DE LOS INCONMENSURABLES

### **Refugio**

Ante mí en el espacio aparece Guru Chakrasambara,  
Padre y Madre, rodeado de la asamblea de los Gurus raíz  
y del linaje, Yidams, Tres Joyas, Asistentes y Protectores.

*Imagina que tú y todos los seres sintientes os refugiáis en las  
Tres Joyas y recitáis la siguiente oración tres veces:*

Yo y todos los seres sintientes, innumerables como el  
espacio infinito, desde este momento hasta que  
alcancemos la esencia de la iluminación,  
nos refugiamos en los gloriosos y sagrados Gurus,  
nos refugiamos en los Budas perfectos, los Seres  
Bienaventurados,  
nos refugiamos en el Dharma sagrado,  
nos refugiamos en la Sangha Superior.

### **Generación de bodhichita**

*Genera la mente de bodhichita y los cuatro inconmensurables  
mientras recitas tres veces:*

Una vez que haya alcanzado el estado completo de un  
Buda, voy a liberar a todos los seres sintientes del océano  
del sufrimiento del samsara y a conducirlos al gozo de la  
iluminación completa. Con este propósito voy a practicar  
las etapas del camino de Vajrayogini.

## **Bendiciones**

*Junta las palmas de las manos en señal de respeto y recita:*

En los Gurus y en las Tres Joyas Preciosas me refugio y ante ellos me postro. Por favor, bendecid mi continuo mental.

*Debido a esta recitación:*

Los objetos de refugio ante mí se funden en forma de rayos de luz blanca, roja y azul, que se disuelven en mí y recibo así las bendiciones de su cuerpo, palabra y mente.

## **Autogeneración instantánea**

En un instante me transformo en Vajrayoguini.

## **Bendición de la ofrenda interna**

*Purifica la ofrenda interna con el mantra pronunciado por los cuatro rostros [de Heruka] o con la siguiente práctica:*

OM KHANDAROHI HUM HUM PHET

OM SOBHAUA SHUDDHA SARVA DHARMA SOBHAUA

SHUDDHO HAM

Todo se convierte en la vacuidad.

De la vacuidad, de la sílaba YAM aparece aire, de RAM fuego, de AH un trípode de tres cabezas humanas. Sobre él, de AH aparece un amplio y extenso cráneo, dentro del cual, de OM, KHAM, AM, TRAM y HUM aparecen los cinco néctares; de LAM, MAM, PAM, TAM y BAM aparecen las cinco carnes; todos ellos marcados con su sílaba correspondiente. Con el sople del viento, el fuego arde y las sustancias dentro del cráneo se funden. Por encima, de HUM aparece una khatanga de color blanco, boca abajo, que cae dentro del cráneo y se derrite, con lo cual las sustancias adquieren el color del mercurio. Sobre el cráneo aparecen tres hileras de vocales y consonantes, una por encima de la otra, que se transforman en

OM AH HUM. De ellas, rayos de luz absorben el néctar de la sabiduría excelsa de los corazones de todos los Tathagatas, Héroe y Yogui de las diez direcciones. Al añadirlo [al recipiente] el contenido aumenta y deviene inagotable.

OM AH HUM (x3)

### **Bendición de las ofrendas externas**

*Bendice ahora las dos ofrendas de agua y las de flores, incienso, luces, perfume, manjares y música.*

OM KHANDAROHÍ HUM HUM PHET

OM SOBHAUA SHUDDHA SARVA DHARMA SOBHAUA

SHUDDHO HAM

Todo se convierte en la vacuidad.

De la vacuidad, de KAMs aparecen recipientes de cráneos, dentro de los cuales de HUMs aparecen las sustancias de las ofrendas. Su naturaleza es la vacuidad, tienen el aspecto de cada una de las sustancias de las ofrendas y son los objetos de deleite de los seis sentidos, que conceden el gozo especial no contaminado.

OM AHRGHAM AH HUM

OM PADIAM AH HUM

OM VAJRA PUPE AH HUM

OM VAJRA DHUPE AH HUM

OM VAJRA DIVE AH HUM

OM VAJRA GENDHE AH HUM

OM VAJRA NIUDE AH HUM

OM VAJRA SHAPTA AH HUM

### **Meditación y recitación de Vajrasatva**

Sobre mi coronilla, sobre un loto y un asiento de luna, están sentados Vajrasatva, Padre y Madre, abrazados. Sus cuerpos son de color blanco, tienen un rostro y dos brazos, y sostienen un vajra y una campana, un cuchillo curvo y un cráneo. El Padre está adornado con seis



mudras y la Madre con cinco. Están sentados en la postura del vajra y del loto. Sobre una luna en su corazón reposa la sílaba HUM rodeada del rosario del mantra. De ello desciende un torrente de néctar que purifica todas las enfermedades, impurezas, espíritus y obstrucciones.

OM VAJRA HERUKA SAMAYA, MANU PALAYA, HERUKA  
TENO PATITA, DRIDHO ME BHAUA, SUTO KAYO ME  
BHAUA, SUPO KAYO ME BHAUA, ANURAKTO ME BHAUA,  
SARVA SIDDHI ME PRAYATZSA, SARVA KARMA SUTZSA ME,  
TZSITAM SHRIYAM KURU HUM, HA HA HA HA HO  
BHAGAVEN, VAJRA HERUKA MA ME MUNTSA, HERUKA  
BHAUA, MAHA SAMAYA SATTO AH HUM PHET

*Recita el mantra veintiuna veces y luego contempla:*

Vajrasatva, Padre y Madre, se disuelven en mí y mis tres puertas devienen inseparables de su cuerpo, palabra y mente.

## EL YOGA DEL GURU

### Visualización

En el espacio ante mí, surgida de la apariencia de la excelsa sabiduría de pureza y claridad no duales, se halla una mansión celestial, cuadrada, con cuatro puertas, ornamentos y dinteles, completa con todas las características esenciales. En el centro, sobre un trono adornado con joyas y sostenido por ocho grandes leones, sobre un asiento de loto de varios colores, un sol y una luna, está sentado mi bondadoso Guru raíz bajo el aspecto de Buda Vajradharma. Su cuerpo es de color rojo, tiene un rostro y dos manos cruzadas a la altura del corazón con las que sostiene un vajra y una campana. Tiene el cabello recogido en un moño y está sentado con las piernas cruzadas en la postura vajra. Aparece bajo el aspecto de un joven de dieciséis años

en el primor de su juventud, ataviado con sedas y todos los ornamentos de hueso y joyas.

Comenzando delante de él y rodeándole hacia la izquierda se hallan todos los Gurus del linaje, desde Buda Vajradhara hasta mi Guru raíz. Tienen el aspecto del Héroe Vajradharma, sus cuerpos son de color rojo, tienen un rostro y dos brazos. Con la mano derecha tocan un damaru que reverbera con el sonido del gozo y la vacuidad. Con la mano izquierda a la altura del corazón sostienen un cráneo lleno de néctar y en su brazo izquierdo se apoya una khatanga. Están sentados con las piernas cruzadas en la postura vajra. En el primor de su juventud, están adornados con seis ornamentos de hueso.

El Principal y todo su séquito tienen en la coronilla OM, en la garganta AH y en el corazón HUM. De las sílabas HUM en sus corazones irradian rayos de luz que invitan a los Gurus, Yidams, a todas las Deidades del mandala y a la asamblea de Budas, Bodhisatvas, Héroes, Dakinis, Dharmapalas y Protectores a que acudan al espacio ante nosotros desde sus moradas naturales.

OM VAJRA SAMADZSA DZSA HUM BAM HO

Ahora cada uno de ellos es por naturaleza la síntesis de todos los objetos de refugio.

## **Postración**

*Junta las palmas de las manos y recita:*

Sostenedor del Vajra, mi Guru cual gema preciosa,  
gracias a tu bondad puedo realizar  
el estado de gran gozo en un instante;  
a tus pies de loto, con humildad, me postro.

De mi corazón emano Diosas portadoras de ofrendas que realizan los ofrecimientos.

### **Ofrendas externas**

OM AHRGHAM PARTITZSA SOHA  
OM PADIAM PARTITZSA SOHA  
OM VAJRA PUPE AH HUM SOHA  
OM VAJRA DHUPE AH HUM SOHA  
OM VAJRA DIVE AH HUM SOHA  
OM VAJRA GENDHE AH HUM SOHA  
OM VAJRA NIUDE AH HUM SOHA  
OM VAJRA SHAPTA AH HUM SOHA

OM AH VAJRA ADARSHE HUM  
OM AH VAJRA VINI HUM  
OM AH VAJRA GENDHE HUM  
OM AH VAJRA RASE HUM  
OM AH VAJRA PARSHE HUM  
OM AH VAJRA DHARME HUM

### **Ofrenda interna**

OM GURU VAJRA DHARMA SAPARIUARE OM AH HUM

### **Ofrenda secreta**

*Contempla que innumerables Diosas de Conocimiento, como Pemachen y otras, emanan de tu corazón y adquieren la forma de Vajrayogini. Entonces, Guru Padre y Madre se abrazan y generan un gozo no contaminado.*

Ofrezco los más atractivos mudras ilusorios,  
una multitud de mensajeras nacidas de los lugares,  
nacidas del mantra y nacidas de forma espontánea,  
de cuerpos esbeltos, diestras en las sesenta y cuatro artes  
del amor,  
y con el esplendor de la belleza de su juventud.

## **Ofrenda de la talidad**

*Recuerda que los tres círculos del ofrecimiento son el gozo y la vacuidad inseparables.*

Ofrezco la suprema bodhichita última,  
la gran sabiduría excelsa del gozo espontáneo libre de  
obstrucciones,  
inseparable de la naturaleza de todos los fenómenos,  
la esfera libre de conceptos,  
sin esfuerzo y más allá de palabras, pensamientos y  
expresiones.

## **Ofrenda de la práctica espiritual**

En las Tres Joyas me refugio  
y confieso todas y cada una de mis malas acciones.  
Me regocijo de las virtudes de todos los seres  
y me comprometo a realizar la iluminación de un Buda.

Me refugio hasta que alcance la iluminación  
en Buda, el Dharma y la Asamblea Suprema,  
y a fin de lograr los objetivos propio y de los demás  
voy a generar la mente de la iluminación.

Una vez que haya generado la mente de la suprema  
iluminación  
voy a tratar a todos los seres sintientes como a mis  
huéspedes  
y a emprender las supremas y gozosas prácticas de la  
perfección.  
¡Que alcance la Budeidad para beneficiar a los seres  
migratorios!

## **Ofrecimiento del tsog Kusali**

Mi propia mente, la poderosa Dama de la Tierra de las  
Dakinis, del mero tamaño de un pulgar, emerge por mi  
coronilla y llega ante mi Guru situándose ante él cara a  
cara. De nuevo retorno, escindo el cráneo de mi viejo  
cuerpo y lo coloco sobre un trípode de tres cabezas

humanas que aparece de manera instantánea. Troceo el resto de mi carne, sangre y huesos, y lo amontoño en su interior. Mirándolo con los ojos bien abiertos, lo purifico, transformo e incremento en un océano de néctar.

OM AH HUM HA HO HRIH (x3)

De mi corazón emano innumerables Diosas de ofrendas que sostienen cráneos. Con ellos recogen el néctar y lo ofrecen a los convidados que beben de él absorbiéndolo a través de un canal de luz vajra que emiten de sus lenguas.

Ofrezco este néctar de la sustancia de compromiso a mi Guru raíz, que posee la naturaleza de los cuatro cuerpos [de un Buda]; que seas complacido.

OM AH HUM (x7)

Ofrezco este néctar de la sustancia de compromiso a los Gurus del linaje, fuente de todas las realizaciones; que seáis complacidos.

OM AH HUM

Ofrezco este néctar de la sustancia de compromiso a la asamblea de Gurus, Yidams, Tres Joyas y Protectores; que seáis complacidos.

OM AH HUM

Ofrezco este néctar de la sustancia de compromiso a los guardianes que residen en los lugares locales y regionales; que podáis asistirme.

OM AH HUM

Ofrezco este néctar de la sustancia de compromiso a todos los seres sintientes de los seis reinos y del estado intermedio; que seáis liberados.

OM AH HUM

Con este ofrecimiento los convidados quedan saciados  
con un gozo no contaminado  
y los seres sintientes alcanzan el Cuerpo de la Verdad,  
libre de obstrucciones.

Los tres círculos del ofrecimiento poseen la naturaleza  
del gozo y la vacuidad no duales,  
más allá de palabras, pensamientos y expresiones.

### **Ofrecimiento del mandala**

OM VAJRA BHUMI AH HUM

la grandiosa y poderosa base de oro,

OM VAJRA REKHE AH HUM

rodeada en su confín por el vallado férreo.

En el centro el Monte Meru, rey de las montañas,

y a su alrededor los cuatro continentes:

en el este Purvavideha, en el sur Yhambudipa,

en el oeste Aparagodaniya, y en el norte Utarakuru.

Cada uno tiene dos subcontinentes:

Deha y Videha, Tsamara y Abatsamara,

Satha y Utaramantrina, Kurava y Kaurava.

La montaña de joyas, el árbol que colma los deseos,

la vaca que colma los deseos y la cosecha sin cultivar.

La rueda preciosa, la joya preciosa,

la reina preciosa, el ministro precioso,

el elefante precioso, el supremo caballo precioso,

el general precioso y la gran vasija de los tesoros.

La diosa de la belleza, la diosa de las guirnaldas,

la diosa de la música, la diosa de la danza,

la diosa de las flores, la diosa del incienso,

la diosa de la luz y la diosa del perfume.

El sol y la luna, la sombrilla preciosa

y la bandera de la victoria en todas las direcciones.

En el centro, todos los tesoros humanos y divinos.

Esta magnífica colección que no carece de nada

os la ofrezco a ti, mi bondadoso maestro raíz, a los

maestros del linaje

y a todos los gloriosos y sagrados Gurus.

Aceptadla con compasión por los seres migratorios,

y tras haberla aceptado, concedednos, por favor,  
vuestras bendiciones.

¡Oh, Tesoro de Compasión!, mi Refugio y Protector,  
os ofrezco la montaña, los continentes, los objetos  
preciosos, la vasija de los tesoros, el sol y la luna,  
surgidos de mis agregados, fuentes y elementos  
como aspectos de la excelsa sabiduría del gozo  
espontáneo y la vacuidad.

Aceptad, por favor, los objetos de mi apego, odio e  
ignorancia,  
mi amigo, enemigo y desconocido, así como mi cuerpo  
y posesiones,  
que sin sentimiento de pérdida os ofrezco.  
Y bendecidme para que me libere de los tres venenos  
mentales.

IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRIATAYAMI

### **Súplica a los Gurus del linaje**

Vajradharma, Señor de la familia del océano de los  
Vencedores,  
Vajrayoguini, Madre suprema de los Vencedores,  
Naropa, poderoso Hijo de los Vencedores,  
os suplico, concededme la sabiduría excelsa nacida de  
manera espontánea.

Pamtingpa, sostenedor de las explicaciones de los  
grandes secretos para los discípulos,  
Sherab Tseg, eres el tesoro de todos los secretos preciosos,  
Malgyur Lotsaua, señor del océano del mantra secreto,  
os suplico, concededme la sabiduría excelsa nacida de  
manera espontánea.

Gran Sakya Lama, eres el poderoso Vajradhara,  
venerable Tsonam Tsemo, supremo hijo vajra,  
Dragpa Gyaltsen, corona de los Sostenedores del Vajra,  
os suplico, concededme la sabiduría excelsa nacida de  
manera espontánea.

Gran Sakya Pandita, maestro erudito de la Tierra de las  
Nieves,  
Drogon Chogyel Pagpa, corona de todos los seres de los  
tres mundos,  
Shangton Choyhe, sostenedor de la doctrina sakya,  
os suplico, concededme la sabiduría excelsa nacida de  
manera espontánea.

Nasa Dragpugpa, poderoso ser realizado,  
Sonam Gyaltsen, navegante de los eruditos y de los  
supremos seres realizados,  
Yarlungpa, señor del linaje susurrado de la familia de los  
seres realizados,  
os suplico, concededme la sabiduría excelsa nacida de  
manera espontánea.

Gyalgua Chog, refugio y protector de todos los seres  
migratorios, mío y de los demás,  
Yhamiang Namka, eres un gran ser,  
Lodro Gyaltsen, gran ser y señor del Dharma,  
os suplico, concededme la sabiduría excelsa nacida de  
manera espontánea.

Yhetsun Doringpa, tu bondad es inigualable,  
Tenzsin Losel, has practicado de acuerdo con las  
palabras [de los Gurus],  
Kyentse, expositor del gran linaje secreto de las palabras,  
os suplico, concededme la sabiduría excelsa nacida de  
manera espontánea.

Labsum Gyaltsen, sostenedor de las familias del mantra,  
Glorioso Uangchug Rabten, señor de las cien familias,  
que te manifiestas por doquier,  
Yhetsun Kangyurpa, principal de las familias,  
os suplico, concededme la sabiduría excelsa nacida de  
manera espontánea.

Shaluba, señor del océano de los mandalas, que te  
manifiestas por doquier,  
Kyenrabyhe, principal de los mandalas,



Morchenpa, Señor del círculo de mandalas,  
os suplico, concededme la sabiduría excelsa nacida de  
manera espontánea.

Nesarpa, navegante del océano de los linajes susurrados,  
Losel Phuntsog, señor de los linajes susurrados,  
Tenzsin Trinley, erudito que fomentaste los linajes  
susurrados,  
os suplico, concededme la sabiduría excelsa nacida de  
manera espontánea.

Kangyurpa, señor que sostienes la doctrina de ganden  
y te manifiestas por doquier,  
Ganden Dargiei, amigo de los seres migratorios en  
tiempos de degeneración,  
Dharmabhadra, sostenedor de la tradición ganden,  
os suplico, concededme la sabiduría excelsa nacida de  
manera espontánea.

Losang Chopel, señor de los Sutras y Tantras,  
has completado la esencia de los caminos de todos los  
Sutras y Tantras.

Yhigme Uangpo, erudito que fomentaste los Sutras y  
Tantras.  
Os suplico, concededme la sabiduría excelsa nacida de  
manera espontánea.

Dechen Ñingpo, tienes las bendiciones de Naropa  
para explicar con perfección de acuerdo con él  
la esencia de los excelentes caminos de la Dakini Naro  
que liberan y realizan,  
te suplico, concédeme la sabiduría excelsa nacida de  
manera espontánea.

Losang Yeshe, Vajradhara,  
eres un tesoro de instrucciones sobre [los caminos]  
de la Reina Vajra que liberan y realizan,  
el camino supremo y rápido para alcanzar el estado  
vajra,  
te suplico, concédeme la sabiduría excelsa nacida de  
manera espontánea.

Kelsang Gyatso, has realizado todos los profundos y  
esenciales estados excelsos,  
eres el Refugio y Protector compasivo de todos los  
maternales seres sintientes,  
has revelado el camino perfecto,  
te suplico, concédeme la sabiduría excelsa nacida de  
manera espontánea.

Mi bondadoso Guru raíz, Vajradharma,  
eres la personificación de todos los Vencedores  
y otorgas las bendiciones de la palabra de todos los  
Budás,  
te suplico, concédeme la sabiduría excelsa nacida de  
manera espontánea.

Benedicidme, por favor, para que por medio de la  
meditación  
del yoga de la Dakini de la profunda etapa de generación  
y del yoga del canal central de la etapa de consumación,  
pueda generar la sabiduría excelsa del gran gozo  
espontáneo y alcanzar el estado iluminado de la  
Dakini.

### **Bendiciones de las cuatro iniciaciones**

¡Oh, Guru, que reúnes en ti todos los objetos de refugio!,  
concédeme tus bendiciones,  
confiéreme por completo las cuatro iniciaciones  
y otórgame, por favor, el estado de los cuatro cuerpos.  
(x3)

*Contempla que como resultado de tus súplicas:*

Rayos de luz blanca y néctar irradian de la sílaba OM  
en la frente de mi Guru,  
se disuelven en mi frente y purifican las faltas y  
obstrucciones de mi cuerpo.  
Recibo la iniciación de la bumpa y las bendiciones del  
cuerpo de mi Guru impregnan mi cuerpo.

Rayos de luz roja y néctar irradian de la sílaba AH  
en la garganta de mi Guru,  
se disuelven en mi garganta y purifican las faltas y  
obstrucciones de mi palabra.

Recibo la iniciación secreta y las bendiciones de la  
palabra de mi Guru impregnan mi palabra.

Rayos de luz azul y néctar irradian de la sílaba HUM  
en el corazón de mi Guru,  
se disuelven en mi corazón y purifican las faltas y  
obstrucciones de mi mente.

Recibo la iniciación del mudra de la sabiduría y las  
bendiciones de la mente de mi Guru impregnan mi  
mente.

Rayos de luz blanca, roja, azul y néctar irradian de las  
sílabas en los tres lugares de mi Guru,  
se disuelven en mis tres lugares y purifican las faltas y  
obstrucciones de mi cuerpo, palabra y mente.

Recibo la cuarta iniciación, la iniciación de la palabra  
preciosa, y las bendiciones del cuerpo, palabra y mente  
de mi Guru impregnan mi cuerpo, palabra y mente.

### **Súplica concisa**

Mi precioso Guru, esencia de todos los Budas de los tres  
tiempos, por favor, bendice mi continuo mental. (x3)

### **Absorción del Guru**

Una vez realizada esta súplica, los Gurus del linaje que  
están alrededor de mi Guru se disuelven en él. Mi Guru  
raíz, movido por su afecto hacia mí, se funde en forma  
de luz roja, entra por mi coronilla y se mezcla de manera  
inseparable con mi mente, que posee el aspecto de la  
sílaba roja BAM, en mi corazón.

## EL YOGA DE LA AUTOGENERACIÓN

### **Transformación de la muerte en el camino del Cuerpo de la Verdad**

Esta sílaba BAM se expande y extiende hasta los confines del espacio, con lo cual todos los mundos y los seres adquieren la naturaleza del gozo y la vacuidad. De nuevo, contrayéndose de manera gradual desde los confines, se convierte en una diminuta sílaba BAM, que se disuelve en etapas, de abajo arriba, hasta la nada. A continuación, incluso la nada desaparece y se transforma en el Cuerpo de la Verdad del gozo y la vacuidad inseparables.

OM SHUNYATA GIANA VAJRA SOBHAUA EMAKO HAM

### **Transformación del estado intermedio en el camino del Cuerpo de Deleite**

Del estado de la vacuidad, donde todas las apariencias se han aunado de este modo, aparece una sílaba BAM de color rojo alzada en el espacio, en esencia un aspecto de mi propia mente, la excelsa sabiduría del gozo y la vacuidad no duales.

### **Transformación del renacimiento en el camino del Cuerpo de Emanación**

Del estado de la vacuidad, de EH EH surge el origen de los fenómenos, un doble tetraedro de color rojo. En su interior, de AH aparece un mandala lunar blanco con un matiz rojizo. Sobre él, dispuesto en círculo hacia la izquierda se halla el mantra OM OM OM SARVA BUDDHA DAKINIYE VAJRA VARNANIYE VAJRA BEROTZSANIYE HUM HUM HUM PHET PHET PHET SOHA. Yo, la sílaba BAM en el espacio, veo la luna y, con la intención de renacer en ella, entro en su centro.

Rayos de luz irradian de la luna, de la sílaba BAM y del rosario del mantra transformando todos los mundos y los seres del samsara y del nirvana en la naturaleza de la

venerable Vajrayoguini. Estos rayos se reabsorben y se disuelven en la sílaba BAM y en el rosario del mantra, que se transforman en su totalidad, de una vez y por completo, en el mandala soporte y en su contenido.

### **Meditación analítica del mandala y de los seres que habitan en él**

Además, hay una base, un enrejado, un techo y una bóveda vajras, fuera de los cuales arde un fuego de cinco colores que gira hacia la izquierda. En su interior está el círculo de los ocho grandes cementerios, como el Sitio Feroz y los restantes. En medio de ellos se halla el origen de los fenómenos, un doble tetraedro de color rojo, con su amplia base dirigida hacia arriba y su fina punta hacia abajo. Con excepción de las esquinas de delante y de atrás, las cuatro restantes están marcadas con un remolino de gozo de color rosado que gira hacia la izquierda.

En el interior del origen de los fenómenos, en el centro de un loto de ocho pétalos de varios colores, hay un mandala solar. Sobre él aparezco en la forma de la venerable Vajrayoguini. Con la pierna derecha extendida piso los pechos de la roja Kalarati. Con la pierna izquierda doblada piso la cabeza del negro Bhairaua, que la tiene vuelta hacia atrás. Mi cuerpo es de color rojo y brilla como el resplandor del fuego del eón. Tengo un rostro, dos brazos y tres ojos que miran hacia la Tierra Pura de las Dakinis. Con el brazo derecho extendido y la mano dirigida hacia abajo sostengo un cuchillo curvo con un vajra como empuñadura. Con la mano izquierda sostengo en alto un cráneo lleno de sangre que vierto en mi boca. Sobre el hombro izquierdo tengo apoyada una khatanga con un vajra en su extremo superior, de la cual cuelgan un damaru, una campana y una bandera de tres cintas. Mi lisa cabellera negra me cubre la espalda hasta la cintura. En el primor de mi juventud, mis pechos son abundantes y voluptuosos, y muestro el modo de generar

gozo. Mi cabeza está adornada con cinco calaveras humanas y llevo un collar de cincuenta calaveras humanas. Desnuda, estoy adornada con cinco mudras y permanezco de pie en medio de un fuego ardiente de excelsa sabiduría.

### EL YOGA DE LA PURIFICACIÓN DE LOS SERES MIGRATORIOS

En mi corazón, dentro del origen de los fenómenos, un doble tetraedro de color rojo, hay un mandala lunar. En su centro hay una sílaba BAM rodeada del rosario del mantra. De ellos irradian rayos de luz que salen por los poros de mi piel, alcanzan a todos los seres sintientes de los seis reinos, purifican sus faltas y obstrucciones así como sus impresiones, y los transforman en la forma de Vajrayoguini.

### EL YOGA DE LAS BENDICIONES DE LOS HÉROES Y HEROÍNAS

#### **Meditación sobre el mandala corporal**

En mi corazón, en el centro de un origen de los fenómenos, sobre un asiento lunar, hay una sílaba BAM que posee la naturaleza de los cuatro elementos. Al abrirse se transforma en cuatro sílabas: YA, RA, LA, UA, que son las semillas de los cuatro elementos. Su naturaleza es la de los pétalos de las cuatro direcciones del canal central en el corazón, tales como el Deseoso. Estas se transforman, comenzando por la izquierda, en Lama, Khandarohi, Rupini y Dakini. En el centro, la luna creciente, la gota y la nada de la sílaba BAM, cuya naturaleza es la unión de mis gotas muy sutiles, roja y blanca, se transforman en la venerable Vajrayoguini.

Fuera de ellas, por orden, están los canales, tales como el Inmutable, de las veinticuatro zonas del cuerpo,

tales como el punto frontal del cabello y la coronilla, y los veinticuatro elementos de donde se originan las uñas, los dientes y lo demás. Estos canales y elementos, que son por naturaleza inseparables, adquieren la naturaleza de las veinticuatro sílabas del mantra, OM OM y demás sílabas, dispuestas en círculo, desde el este hacia la izquierda. Estas se transforman en las ocho Heroínas de la familia del corazón: Partzsandi, Tzsendriakiya, Parbhavatiya, Mahanasa, Biramatiya, Karvariya, Lamkeshoriya y Drumatzsaya; las ocho Heroínas de la familia de la palabra: Airavatiya, Mahabhairavi, Bayubega, Surabhakiya, Shamadevi, Suvatre, Hayakarna y Khaganane; y las ocho Heroínas de la familia del cuerpo: Tzsatrabega, Khandarohi, Shaundini, Tzsatravarmine, Subira, Mahabala, Tzsatravartini y Mahabire. Son las verdaderas Yoguias no duales con los Héroe de los veinticuatro lugares externos, tales como Puliramalaya. Los canales y elementos de las ocho puertas, tales como la boca, por naturaleza inseparables de las ocho sílabas HUM HUM y demás sílabas, se transforman en Kakase, Ulukase, Shonase, Shukarase, Yamadhathi, Yamadhuti, Yamadangtrini y Yamamatani. Todas ellas poseen la forma física de la venerable Dama, completas con todos los ornamentos y detalles.

### **Absorción de los Seres de Sabiduría y fusión de las tres Mensajeras**

*Realiza el mudra flameante y recita:*

¡PHEM!

De la sílaba BAM en mi corazón irradian rayos de luz que salen a través de mi entrecejo en todas las direcciones e invitan a todos los Tathagatas, Héroe y Yoguias de las diez direcciones, que aparecen bajo el aspecto de Vajrayoguini.

DZSA HUM BAM HO

*Los Seres de Sabiduría son invocados, se absorben en mí, permanecen estables y quedan complacidos. Ahora, con el mudra del loto giratorio seguido del mudra del abrazo, recita:*

OM YOGA SHUDDHA SARVA DHARMA YOGA SHUDDHO HAM  
Mi naturaleza es la del yoga de la pureza completa de todos los fenómenos.

*Contempla el orgullo divino.*

## **Armadura**

En ciertas zonas de mi cuerpo aparecen mandalas lunares sobre los cuales se encuentran: en mi ombligo, OM BAM de color rojo, Vajravarahi; en mi corazón, HAM YOM de color azul, Yamani; en mi garganta, HRIM MOM de color blanco, Mohani; en mi frente, HRIM HRIM de color amarillo, Sachalani; en mi coronilla, HUM HUM de color verde, Samtrasani; y en todos mis miembros, PHET PHET de color ahumado, esencia de Chandika.

## **Iniciación y adorno de la coronilla**

¡PHEM!

De la sílaba BAM en mi corazón irradian rayos de luz que invitan a las Deidades iniciadoras, al mandala soporte del Glorioso Chakrasambara y a lo contenido en él.

¡Oh, Tathagatas!, por favor, conferidme la iniciación.

Después de hacer esta súplica, las ocho Deidades de las puertas destruyen los obstáculos, los Héroes recitan versos auspiciosos, las Heroínas entonan canciones vajras y las Rupavajras y otras Diosas hacen ofrendas. La Deidad principal decide otorgar la iniciación y las cuatro Madres junto con Varahi, sosteniendo bumpas adornadas con joyas preciosas llenas de los cinco néctares, me confieren la iniciación a través de la coronilla.



«Así como los Tathagatas realizaron la ablución en el momento del nacimiento [de Buda], del mismo modo, ahora realizamos la ablución con el agua pura de los dioses.

OM SARVA TATHAGATA ABHIKEKATA SAMAYA SHRIYE HUM»

Con esta recitación me confieren la iniciación. Mi cuerpo se llena a rebosar, todas las faltas son purificadas y el agua sobrante de la coronilla se transforma en Vairochana Heruka, junto con la Madre, que adorna la coronilla.

### **Ofrendas a la autogeneración**

*(Si estás realizando la autogeneración junto con la autoiniciación, en este momento has de bendecir las ofrendas externas.)*

De mi corazón emano Diosas portadoras de ofrendas que realizan los ofrecimientos.

### **Ofrendas externas**

OM AHRGHAM PARTITZSA SOHA

OM PADIAM PARTITZSA SOHA

OM VAJRA PUPE AH HUM SOHA

OM VAJRA DHUPE AH HUM SOHA

OM VAJRA DIVE AH HUM SOHA

OM VAJRA GENDHE AH HUM SOHA

OM VAJRA NIUDE AH HUM SOHA

OM VAJRA SHAPTA AH HUM SOHA

OM AH VAJRA ADARSHE HUM

OM AH VAJRA VINI HUM

OM AH VAJRA GENDHE HUM

OM AH VAJRA RASE HUM

OM AH VAJRA PARSHE HUM

OM AH VAJRA DHARME HUM

## **Ofrenda interna**

OM OM OM SARVA BUDDHA DAKINIYE VAJRA VARNANIYE  
VAJRA BEROTZSANIYE HUM HUM HUM PHET PHET PHET  
SOHA OM AH HUM

## **Ofrendas secreta y de la talidad**

*Para realizar las ofrendas secreta y de la talidad, imagina:*

Yo, Vajrayoguini, entro en unión con Chakrasambara, que se ha transformado de mi khatanga, y genero gozo espontáneo y vacuidad.

*O imagina que siendo Vajrayoguini te transformas en Heruka y realizas con orgullo divino las ofrendas secreta y de la talidad de la siguiente manera:*

Con la claridad de Vajrayoguini mis senos desaparecen y genero un pene. En el lugar perfecto, en el centro de mi vagina, las dos paredes se transforman en dos testículos cual campanas, y el estambre en el pene en sí. De este modo adopto la forma del Gran Gozoso Heruka junto con la Madre Secreta Vajrayoguini, cuya naturaleza es la síntesis de todas las Dakinis.

De la esfera inobservable del lugar secreto del Padre, de una HUM de color blanco aparece un vajra del mismo color de cinco puntas; y de una BE de color rojo, una gema roja marcada en su punta con una BE de color amarillo.

De la esfera inobservable del lugar secreto de la Madre, de una AH surge un loto rojo de tres pétalos; y de una DE de color blanco, un estambre del mismo color, que simboliza la bodhichita blanca, marcado en su punta con una DE de color amarillo.

OM SHRI MAHA SUKHA VAJRA HE HE RU RU KAM AH  
HUM HUM PHET SOHA

Debido a que el Padre y la Madre están absortos en la unión, la bodhichita se funde. Cuando desde mi coronilla desciende a mi garganta [experimento] gozo. Cuando de mi garganta desciende a mi corazón [experimento] gozo supremo. Cuando de mi corazón desciende a mi ombligo [experimento] gozo extraordinario. Cuando de mi ombligo desciende a la punta de mi gema genero la sabiduría excelsa espontánea y permanezco absorto en la concentración del gozo y la vacuidad inseparables. Así, debido a este gozo aunado de manera inseparable con la vacuidad, permanezco en la absorción convergente de la talidad que es la vacuidad de la existencia inherente de los tres círculos del ofrecimiento, y me deleito en las ofrendas secreta y de la talidad.

*A continuación contempla:*

De nuevo me convierto en la venerable Vajrayogini.

### **Los ocho versos de alabanza a la Madre**

OM NAMO BHAGAVATI VAJRA VARAHI BAM HUM HUM  
PHET

OM NAMO ARYA APARADZSITE TRE LOKIA MATI BIYE  
SHORI HUM HUM PHET

OM NAMA SARVA BUTA BHAYA VAHI MAHA VAJRE HUM  
HUM PHET

OM NAMO VAJRA SANI ADZSITE APARADZSITE VASHAM  
KARANITRA HUM HUM PHET

OM NAMO BHRAMANI SHOKANI ROKANI KROTE KARALINI  
HUM HUM PHET

OM NAMA DRASANI MARANI PRABHE DANI PARADZSAYE  
HUM HUM PHET

OM NAMO BIDZSAYE DZSAMBHANI TAMBHANI MOHANI  
HUM HUM PHET

OM NAMO VAJRA VARAHI MAHA YOGUINI KAME SHORI  
KHAGE HUM HUM PHET

## YOGA DE LA RECITACIÓN VERBAL Y MENTAL

### Recitación verbal

En mi corazón, dentro del origen de los fenómenos, un doble tetraedro de color rojo, en el centro de un mandala lunar, hay una sílaba BAM rodeada del rosario del mantra de color rojo dispuesto en círculo hacia la izquierda. De ellos irradian innumerables rayos de luz roja que purifican las faltas y obstrucciones de todos los seres sintientes, y realizan ofrendas a todos los Budas. Todo el poder y la fuerza de sus bendiciones son invocados en la forma de rayos de luz roja que se disuelven en la sílaba BAM y en el rosario del mantra bendiciendo así mi continuo mental.

OM OM OM SARVA BUDDHA DAKINIYE VAJRA VARNANIYE  
VAJRA BEROTZSANIYE HUM HUM HUM PHET PHET PHET  
SOHA

*Recítalo, al menos, tantas veces como hayas prometido.*

### Recitación mental

1) *Siéntate en la postura correcta de meditación de los siete atributos y haz descender el origen de los fenómenos, la luna y las sílabas del mantra desde el corazón hasta el lugar secreto si deseas generar gozo o hasta el ombligo si deseas generar una mente no conceptual, y enciérrala con los aires. Lee mentalmente el rosario del mantra, dispuesto en círculo hacia la izquierda, y recítalo tres, cinco o siete veces. A continuación, mientras contienes la respiración, concéntrate en los remolinos de gozo de color rosado, que giran hacia la izquierda en las cuatro esquinas del origen de los fenómenos con excepción de las esquinas de delante y de atrás, y sobre todo en la nada de la BAM del centro, que está a punto de arder.*

2) *El remolino de gozo de color rojo, en el extremo superior del canal central, y el remolino de gozo de color blanco, en el extremo inferior, ambos del mero tamaño de un grano de*

*cebada, se dirigen hacia el corazón girando hacia la izquierda a gran velocidad. Se mezclan en el corazón y disminuyen de tamaño de manera gradual hasta que desaparecen en la vacuidad. Concentra tu mente en la absorción del gozo y la vacuidad.*

## YOGA INCONCEBIBLE

De la sílaba BAM y del rosario del mantra en mi corazón irradian rayos de luz que inundan los tres reinos. El reino inmaterial se disuelve en la parte superior de mi cuerpo bajo el aspecto de rayos de luz azul. El reino de la forma se funde en la parte media de mi cuerpo bajo el aspecto de rayos de luz roja. El reino del deseo se absorbe en la parte inferior de mi cuerpo bajo el aspecto de rayos de luz blanca. Yo también me fundo en luz de manera gradual, desde abajo y desde arriba, y me disuelvo en el origen de los fenómenos, que se absorbe en la luna. Esta a su vez se funde en las treinta y dos Yoguínis, que se disuelven en las cuatro Yoguínis, y estas en la Dama Principal del mandala corporal. La Dama Principal, a su vez, se funde en luz de manera gradual, desde abajo y desde arriba, y se disuelve en el origen de los fenómenos, que se absorbe en la luna. Esta en el rosario del mantra. Este en la sílaba BAM. Esta en la cabeza de la BAM, que se disuelve en la luna creciente. Esta en la gota. Esta se absorbe en la nada que va disminuyendo cada vez más de tamaño hasta que se disuelve en la luz clara de la vacuidad.

## YOGA DE LAS ACCIONES DIARIAS

De la vacuidad surjo en un instante como la venerable Vajrayoguini. En ciertas zonas de mi cuerpo aparecen mandalas lunares sobre los cuales se encuentran: en mi ombligo, OM BAM de color rojo, Vajravarahi; en mi corazón, HAM YOM de color azul, Yamani; en mi garganta, HRIM MOM de color blanco, Mohani; en mi

frente, HRIM HRIM de color amarillo, Sachalani; en mi coronilla, HUM HUM de color verde, Samtrasani; y en todos mis miembros, PHET PHET de color ahumado, esencia de Chandika.

*Para proteger las cuatro direcciones principales y las intermedias recita dos veces el siguiente mantra:*

OM SUMBHANI SUMBHA HUM HUM PHET  
OM GRIHANA GRIHANA HUM HUM PHET  
OM GRIHANA PAYA GRIHANA PAYA HUM HUM PHET  
OM ANAYA HO BHAGAVEN VAJRA HUM HUM PHET

### **Yoga de las tormas**

*Prepara las ofrendas de la manera tradicional y purificalas del siguiente modo:*

OM KHANDAROHI HUM HUM PHET  
OM SOBHAUA SHUDDHA SARVA DHARMA SOBHAUA  
SHUDDHO HAM

Todo se convierte en la vacuidad.

De la vacuidad, de KAMs aparecen recipientes de cráneos, dentro de los cuales de HUMs aparecen las sustancias de las ofrendas. Su naturaleza es la vacuidad, tienen el aspecto de cada una de las sustancias de las ofrendas y son los objetos de deleite de los seis sentidos, que conceden el gozo especial no contaminado.

OM AHRGHAM AH HUM  
OM PADIAM AH HUM  
OM VAJRA PUPE AH HUM  
OM VAJRA DHUPE AH HUM  
OM VAJRA DIVE AH HUM  
OM VAJRA GENDHE AH HUM  
OM VAJRA NIUDE AH HUM  
OM VAJRA SHAPTA AH HUM

**Bendición de las tormas**

OM KHANDAROHÍ HUM HUM PHET

OM SOBHAUA SHUDDHA SARVA DHARMA SOBHAUA

SHUDDHO HAM

Todo se convierte en la vacuidad.

De la vacuidad, de la sílaba YAM aparece aire, de RAM fuego, de AH un trípode de tres cabezas humanas. Sobre él, de AH aparece un amplio y extenso cráneo, dentro del cual, de OM, KHAM, AM, TRAM y HUM aparecen los cinco néctares; de LAM, MAM, PAM, TAM y BAM aparecen las cinco carnes; todos ellos marcados con su sílaba correspondiente. Con el soplo del viento, el fuego arde y las sustancias dentro del cráneo se funden. Por encima, de HUM aparece una khatanga de color blanco, boca abajo, que cae dentro del cráneo y se derrite, con lo cual las sustancias adquieren el color del mercurio. Sobre el cráneo aparecen tres hileras de vocales y consonantes, una por encima de la otra, que se transforman en OM AH HUM. De ellas, rayos de luz absorben el néctar de la sabiduría excelsa de los corazones de todos los Tathagatas, Héroe y Yoguínis de las diez direcciones. Al añadirlo [al recipiente] el contenido aumenta y deviene inagotable.

OM AH HUM (x3)

**Invitación a los convidados a la ofrenda de las tormas**

¡PHEM!

De la sílaba BAM en mi corazón irradian rayos de luz que invitan a la venerable Vajrayoguini y a la asamblea que la rodea –Gurus, Yidams, Budas, Bodhisatvas, Héroe, Dakinis y Protectores mundanos y del Dharma–, a que acudan desde Akanishta al espacio ante mí. De la sílaba HUM en la lengua de cada convidado aparece un vajra de tres puntas a través del cual saborean la esencia de la torma absorbiéndola por medio de un canal de luz del grosor de un grano de cebada.

## **Ofrecimiento de la torma principal**

*Ofrece la torma mientras recitas el siguiente mantra tres o siete veces:*

OM VAJRA AH RA LI HO: DZSA HUM BAM HO: VAJRA DAKINI  
SAMAYA TON TRISHAYA HO

## **Ofrecimiento de la torma a las dakinis mundanas**

*Ofrece la torma mientras recitas el siguiente mantra dos veces:*

OM KHA KHA, KHAHI KHAHI, SARVA YAKIA RAKIASA,  
BHUTA, TRETA, PISHATSA, UNATA, APAMARA, VAJRA  
DAKA, DAKI NEDAYA, IMAM BALING GRIJANTU, SAMAYA  
RAKIAN TU, MAMA SARVA SIDDHI METRA YATZSANTU,  
YATIPAM, YATETAM, BHUDZSATA, PIVATA, DZSITRATA,  
MATI TRAMATA, MAMA SARVA KATAYA, SEDSUKHAM  
BISHUDHAYE, SAHAYEKA BHAVENTU, HUM HUM PHET  
PHET SOHA

## **Ofrendas externas**

OM VAJRA YOGUINI SAPARIUARE AHRGHAM, PADIAM, PUPE,  
DHUPE, ALOKE, GENDHE, NIUDE, SHAPTA AH HUM

## **Ofrenda interna**

OM VAJRA YOGUINI SAPARIUARE OM AH HUM

## **Alabanza**

¡Oh, Gloriosa Vajrayoguini!,  
Reina Chakravatin y Dakini,  
que posees las cinco sabidurías y los tres cuerpos,  
ante ti, Salvadora de todos, me postro.

A las muchas Dakinis Vajras,  
que como damas de acciones mundanas,  
nos liberan de nuestra esclavitud de los prejuicios,  
ante todas ellas yo me postro.



## Oración para contemplar el bello rostro de Vajrayoguini

El gozo y la vacuidad de los infinitos Vencedores, como  
en un drama,

aparecen como diferentes visiones del samsara y del  
nirvana;

de entre todas ellas, ahora eres la hermosa y poderosa

Dama de la Tierra de las Dakinis,  
recordándote desde lo más profundo de mi corazón,  
por favor, sostenme con tu afectuoso abrazo.

Eres la Madre, nacida de manera espontánea, de los

Vencedores de la tierra de Akanishta,  
sois las Dakinis, nacidas en la tierra, de los veinticuatro  
lugares,

sois las mudras de acción que existen por toda la tierra,  
¡oh, venerable Dama!, tú eres para mí, el yogui, mi  
refugio supremo.

Tú, que eres la manifestación de la vacuidad de la mente  
misma,

eres la BAM, la esfera de EH, en la ciudad del vajra.

En la tierra de las ilusiones te muestras como una temible  
caníbal

y como una sonriente, risueña y jovial bella doncella.

Pero por mucho que indague, ¡oh, Noble Dama!,  
nunca tendré la certidumbre de que tu existencia sea  
verdadera.

Entonces, mi mente joven, cansada por sus conjeturas,  
descansa en el refugio del bosque indecible.

¡Qué maravilla! Sal, por favor, de la esfera del  
Dharmakaya

y cuida de mí conforme a la verdad expresada  
en el Glorioso Heruka, Rey de los Tantras,  
que las realizaciones se logran con la recitación del  
mantra esencial supremo y cercano de la Reina Vajra.

En el solitario bosque de Odivisha

cuidaste de Vajra Ghantapa, el poderoso Sidha,

con el gozo de tus besos y abrazos, y llegó a disfrutar  
del abrazo supremo;  
¡oh!, por favor, cuida de mí del mismo modo.

Al igual que el venerable Kusali fue conducido  
directamente  
desde una isla en el Ganges hasta la esfera del espacio,  
y al igual que cuidaste del glorioso Naropa,  
por favor, condúceme a mí también a la ciudad de la  
Gozosa Dakini.

Gracias a la compasión de mi supremo Guru raíz y de los  
Gurus del linaje,  
al camino de especial rapidez y profundidad del último y  
secreto gran tantra,  
y a la pura intención superior de mí mismo, el yogui,  
pueda ver pronto tu risueño rostro, ¡oh, Gozosa Dama  
Dakini!

### **Súplica para la consecución de los deseos**

¡Oh, venerable Vajrayoguini!, por favor, guíanos a mí y a  
todos los seres sintientes a la Tierra Pura de las Dakinis.  
Concédenos, por favor, todas las realizaciones mundanas  
y supramundanas. (x3)

*Si deseas realizar el ofrecimiento del tsog, debes incluirlo ahora.  
El ofrecimiento del tsog se encuentra en la página 352.*

### **Ofrecimiento de la torma a los Protectores del Dharma en general**

OM AH HUM HA HO HRIH (x3)

HUM

De tu palacio puro del gran gozo en Akanishta,  
Gran Ser Poderoso emanado del corazón de Vairochana,  
Doryhe Gur, soberano de todos los Protectores de la  
doctrina,  
¡oh, Glorioso Mahakala!, acude aquí, por favor, y participa  
de este ofrecimiento y torma.

De Yongdui Tsel, del palacio de Yama,  
y del lugar supremo de Devikoti en Yhambudipa,  
Namdru Remati, soberana Dama del reino del deseo,  
¡oh, Palden Lhamo!, acude aquí, por favor, y participa  
de este ofrecimiento y torma.

Del mandala de la esfera bhaga de apariencia y  
existencia,  
Madre Yingchugma, Dama principal del samsara y del  
nirvana,  
soberana de los demonios y las Dakinis, furiosa protectora  
de los mantras,  
¡oh, Gran Madre Ralchigma!, acude aquí, por favor,  
y participa de este ofrecimiento y torma.

De Silgua Tsel y Haha Gopa,  
de Singaling, de la montaña nevada de Ti Se,  
de Darlungne y de Kauí Dragdzsong,  
¡oh, Zshingkyong Uangpo!, acude aquí, por favor,  
y participa de este ofrecimiento y torma.

De los ocho cementerios y de Risul en el sur,  
de Bodhgaya, del glorioso Samye,  
de Nalatse y del glorioso Sakya,  
¡oh, Legon Pomo!, acude aquí, por favor, y participa  
de este ofrecimiento y torma.

Del cementerio de Marutse en el nordeste,  
de las rojizas colinas rocosas de Bangso en la India,  
y de los supremos lugares de Darlung Dagram y otros,  
¡oh, Yakya Chamdrel!, acude aquí, por favor, y participa  
de este ofrecimiento y torma.

Especialmente de Odiyana, la Tierra de las Dakinis,  
y de tu morada natural,  
rodeado por completo de las Dakinis mundanas y  
supramundanas,  
¡oh, Padre y Madre, Señor de los Cementerios!, acude  
aquí, por favor, y participa de este ofrecimiento y  
torma.

De los lugares supremos, como los de Tushita, Keajra y otros,  
Gran Protector de la doctrina del segundo Vencedor,  
¡los cinco linajes de Doryhe Shugden junto con vuestros séquitos!,  
acudid aquí, por favor, y participad de este ofrecimiento y torma.

A vosotros os hago ofrendas, ¡oh, multitud de Protectores de la doctrina del Vencedor!,  
a vosotros os propicio y en vosotros confío, ¡oh, Grandes Protectores de las palabras del Guru!,  
a vosotros me lamento e imploro, ¡oh, multitud de destructores de los enemigos de los yoguis!,  
acudid aquí, por favor, y participad de este ofrecimiento y torma.

Os ofrezco una torma adornada con carne roja y sangre.  
Os ofrezco bebidas alcohólicas, néctares medicinales y sangre.

Os ofrezco el sonido de grandes tambores, trompetas de fémur y címbalos.

Os ofrezco grandes estandartes de seda negra que ondean como las nubes.

Os ofrezco maravillosas atracciones, tantas como el espacio.

Os ofrezco cantos de gran sonoridad, poderosos y melódicos.

Os ofrezco un océano de sustancias de compromiso, externas, internas y secretas.

Os ofrezco el juego de la sabiduría excelsa del gozo y la vacuidad inseparables.

Proteged la preciosa doctrina de Buda.

Aumentad el renombre de las Tres Joyas.

Fomentad las obras de los gloriosos Gurus

y colmad cualquier petición que os haga.

## Súplica de perdón

*Ahora recita el mantra de cien sílabas de Heruka:*

OM VAJRA HERUKA SAMAYA, MANU PALAYA, HERUKA,  
TENÓ PATITA, DRIDHO ME BHUA, SUTO KAYO ME  
BHUA, SUPO KAYO ME BHUA, ANURAKTO ME BHUA,  
SARVA SIDDHI ME PRAYATZSA, SARVA KARMA SUTZSA ME,  
TZSITAM SHRIYAM KURU HUM, HA HA HA HA HO,  
BHAGAVEN, VAJRA HERUKA MA ME MUNTSA, HERUKA  
BHUA, MAHA SAMAYA SATTO AH HUM PHET

*Pide disculpas con la siguiente oración:*

¡Oh, Protector!, sé paciente  
con todas las faltas que he cometido  
debido a mi desconocimiento,  
incapacidad o insuficiencia.

OM VAJRA MU Los Seres de Sabiduría, los convidados  
a la ofrenda de la torma, se disuelven en mí y los seres  
mundanos retornan a sus lugares de origen.

## Oraciones de dedicación

Que gracias a estas virtudes  
alcance pronto el verdadero estado de la Dakini  
y guíe a todos los seres sintientes,  
sin excepción, al mismo estado.

Que en el momento de mi muerte los Protectores,  
Héroes, Heroínas y demás seres sagrados,  
con flores, parasoles, banderas de la victoria,  
y con ofrendas de la dulce melodía de los címbalos y  
otros instrumentos,  
me guíen a la Tierra de las Dakinis.

Que por la verdad de las válidas Diosas,  
de sus válidos compromisos  
y de las supremas palabras válidas que han  
pronunciado,

[mis virtudes] sean la causa para que esté siempre bajo el cuidado de las Diosas.

### **Dedicación extensa**

*Si dispones de tiempo y así lo deseas, puedes terminar con las oraciones siguientes, que fueron compuestas por Tsarpa Doryhechang:*

En la gran nave de libertades y dones,  
enarbolando la blanca vela del recuerdo de la  
impermanencia,  
impulsado por el viento favorable de aceptar y abandonar  
las acciones y sus efectos,  
que me libere del temible océano del samsara.

Que al confiar en la corona de los objetos de refugio que  
no defraudan,  
guardar en mi corazón el gran propósito de los seres  
migratorios, mis madres,  
y limpiar mis manchas y faltas con el néctar de  
Vajrasatva,  
esté siempre bajo el cuidado de mis compasivos y  
venerables Gurus.

La bella Madre de los Vencedores es la Yoguini externa,  
la sílaba BAM es la suprema Reina Vajra interna,  
la claridad y la vacuidad de la mente misma son la  
Dakini Madre secreta.

Que disfrute del juego que ve la naturaleza propia de  
cada una.

El entorno mundano es la mansión celestial de la sílaba  
EH,  
y sus habitantes, los seres sintientes, son las Yoguinis de  
la sílaba BAM.

Que por la concentración del gran gozo de su unión,  
cualquier apariencia que surja sea una apariencia pura.

Así, mediante los yogas [de igual número] que las  
direcciones y la luna,

pueda algún día ser guiado directamente a la ciudad de  
los Sostenedores del Conocimiento  
por la Dama gozosa del color del coral,  
de cabello suelto bermejo y atentos ojos anaranjados.

Habiendo practicado en un lugar de cadáveres con el  
sindhura y la caña de langali  
y habiendo errado de un lugar a otro,  
que la hermosa Dama a quien se transfiera el remolino  
de mi frente  
me guíe a la Tierra de las Dakinis.

Cuando la Varahi interna haya destruido la cepa  
trepadora del aprehensor y de lo aprehendido  
y la Dama danzante que reside en mi supremo canal  
central  
haya emergido por la puerta de Brahma a la esfera del  
camino de las nubes,  
pueda abrazarse y deleitarse con el Héroe, el Bebedor  
de Sangre.

Que a través del yoga de la unión [de los dos aires]  
meditando de manera convergente  
en la diminuta semilla de los cinco aires en el loto de mi  
ombligo,  
que mi continuo mental quede saciado con el gozo  
supremo  
de las gotas fragantes que impregnan los canales de mi  
cuerpo y mente.

Cuando, a través del juego risueño y sonriente de la bella  
Dama  
de la luz ardiente del tummo en el interior de mi canal  
central,  
la joven sílaba HAM se haya reblandecido por completo,  
que alcance el estado del gran gozo de la unión.

Cuando la RAM de color rojo oscuro que reside en el  
centro de los tres canales en mi ombligo  
sea encendida con mis aires superiores e inferiores

y su fuego purificador consuma los setenta y dos mil  
elementos impuros,  
que mi canal central quede henchido de gotas puras.

Cuando la gota de cinco colores de mi entrecejo suba  
a mi coronilla  
y el torrente del fluido lunar originado de ella  
llegue al estambre de mi loto secreto,  
quede saciada por los cuatro gozos que descienden y  
ascienden.

Cuando al ser alcanzados por los rayos de las cinco luces  
que irradian de esa gota,  
todos los fenómenos estables y variables, mi cuerpo y  
demás objetos,  
se hayan transformado en un albor resplandeciente de  
claros y brillantes arcoíris,  
pueda, de nuevo, entrar en la morada natural, la esfera  
del gozo y la vacuidad.

Cuando la Yoguini de mi propia mente, la unión que  
trasciende el intelecto,  
el estado primordial de la indecible vacuidad y claridad,  
la naturaleza original libre del surgir, permanecer y  
cesar,  
reconozca su propia entidad, quede nutrido eternamente.

Cuando mis canales, aires y gotas se hayan disuelto en la  
esfera de EVAM  
y la mente misma haya alcanzado la gloria del Cuerpo  
de la Verdad del gran gozo,  
que cuide de los seres migratorios, infinitos como el  
espacio,  
con ilimitadas manifestaciones de innumerables cuerpos  
de la Forma.

Que gracias a las bendiciones de los Vencedores y de sus  
maravillosos Hijos,  
a la verdad que no defrauda de la relación dependiente  
y al poder y la fuerza de mi pura intención superior,  
todos los ruegos de mis sinceras oraciones sean colmados.



**Oraciones auspiciosas**

Que sean favorables los auspicios para recibir pronto las bendiciones

de la multitud de gloriosos Gurus sagrados,  
Vajradhara, el maestro Naropa y demás Gurus,  
los gloriosos Señores de toda virtud y excelencia.

Que sean favorables los auspicios de la Dakini del Cuerpo de la Verdad,

la Perfección de la Sabiduría, la Madre suprema de los Vencedores,

la luz clara natural, libre desde un principio de todo concepto,

la Dama que emana y absorbe todas las cosas estables y variables.

Que sean favorables los auspicios del Cuerpo Completo de Deleite, nacido de manera espontánea,

un cuerpo radiante y hermoso, encendido con la gloria de las marcas mayores y menores,

una palabra que proclama el vehículo supremo con sesenta melodías

y una mente de gozo y claridad no conceptuales que posee las cinco sabidurías excelsas.

Que sean favorables los auspicios del Cuerpo de Emanación, nacido de los lugares,

Damas que, con sus cuerpos de la Forma en varios parajes,

colman con diferentes medios los objetivos de todos los que han de ser subyugados

conforme a sus diversos deseos.

Que sean favorables los auspicios de la Dakini suprema, nacida del mantra,

la venerable Dama del color del rubí,

con una expresión airada y sonriente, un rostro y dos manos que sostienen un cuchillo curvo y un cráneo,

y dos piernas, una doblada y la otra estirada.

Que sean favorables los auspicios de vuestros incontables  
millones de emanaciones,  
y de la multitud de las setenta y dos mil [Dakinis]  
que eliminan todas las obstrucciones de los practicantes  
y otorgan las realizaciones deseadas.

## OFRECIMIENTO DEL TSOG

### **Bendición de la ofrenda del tsog**

OM KHANDAROHI HUM HUM PHET

OM SOBHAUA SHUDDHA SARVA DHARMA SOBHAUA

SHUDDHO HAM

Todo se convierte en la vacuidad.

De la vacuidad, de AH aparece un amplio y extenso cráneo, dentro del cual las cinco carnes, los cinco néctares y las cinco sabidurías excelsas se funden y se transforman en un gran océano de néctar de la sabiduría excelsa.

OM AH HUM HA HO HRIH (x3)

*Imagina que se convierte en un océano inagotable de néctar de sabiduría excelsa.*

### **Ofrenda de los néctares medicinales**

Ofrezco este néctar supremo  
que trasciende sin límites todo objeto vulgar;  
el compromiso supremo de todos los Vencedores  
y el fundamento de todas las realizaciones.

Deleitaos con el gran gozo  
de la insuperable bodhichita,  
limpia de las máculas de las obstrucciones  
y libre por completo de todo concepto.

### **Ofrenda del tsog**

HO Este océano de la ofrenda de tsog de néctar no  
contaminado,  
bendecido con concentración, mantra y mudra,  
lo ofrezco para complacer a la asamblea de los Gurus  
raíz y del linaje.

OM AH HUM

Deleitados con el goce de estos magníficos objetos de  
deseo,

EH MA HO

conceded, por favor, una gran lluvia de bendiciones.

HO Este océano de la ofrenda de tsog de néctar no  
contaminado,  
bendecido con concentración, mantra y mudra,  
lo ofrezco para complacer a la divina asamblea de las  
poderosas Dakinis.

OM AH HUM

Deleitadas con el goce de estos magníficos objetos de  
deseo,

EH MA HO

conceded, por favor, la realización de la Dakini.

HO Este océano de la ofrenda de tsog de néctar no  
contaminado,  
bendecido con concentración, mantra y mudra,  
lo ofrezco para complacer a la divina asamblea de los  
Yidams y sus séquitos.

OM AH HUM

Deleitados con el goce de estos magníficos objetos de  
deseo,

EH MA HO

conceded, por favor, una gran lluvia de realizaciones.

HO Este océano de la ofrenda de tsog de néctar no  
contaminado,  
bendecido con concentración, mantra y mudra,  
lo ofrezco para complacer a la asamblea de las Tres Joyas  
Preciosas.

OM AH HUM

Deleitadas con el goce de estos magníficos objetos de  
deseo,

EH MA HO

conceded, por favor, una gran lluvia de sagrados  
Dharmas.

HO Este océano de la ofrenda de tsog de néctar no  
contaminado,  
bendecido con concentración, mantra y mudra,  
lo ofrezco para complacer a la asamblea de las Dakinis  
y los Protectores del Dharma.

OM AH HUM

Deleitados con el goce de estos magníficos objetos de  
deseo,

EH MA HO

conceded, por favor, una gran lluvia de obras virtuosas.

HO Este océano de la ofrenda de tsog de néctar no  
contaminado,

bendecido con concentración, mantra y mudra,  
lo ofrezco para complacer a la asamblea de los  
maternales seres sintientes.

OM AH HUM

Deleitados con el goce de estos magníficos objetos de  
deseo,

EH MA HO

que el sufrimiento y las apariencias equívocas sean  
pacificados.

### **Ofrendas externas**

OM VAJRA YOGUINI SAPARIUARE AHRGHAM, PADIAM, PUPE,  
DHUPE, ALOKE, GENDHE, NIUDE, SHAPTA AH HUM

### **Ofrenda interna**

OM VAJRA YOGUINI SAPARIUARE OM AH HUM

### **Los ocho versos de alabanza a la Madre**

OM me postro ante Vajravarahi, la Madre Bienaventurada  
HUM HUM PHET.

OM ante la poderosa y Noble Dama de Conocimiento,  
invencible en los tres reinos HUM HUM PHET.

OM ante ti que destruyes todo temor a los espíritus  
malignos con tu gran vajra HUM HUM PHET.

OM ante ti, de ojos subyugantes, que permaneces invicta  
como el asiento vajra HUM HUM PHET.

OM ante ti que desecas a Brahma con tu forma furiosa  
y colérica HUM HUM PHET.

OM ante ti que aterrorizas y acallas a los demonios,  
y conquistas a los que moran en otras latitudes HUM  
HUM PHET.

OM ante ti que conquistas a los que causan ofuscación,  
rigidez y confusión HUM HUM PHET.

OM me postro ante ti, Vajravarahi, la Gran Madre,  
la consorte Dakini que satisface todos los deseos  
HUM HUM PHET.

### **Ofrecimiento del tsog al maestro vajra**

Sostenedor del Vajra, por favor, escúchame,  
te ofrezco con una mente de fe  
esta ofrenda especial de tsog.  
Por favor, disfruta de ella a tu antojo.

EH MA, gran paz.

Este abundante y ardiente tsog consume los engaños  
y de este modo induce gran gozo.

AH HO todo es gran gozo.

AH HO MAHA SUKHA HO

Al respecto, todos los fenómenos se perciben como puros,  
y la asamblea no ha de dudarlos.

Puesto que los brahmines, parias, puercos y perros  
poseen la misma naturaleza, por favor, deléitate.

El Dharma de los Sugatas es inestimable,  
libre de las máculas del apego y demás engaños,  
la cesación del aprehensor y lo aprehendido.

Con respeto, ante la Talidad, me postro.

AH HO MAHA SUKHA HO

### **Canción de la Reina de la Primavera**

HUM a todos vosotros, Tathagatas,

Héroes, Yoguínis,

Dakas y Dakinis,

os elevo esta súplica:

¡Oh, Heruka, que te deleitas en el gran gozo!,  
entras en la Unión del gozo espontáneo  
al atender a la Dama henchida de gozo  
y disfrutar según el ritual.

AH LA LA, LA LA HO, AH I AH, AH RA LI HO

Que la asamblea de las inmaculadas Dakinis  
nos miren con afectuoso amor y completen todas las obras.

HUM a todos vosotros, Tathagatas,  
Héroes, Yoguínis,  
Dakas y Dakinis,  
os elevo esta súplica:

Con la mente totalmente exaltada por el gran gozo  
y el cuerpo en una danza de constante movimiento,  
ofrezco a la multitud de Dakinis  
el gran gozo del deleite del loto del mudra.

AH LA LA, LA LA HO, AH I AH, AH RA LI HO

Que la asamblea de las inmaculadas Dakinis  
nos miren con afectuoso amor y completen todas las obras.

HUM a todos vosotros, Tathagatas,  
Héroes, Yoguínis,  
Dakas y Dakinis,  
os elevo esta súplica:

Vosotros, que danzáis con belleza y armonía,  
¡oh, Bienaventurado Protector y multitud de Dakinis!,  
acudid aquí, ante mí, por favor, concededme vuestras  
bendiciones

y otorgadme el gran gozo espontáneo.

AH LA LA, LA LA HO, AH I AH, AH RA LI HO

Que la asamblea de las inmaculadas Dakinis  
nos miren con afectuoso amor y completen todas las obras.

HUM a todos vosotros, Tathagatas,  
Héroes, Yoguínis,  
Dakas y Dakinis,  
os elevo esta súplica:

Vosotros, que poseéis el atributo de la liberación del gran  
gozo,  
no digáis que la liberación puede alcanzarse en una vida  
siguiendo prácticas ascéticas, abandonando el gran gozo,  
sino que, por el contrario, este reside en el centro del loto  
supremo.

AH LA LA, LA LA HO, AH I AH, AH RA LI HO

Que la asamblea de las inmaculadas Dakinis  
nos miren con afectuoso amor y completen todas las obras.

HUM a todos vosotros, Tathagatas,  
Héroes, Yoguínis,  
Dakas y Dakinis,  
os elevo esta súplica:

Como el loto que nace en medio del cenagal,  
este método, aunque nace del apego, no está manchado  
por las faltas del mismo.

¡Oh, Dakini Suprema!, mediante el gozo de tu loto,  
por favor, libéranos pronto de la esclavitud del samsara.

AH LA LA, LA LA HO, AH I AH, AH RA LI HO

Que la asamblea de las inmaculadas Dakinis  
nos miren con afectuoso amor y completen todas las obras.

HUM a todos vosotros, Tathagatas,  
Héroes, Yoguínis,  
Dakas y Dakinis,  
os elevo esta súplica:

Al igual que los enjambres de abejas disfrutan  
la esencia de la miel de sus orígenes en todas las  
direcciones,

así mismo, mediante tu gran loto de seis atributos  
sácianos con el sabor del gran gozo.

AH LA LA, LA LA HO, AH I AH, AH RA LI HO

Que la asamblea de las inmaculadas Dakinis  
nos miren con afectuoso amor y completen todas las obras.

### **Bendición de las ofrendas para los espíritus**

OM KHANDARŌHI HUM HUM PHET

OM SOBHAUA SHUDDHA SARVA DHARMA SOBHAUA

SHUDDHO HAM

Todo se convierte en la vacuidad.

De la vacuidad, de AH aparece un amplio y extenso  
cráneo, dentro del cual las cinco carnes, los cinco néctares  
y las cinco sabidurías excelsas se funden y se transforman  
en un gran océano de néctar de sabiduría excelsa.

OM AH HUM HA HO HRIH (x3)



## Ofrecimiento a los espíritus

¡PHEM!

UTSIKTRA BALINGTA BHAKIESI SOHA

HO Este océano de la ofrenda sobrante de tsoq de néctar  
no contaminado,  
bendecido con concentración, mantra y mudra,  
lo ofrezco para complacer a la asamblea de los guardianes  
comprometidos bajo juramento.

OM AH HUM

Deleitados con el goce de estos magníficos objetos de  
deseo,

EH MA HO

realizad, por favor, acciones infalibles para ayudar a los  
practicantes.

*Saca fuera la ofrenda sobrante del tsoq mientras suena la  
música.*

Que yo y los demás practicantes  
disfrutemos de buena salud, longevidad, poder,  
gloria, renombre, fortuna  
y abundantes deleites.

Otorgadme, por favor, las realizaciones  
de las acciones de pacificación, prosperidad, control y  
coléricas.

Vosotros, que estáis comprometidos bajo juramento, por  
favor, protegedme

y ayudadme a realizar todos los logros.

Eliminad las muertes prematuras, las enfermedades  
y los daños causados por los espíritus y obstrutores.

Eliminad los malos sueños,  
malos presagios y malas acciones.

Que la felicidad abunde en este mundo y que los años  
venideros sean buenos,

que las cosechas sean prósperas y el Dharma florezca.

Que reinen la bondad y la alegría,

y que todos los deseos sean colmados.

Que gracias a este acto de espléndida generosidad  
me convierta en un Buda para el beneficio de los seres  
migratorios,  
y que mediante mi generosidad pueda liberar  
a todos aquellos que no fueron subyugados por los  
Budas del pasado.

### **Oraciones de la tradición virtuosa**

Para que la tradición de Yhe Tsongkhapa,  
el Rey del Dharma, pueda florecer,  
que todos los obstáculos sean pacificados  
y que abunden las condiciones favorables.

Que gracias a las dos acumulaciones, mías y de otros,  
reunidas durante los tres tiempos,  
pueda la doctrina del Vencedor Losang Dragpa  
brillar para siempre.

### **Oración de nueve versos de *Migtsema***

Tsongkhapa, corona de los eruditos de la Tierra de las  
Nieves,  
eres Buda Shakyamuni y Vajradhara, fuente de todas las  
realizaciones,  
Avalokiteshvara, tesoro de compasión inconcebible,  
Manyushri, suprema sabiduría inmaculada,  
y Vajrapani, destructor de la multitud de maras.  
¡Oh, venerable Guru Buda!, síntesis de las Tres Joyas,  
con respeto, con mi cuerpo, palabra y mente, te suplico;  
bendícenos a mí y a los demás seres para que nos  
liberemos y realicemos,  
y concédenos las realizaciones comunes y supremas. (x3)

**Colofón:** Esta sadhana ha sido traducida bajo la compasiva guía del venerable Gueshe Kelsang Gyatso. La estrofa dedicada al venerable Gueshe Kelsang Gyatso en la *Súplica a los Gurus del linaje* ha sido compuesta por el glorioso Protector del Dharma Duldzin Dorye Shugden y se ha incluido en la sadhana a petición de los fieles discípulos de Gueshe Kelsang. La estrofa dedicada a Dorye Shugden incluida en el *Ofrecimiento de la torma a los Protectores del Dharma en general* ha sido compuesta por el venerable Gueshe Kelsang Gyatso y también se ha incluido en la sadhana a petición de sus fieles discípulos.

# *Liberación del dolor*

ALABANZAS Y SÚPLICAS A LAS VEINTIUNA TARAS



# Introducción

Tara es un Buda femenino, una manifestación de la sabiduría última de todos los Budas. Cada una de las veintiuna Taras es una manifestación de Tara Verde, la Tara principal. Esta Deidad se conoce también como la *Madre de los Vencedores*.

Tara es la madre de todos, nuestra Madre Sagrada. Cuando somos jóvenes nos refugiamos en nuestra madre terrenal y buscamos su ayuda. Ella nos protege de los peligros inmediatos, nos proporciona todo lo que necesitamos a nivel temporal y nos guía y alienta a lo largo de nuestro aprendizaje y desarrollo personal. Del mismo modo, en nuestro adiestramiento espiritual necesitamos refugiarnos en Tara, nuestra Madre Sagrada. Ella nos protege de todos los peligros, tanto externos como internos, nos proporciona las condiciones necesarias para nuestro adiestramiento interior y nos guía e inspira con sus bendiciones a lo largo del camino espiritual.

*Tara* significa 'Liberadora', y recibe este nombre porque nos libera de los ocho temores externos (miedo a los leones, a los elefantes, al fuego, a las serpientes, a los ladrones, al agua, a la esclavitud y a los espíritus malignos), y de los ocho internos (los miedos que surgen del orgullo, la ignorancia, el odio, los celos, las creencias erróneas, el apego, la avaricia y la duda perturbadora). A nivel temporal, Tara nos libera de los peligros de los tres reinos inferiores, y a nivel último, de los peligros del samsara y de la paz solitaria.

Si confiamos en nuestra Madre Tara con sinceridad y fe firme, nos protegerá de todos los obstáculos y cumplirá todos nuestros deseos. Debido a que es un Buda de la sabiduría y puesto que es una manifestación del elemento aire completamente purificado, Tara es capaz de ayudarnos con gran rapidez. Si recitamos las veintiuna estrofas de alabanza, re-

cibiremos inconcebibles beneficios. Estas alabanzas son muy poderosas porque son un Sutra, las verdaderas palabras de Buda, y es muy beneficioso recitarlas tan a menudo como nos sea posible.

*Gueshe Kelsang Gyatso*  
1993

# *Liberación del dolor*

## **Refugio**

Yo y todos los seres sintientes nos refugiamos en Buda,  
el Dharma y la Sangha  
hasta que alcancemos la iluminación. (x3)

## **Generación de bodhichita**

Que por los méritos que acumule con la práctica de la  
generosidad y otras perfecciones,  
alcance el estado de Buda para poder beneficiar a todos  
los seres sintientes. (x3)

## **Generación de los cuatro deseos inconmensurables**

Que todos los seres disfruten de felicidad y de sus causas,  
que todos los seres se liberen del sufrimiento y de sus  
causas,  
que nunca les falte la felicidad libre de dolor,  
que todos los seres tengan ecuanimidad, sin sentirse cerca  
de unos por apego ni distantes de otros por odio.

## **Invocación a Tara**

De la suprema morada de Potala,  
nacida de la sílaba verde TAM,  
tú que liberas a los seres migratorios con la luz de la  
sílaba TAM,  
¡oh, Tara, tú y tu séquito!, acudid, por favor, a este lugar.



## **Postración**

Los dioses y semidioses se inclinan  
con respeto a tus pies de loto;  
¡oh, Liberadora de todas las desgracias!,  
ante ti, Madre Tara, me postro.

## **Homenaje a las veintiuna Taras**

OM Homenaje a la venerable Arya Tara

*Alabanza a Tara por la historia de su vida*

Homenaje a Tara, la Rápida, la Heroína,  
tus ojos son como el destello del relámpago.  
Has nacido del loto floreciente  
que ha brotado de las lágrimas del Protector de los Tres  
Mundos.

*Alabanza a Tara por el resplandor y brillo de su rostro*

Homenaje a ti, tu rostro se asemeja  
a cientos de lunas otoñales aunadas  
y resplandece con luz brillante  
como un millar de constelaciones.

*Alabanza a Tara por su color, lo que sostiene y sus causas*

Homenaje a ti, que eres de un azul dorado,  
tu mano perfectamente adornada con una flor de loto;  
has nacido de las prácticas de la generosidad, moralidad,  
paciencia, esfuerzo, concentración y sabiduría.

*Alabanza a Tara porque es venerada por los Vencedores y los  
Bodhisatvas*

Homenaje a ti, que estás por encima del ushnisha de los  
Tathagatas,  
cuyas victoriosas obras no tienen límites;  
eres muy venerada por los Hijos de los Vencedores,  
y has alcanzado todas las perfecciones.

*Alabanza a Tara porque elimina las condiciones desfavorables*

Homenaje a ti, que con las sílabas TUTTARA y HUM llenas los reinos del deseo, las direcciones y el espacio. Con las siete clases de espíritus malignos bajo tus pies eres capaz de llevar a todos los seres hacia el gozo.

*Alabanza a Tara porque es venerada por los grandes dioses mundanos*

Homenaje a ti, que eres venerada por Indra, Agni, Brahma, Vayu y demás dioses poderosos, y a quien la multitud de espíritus malignos, zombis, los que se alimentan de olores y los dispensadores del mal, alaban con respeto.

*Alabanza a Tara porque destruye a los oponentes*

Homenaje a ti, que al decir TRE y PHET destruyes por completo las obstrucciones de los enemigos. Subyugas con tu pierna derecha recogida y la izquierda extendida, y estás encendida con un fuego furioso y colérico.

*Alabanza a Tara porque purifica los demonios y las dos obstrucciones*

Homenaje a TURE, la gran temible, que destruyes por completo al principal de los demonios. Con una expresión colérica en tu rostro de loto aniquilas a todos los enemigos sin excepción.

*Alabanza a Tara por los objetos que sostiene en la mano derecha y en la izquierda*

Homenaje a ti, tus dedos adornan perfectamente tu corazón con el mudra que simboliza las Tres Joyas preciosas; y estás engalanada con una rueda de todas las direcciones cuya luz radiante lo deslumbra todo.



*Las veintiuna Taras*

*Alabanza a Tara por el ornamento de su coronilla y el sonido de sus risas*

Homenaje a ti, tu corona brillante y alegre  
irradia una guirnalda de luz;  
con tu alegre risa de TUTTARE  
subyugas a los demonios y dioses mundanos.

*Homenaje a Tara por las obras divinas que realiza mediante los diez guardianes direccionales*

Homenaje a ti, que eres capaz de convocar  
a todos los guardianes direccionales y a sus séquitos.  
Frunciendo el ceño, estremeciéndote y con la sílaba HUM,  
rescatas a todos de sus infortunios.

*Alabanza a Tara por el ornamento de su coronilla*

Homenaje a ti, que tu coronilla está adornada con una  
luna creciente,  
y tus ornamentos brillan con esplendor;  
con Amitabha en el moño de tu cabello  
irradiando luz eternamente.

*Alabanza a Tara por su postura colérica*

Homenaje a ti, que resides en el centro de una guirnalda  
de llamas,  
como el fuego al final del eón.  
Con tu pierna derecha extendida y la izquierda recogida  
destruyes las muchas obstrucciones de aquellos que se  
deleitan en la rueda del Dharma.

*Alabanza a Tara por la luz que irradia de la sílaba HUM*

Homenaje a ti, que golpeas el suelo con la palma de tu  
mano  
y lo aplastas con tu pie.  
Con una mirada colérica y la sílaba HUM  
subyugas los siete niveles.

*Alabanza a Tara por su aspecto de Dharmakaya*

Homenaje a ti, que eres feliz, virtuosa y apacible,  
en la esfera de la paz del nirvana.  
Dotada a la perfección con SOHA y OM  
destruyes por completo todas las acciones malignas.

*Alabanza a Tara por las divinas obras que realiza con los  
mantras apacibles y coléricos*

Homenaje a ti, que subyugas por completo las  
obstrucciones  
de aquellos que se deleitan en la rueda del Dharma;  
rescatándolos con el mantra de diez sílabas  
y con HUM, la sílaba de conocimiento.

*Alabanza a Tara por sus divinas obras que hacen estremecer  
furiosamente los tres mundos*

Homenaje a TURE, que aplastas con los pies;  
has nacido de la semilla que tiene el aspecto de HUM,  
y haces estremecer el Monte Meru, Mandhara,  
Vindhya y los tres mundos.

*Alabanza a Tara por sus divinas obras que destruyen los  
venenos externos e internos*

Homenaje a ti, que sostienes en la mano  
una luna, el lago de los dioses,  
y al pronunciar TARA dos veces y la sílaba PHET  
destruyes por completo todos los venenos.

*Alabanza a Tara por sus divinas obras que eliminan conflictos  
y malos sueños*

Homenaje a ti, que eres venerada por los reyes de las  
multitudes de dioses,  
por los dioses y los kinaras.  
Con tu alegre, esplendorosa y penetrante armadura  
disipas todos los conflictos y malos sueños.

*Alabanza a Tara por sus divinas obras que disipan  
enfermedades*

Homenaje a ti, tus ojos, como el sol o la luna llena,  
irradian una luz clara y pura.

Al decir HARA dos veces y TUTTARA  
disipas las enfermedades más violentas e infecciosas.

*Alabanza a Tara por sus divinas obras que subyugan a los  
espíritus malignos y zombis*

Homenaje a ti, que posees el poder perfecto de pacificar  
a través de tus bendiciones de las tres talidades;  
Subyugadora de la multitud de espíritus malignos,  
zombis y dispensadores del mal,  
¡oh, TURE, la más excelente y suprema!

Así concluye esta alabanza al mantra raíz y los veintiún  
homenajes.

### **Beneficios de la recitación**

Los sabios que reciten estos versos  
por la noche y al levantarse al amanecer,  
con fe firme y perfecta devoción hacia la Deidad,  
al recordarla serán liberados de todo temor.

Por medio de la purificación completa de todas las faltas,  
destruirán los caminos que conducen a los reinos  
inferiores;  
y de setenta millones de Vencedores  
recibirán sin demora la iniciación.

Entonces alcanzarán la grandeza  
y avanzarán hasta el estado último de la Budeidad.  
Todo veneno poderoso y violento,  
ya sea perenne o transitorio,

e incluso el que haya sido bebido o tomado,  
al recordarla serán destruidos por completo.  
Serán capaces también de eliminar todo sufrimiento  
provocado por espíritus, enfermedades o venenos,

y podrán ayudar a otros de igual manera.  
Si recitan estos versos siete veces, seis veces al día,  
aquellos que deseen un hijo lo tendrán,  
y aquellos que deseen riqueza la recibirán.

Todos sus deseos serán cumplidos.  
No encontrarán obstáculos,  
y los que ya hayan surgido  
serán destruidos por completo.

### **Oración de las siete ramas**

Ante la venerable Arya Tara  
y ante todos los Budas y Bodhisatvas  
que residen en las diez direcciones y los tres tiempos,  
me postro con fe sincera.

Os ofrezco flores, incienso, luces,  
perfumes, manjares, música y demás ofrendas,  
realmente dispuestas e imaginadas.  
¡Oh, Asamblea de Aryas!, por favor, aceptad estas  
ofrendas.

Confieso todas mis malas acciones,  
los cinco crímenes atroces y las diez acciones perjudiciales  
que he cometido desde tiempo sin principio  
con mi mente perturbada por los engaños.

Me regocijo de los méritos de todas las virtudes  
acumulados en los tres tiempos  
por los Bodhisatvas, Conquistadores Solitarios,  
Oyentes, seres ordinarios y otros.

Por favor, girad la rueda del Dharma  
de los vehículos mayor, menor y común,  
según los diferentes deseos  
y capacidades de los seres sintientes.

Mientras no se extinga el samsara,  
por favor, no paséis más allá del dolor;  
sino cuidad con compasión a todos los seres sintientes  
que se ahogan en el océano del sufrimiento.

Que todos los méritos que he acumulado  
se conviertan en la causa de la iluminación;  
y que pronto me convierta en el  
Glorioso Guía de los seres migratorios.

### **Ofrecimiento del mandala**

OM VAJRA BHUMI AH HUM  
la grandiosa y poderosa base de oro,  
OM VAJRA REKHE AH HUM  
rodeada en su confín por el vallado férreo.  
En el centro el Monte Meru, rey de las montañas,  
y a su alrededor los cuatro continentes:  
en el este Purvavideha, en el sur Yhambudipa,  
en el oeste Aparagodaniya, y en el norte Utarakuru.  
Cada uno tiene dos subcontinentes:  
Deha y Videha, Tsamara y Abatsamara,  
Satha y Utaramantrina, Kurava y Kaurava.  
La montaña de joyas, el árbol que colma los deseos,  
la vaca que colma los deseos y la cosecha sin cultivar.  
La rueda preciosa, la joya preciosa,  
la reina preciosa, el ministro precioso,  
el elefante precioso, el supremo caballo precioso,  
el general precioso y la gran vasija de los tesoros.  
La diosa de la belleza, la diosa de las guirnaldas,  
la diosa de la música, la diosa de la danza,  
la diosa de las flores, la diosa del incienso,  
la diosa de la luz y la diosa del perfume.  
El sol y la luna, la sombrilla preciosa  
y la bandera de la victoria en todas las direcciones.  
En el centro, todos los tesoros humanos y divinos.  
Esta magnífica colección que no carece de nada  
os la ofrezco a ti, mi bondadoso maestro raíz,  
a los maestros del linaje y a todos los gloriosos y sagrados  
Gurus  
y, en especial, a vosotras, la asamblea de Arya Taras  
y a vuestro séquito.  
Aceptadla, con compasión por los seres migratorios,



y tras haberla aceptado, por favor, conceded vuestras bendiciones a todos los seres que llenan el espacio.

Os ofrezco esta base con flores y ungida de incienso, con el Monte Meru, los cuatro continentes, el sol y la luna, percibida como una tierra pura de Buda. Que todos los seres puedan disfrutar de una Tierra Pura.

¡Oh, sublime objeto de refugio!, por favor, protege sin demora a todos los seres sintientes del miedo a los espíritus, enfermedades, obstáculos, muerte prematura, malos sueños, malos presagios y demás infortunios.

IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRIATAYAMI

### **Súplica para la consecución de los deseos**

¡Oh, venerable, Bienaventurada Madre de la Compasión!, que yo y los innumerables seres sintientes purifiquemos con rapidez las dos obstrucciones, completemos las dos acumulaciones y alcancemos el estado pleno de la Budeidad.

Que durante todas las vidas previas al logro de la Budeidad obtengamos la felicidad suprema de los dioses y humanos; y para que podamos alcanzar la mente omnisciente, pacífica y elimina sin demora todas las interferencias, espíritus malignos, obstáculos, epidemias y enfermedades, así como las diferentes causas de muerte prematura, malos sueños, malos presagios y los ocho temores, junto con toda clase de peligros.

Que se incrementen todas las acumulaciones mundanas  
y supramundanas  
de buena fortuna, felicidad, bondad y prosperidad;  
y que todos los buenos propósitos, sin excepción,  
se realicen espontáneamente y sin esfuerzo.

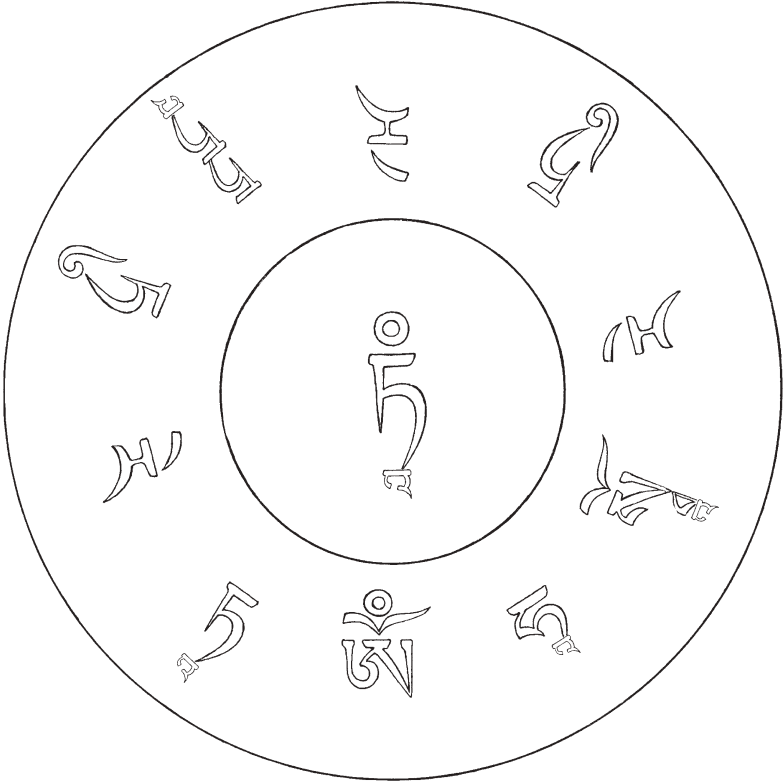
Que me aplique con sinceridad a la práctica del sagrado  
Dharma y aumenten mis realizaciones,  
que pueda realizarte y siempre contemple tu rostro  
sublime,  
y que mi entendimiento de la vacuidad y de la preciosa  
bodhichita  
aumenten y crezcan como la luna creciente.

Que nazca del loto más bello y sagrado  
en el gozoso y excelente mandala del Vencedor,  
y que allí realice la profecía  
recibida directamente del Vencedor Amitabha.

¡Oh, Deidad en quien he confiado en vidas previas!,  
personificación de las obras divinas de todos los Budas de  
los tres tiempos,  
de color verde azulado, que tienes un rostro y dos brazos,  
¡oh, Rápida Subyugadora!, Madre que sostiene una upala,  
que todo sea auspicioso.

¡Oh, Vencedora Madre Tara!,  
cualesquiera que sean tu cuerpo, séquito, duración  
de vida y tierra pura,  
y cualquiera que sea tu nombre, excelente y supremo,  
que yo y los demás pronto los alcancemos.

Que gracias a estas alabanzas y súplicas  
elimines todas las enfermedades, pobreza, desgracias,  
querellas y disputas  
en todas las direcciones donde habitan los seres,  
y hagas que el Dharma y toda buena fortuna florezcan.



*La sílaba TAM y el rosario del mantra*

**Recitación del mantra**

OM TARE TUTTARE TURE SOHA (x21, x100, etc.)

*El significado del mantra es el siguiente: al decir OM estamos llamando a Arya Tara; TARE significa 'liberación permanente de los renacimientos inferiores'; TUTTARE, 'liberación permanente de los renacimientos samsáricos'; TURE, 'gran liberación de la iluminación total'; y al decir SOHA le suplicamos que nos conceda los tres logros. El significado completo es: «¡Oh, Arya Tara!, por favor, concédenos la liberación permanente del sufrimiento de los renacimientos inferiores, la liberación permanente del sufrimiento de los renacimientos samsáricos y la gran liberación de la iluminación total».*

**Dedicación**

Que gracias a estas virtudes  
alcance pronto el estado de Arya Tara  
y guíe a todos los seres sintientes  
sin excepción, al mismo estado.

Que gracias a las virtudes que he acumulado  
al venerar a la Madre Bienaventurada,  
todos los seres sintientes sin excepción,  
nazcan en la Tierra Pura del Gozo.

**Oración auspiciosa**

Tú, que has abandonado todas las faltas físicas y posees  
los símbolos nobles y marcas ejemplares,  
que has abandonado todas las faltas verbales y posees  
una voz celestial,  
que has abandonado todas las faltas mentales y  
comprendes todos los objetos de conocimiento;  
¡oh, bienaventurada Dama de fama gloriosa!, concédenos  
el gran auspicio de tu presencia.

### **Oraciones de la tradición virtuosa**

Para que la tradición de Yhe Tsongkhapa,  
el Rey del Dharma, pueda florecer,  
que todos los obstáculos sean pacificados  
y que abunden las condiciones favorables.

Que gracias a las dos acumulaciones, mías y de otros,  
reunidas durante los tres tiempos,  
pueda la doctrina del Vencedor Losang Dragpa  
brillar para siempre.

### **Oración de nueve versos de *Migtsema***

Tsongkhapa, corona de los eruditos de la Tierra de las  
Nieves,  
eres Buda Shakyamuni y Vajradhara, fuente de todas las  
realizaciones,  
Avalokiteshvara, tesoro de compasión inconcebible,  
Manyushri, suprema sabiduría inmaculada,  
y Vajrapani, destructor de la multitud de maras.  
¡Oh, venerable Guru Buda!, síntesis de las Tres Joyas,  
con respeto, con mi cuerpo, palabra y mente, te suplico;  
bendícenos a mí y a los demás seres para que nos  
liberemos y realicemos,  
y concédenos las realizaciones comunes y supremas. (x3)

**Colofón:** Esta sadhana ha sido recopilada a partir de fuentes  
tradicionales por el venerable Gueshe Kelsang Gyatso Rimpoché  
y traducida bajo su compasiva guía.

# *Sadhana de Avalokiteshvara*

ORACIONES Y SÚPLICAS AL BUDA DE LA COMPASIÓN



# Introducción

Avalokiteshvara, o Chenrezig en tibetano, es un ser iluminado y la manifestación de la compasión de todos los Budas, y se le conoce como el Buda de la Compasión. Por lo general se manifiesta como un cuerpo blanco y cuatro brazos. Tiene las dos primeras manos juntas a la altura de su corazón en muestra de respeto hacia su Guía espiritual, Buda Amitabha, que está en su coronilla. Aunque Avalokiteshvara es un ser iluminado sigue mostrando respeto hacia su Guía Espiritual. Con las dos primeras manos sostiene una joya que simboliza su propia iluminación. Con este mudra nos está diciendo: «He alcanzado la gran iluminación gracias a las bendiciones de mi Guía Espiritual, Amitabha».

Con la segunda mano izquierda sostiene una flor de loto blanca. El loto nace del lodo del fondo de los lagos pero sus flores se abren en la superficie del agua sin mácula alguna. Avalokiteshvara sostiene una flor de loto blanca para mostrar que, puesto que ha alcanzado la iluminación, se ha liberado de todos los obstáculos y su cuerpo, palabra y mente son completamente puros. Con la segunda mano derecha sostiene un mala de cristal indicando que puede liberar a todos los seres sintientes del samsara y conducirlos hacia la liberación.

Si confiamos en Buda Avalokiteshvara con sinceridad y recitamos su mantra con fe y devoción, a nivel temporal aumentaremos nuestras realizaciones de las etapas del camino, en particular la mente de gran compasión, y a nivel último alcanzaremos el estado supremo de la Budeidad en la Tierra Pura del Gozo, la tierra pura de Avalokiteshvara.

Esta sadhana es muy especial por el poder de sus bendiciones. El texto principal lo compuso el gran yogui tibetano Drubchen Tangton Gyalpo, del monasterio de Ngamring en



el oeste del Tíbet. La oración de las siete ramas, el ofrecimiento del mandala, las súplicas de los cinco grandes objetivos y la dedicación final han sido añadidas a partir de fuentes tradicionales.

*Gueshe Kelsang Gyatso*  
1978

# *Sadhana de Avalokiteshvara*

## **Oración concisa de refugio**

Yo y todos los seres sintientes nos refugiamos en Buda, el  
Dharma y la Sangha  
hasta que alcancemos la iluminación. (x3)

## **Generación de bodhichita**

Que por los méritos que acumule con la práctica de la  
generosidad y otras perfecciones,  
alcance el estado de Buda para poder beneficiar a todos  
los seres sintientes. (x3)

## **Visualización de Arya Avalokiteshvara**

Sobre mi coronilla y la de todos los seres sintientes,  
infinitos como el espacio, hay un loto blanco y un disco  
lunar sobre los que reposa la sílaba HRIH, que se  
transforma en Arya Avalokiteshvara. Su cuerpo blanco  
translúcido emana luces de cinco colores. Su rostro  
muestra una expresión sonriente y nos contempla con una  
mirada compasiva. Tiene cuatro brazos. Sus dos primeras  
manos están unidas a la altura del corazón, y con las  
otras dos sostiene un rosario de cristal y un loto blanco,  
respectivamente.

Está adornado con sedas y joyas preciosas, y una piel  
de antílope cruza su pecho izquierdo y espalda. Buda  
Amitabha adorna su coronilla. Está sentado con las  
piernas cruzadas en la postura vajra y una luna límpida le  
provee soporte por detrás. Es la unificación de todos los  
objetos de refugio.

### **Oración de las siete ramas**

Respetuosamente me postro con cuerpo, palabra y mente,  
os presento ofrendas materiales e imaginadas,  
confieso mis malas acciones del pasado,  
y me regocijo de las virtudes de los Seres Superiores y  
ordinarios.

Por favor, permaneced junto a nosotros hasta el fin del  
samsara,

y girad la rueda del Dharma a los seres migratorios.

Dedico todas las virtudes para la gran iluminación.

### **Ofrecimiento del mandala**

Os ofrezco esta base con flores y ungida de incienso,  
con el Monte Meru, los cuatro continentes, el sol y la  
luna,

percibida como una tierra pura de Buda.

Que todos los seres puedan disfrutar de una tierra pura.

Reconociendo que todos los desdichados seres han sido  
mi madre,

y que repetidas veces han cuidado de mí con ternura y  
cariño,

suplico vuestras bendiciones para que nazca en mí una  
compasión espontánea,

como la que siente una madre por su hijo querido.

IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRIATAYAMI

### **Alabanza a Arya Avalokiteshvara**

Tu cuerpo de inmaculada blancura está libre de faltas  
y tu coronilla está graciosamente adornada con un Buda  
plenamente iluminado;

con tu mirada compasiva contemplas a los seres  
migratorios,

ante ti, Avalokiteshvara, me postro.

## **Súplica de los cinco grandes objetivos**

A ti, Arya Avalokiteshvara, tesoro de compasión,  
y a tu séquito, os ruego que me escuchéis.

Os suplico que nos rescatéis cuanto antes a mí y a todos  
mis padres y madres  
–las seis clases de seres sintientes– del océano del  
samsara.

Haced que generemos pronto en nuestro continuo mental  
el extenso y profundo Dharma de la insuperable  
bodhichita.

Os ruego que con vuestro néctar compasivo nos  
purifiquéis sin dilación  
del karma y los engaños que hemos acumulado desde  
tiempo sin principio.

Y con vuestras manos compasivas, por favor, guiadnos  
con rapidez  
a mí y a todos los seres migratorios a la Tierra Pura del  
Gozo.

¡Oh, Amitabha y Avalokiteshvara!,  
os ruego que en las vidas futuras seáis nuestros Guías  
Espirituales,  
y que mostrándonos con perfección el sendero correcto  
nos conduzcáis con rapidez al estado de la Budeidad.

## **Recitación del mantra**

Como resultado de nuestras fervorosas súplicas,  
Arya Avalokiteshvara irradia de su cuerpo rayos de luz  
que purifican todas las apariencias kármicas impuras y las  
percepciones erróneas.

El medio ambiente se transforma en la Tierra Pura del  
Gozo,  
y el cuerpo, palabra y mente de todos sus habitantes  
se transforman en el cuerpo, palabra y mente de  
Avalokiteshvara.

Todo lo que conocemos por medio de la vista, el oído y el pensamiento deviene inseparable de la vacuidad.

OM MANI PEME HUM

*El significado de este mantra es el siguiente: Al decir OM llamamos a Avalokiteshvara; MANI significa 'la preciosa gema de la iluminación'; PEME significa 'liberación'; y HUM, 'concede'. Por lo tanto, el significado del mantra completo es: Oh, Avalokiteshvara, concédeme, por favor, la preciosa gema de la iluminación para liberar a todos los seres sintientes. Por medio de la recitación de este mantra nos adiestramos en la compasiva mente de bodhichita.*

### **Los tres reconocimientos**

Mi forma física y la de los demás son manifestaciones del cuerpo de Arya Avalokiteshvara,  
 todos los sonidos son manifestaciones del mantra de seis sílabas,  
 y todas las actividades mentales son manifestaciones de la excelsa y gran sabiduría.

### **Dedicación**

Que gracias a estas virtudes  
 alcance pronto el estado de Arya Avalokiteshvara  
 y guíe a todos los seres sintientes  
 sin excepción al mismo estado.

Que la preciosa bodhichita suprema  
 surja en quienes aún no haya nacido,  
 y en quienes ha nacido que no degenera,  
 sino que aumente sin cesar.

### **Oraciones de la tradición virtuosa**

Para que la tradición de Yhe Tsongkhapa,  
 el Rey del Dharma, pueda florecer,  
 que todos los obstáculos sean pacificados  
 y que abunden las condiciones favorables.

Que gracias a las dos acumulaciones, mías y de otros,  
reunidas durante los tres tiempos,  
pueda la doctrina del Vencedor Losang Dragpa  
brillar para siempre.

**Oración de nueve versos de *Migtsema***

Tsongkhapa, corona de los eruditos de la Tierra de las  
Nieves,  
eres Buda Shakyamuni y Vajradhara, fuente de todas las  
realizaciones,  
Avalokiteshvara, tesoro de compasión inconcebible,  
Manyushri, suprema sabiduría inmaculada,  
y Vajrapani, destructor de la multitud de maras.  
¡Oh, venerable Guru Buda!, síntesis de las Tres Joyas,  
con respeto, con mi cuerpo, palabra y mente, te suplico;  
bendícenos a mí y a los demás seres para que nos  
liberemos y realicemos,  
y concédenos las realizaciones comunes y supremas. (x3)

**Colofón:** Esta sadhana ha sido recopilada a partir de fuentes  
tradicionales por el venerable Gueshe Kelsang Gyatso Rimpoché  
y traducida bajo su compasiva guía.



# Glosario de términos

**Absorción de la cesación** Sabiduría no contaminada que se concentra que manera convergente en la vacuidad con la absorción en sí de la cumbre del samsara. Véase *Océano de néctar*.

**Agregado** Por lo general, todo objeto funcional es un agregado porque está compuesto de varias partes. En particular, los seres de los reinos del deseo y de la forma poseen los cinco agregados siguientes: forma, sensación, discernimiento, factores productores y consciencia. Los seres del reino inmaterial carecen del agregado de la forma, pero poseen los otros cuatro. El agregado de la forma de una persona es su cuerpo y los cuatro restantes son aspectos de su mente. Véase también **AGREGADOS CONTAMINADOS**. Véase *Corazón de la sabiduría*.

**Agregados contaminados** Cualquiera de los agregados –forma, sensación, discernimiento, factores productores y consciencia– de un ser que ha renacido en el samsara. Véase también **AGREGADO**. Véase *Corazón de la sabiduría*.

**Agregado de la forma** Todos los objetos de las cinco percepciones sensoriales –colores y formas (formas visibles), sonidos, olores, sabores y objetos tangibles. El agregado de la forma de una persona es su cuerpo.

**Akshobya** Manifestación del agregado de la consciencia de todos los Budas. Su cuerpo es de color azul.

**Amitabha** Manifestación del agregado del discernimiento de todos los Budas. Su cuerpo es de color rojo. Véase *Ocho pasos hacia la felicidad*.

**Amoghasidhi** Manifestación del agregado de los factores productores de todos los Budas. Su cuerpo es de color verde.

**Apego** Factor mental perturbador que observa un objeto contaminado, lo considera como una causa de felicidad y lo desea. Véanse *Comprensión de la mente* y *El camino gozoso de buena fortuna*.

**Arya Tara / Tara** Buda femenino manifestación de la sabiduría última de todos los Budas. *Arya* significa ‘Superior’; y *Tara*, ‘Liberadora’. Debido a que es un Buda de sabiduría y también la manifestación del elemento aire completamente purificado, Tara tiene la capacidad de ayudarnos con mucha rapidez.



**Aryadeva** Erudito y maestro de meditación budista indio del siglo III que fue discípulo de Nagaryhuna.

**Atención** Factor mental cuya función es enfocar la mente en una característica particular de un objeto. Véase *Comprensión de la mente*.

**Bardo** Véase ESTADO INTERMEDIO.

**Bases de designación** Todos los fenómenos son designados sobre sus partes; por lo tanto, cada una de las partes de un fenómeno o el conjunto de todas ellas son sus bases de designación. Los objetos son designados por la mente a partir de que sus bases de designación aparecen ante ella. Véanse *Corazón de la sabiduría* y *Océano de néctar*.

**Bendición** Proceso de transformación de la mente de un estado negativo a uno virtuoso, de uno de infelicidad a uno de felicidad o de uno de debilidad a uno de fortaleza, que se produce como resultado de recibir la inspiración de seres sagrados, como nuestro Guía Espiritual, los Budas o los Bodhisatvas.

**Bodh Gaya** Lugar donde Buda Shakyamuni mostró cómo alcanzar la iluminación, cerca de lo que hoy día es la ciudad de Gaya, en el estado de Bihar en el norte de la India.

**Bodhichita semejante a un pastor** Deseo de conducir a todos los seres sintientes a la Budeidad cual pastor que conduce a su rebaño a un lugar seguro. Así como los pastores proporcionan a sus ovejas todo lo que necesitan antes de ocuparse de sí mismos, algunos Bodhisatvas desean conducir a todos los seres sintientes a la iluminación antes de alcanzarla ellos mismos. Véase *El camino gozoso de buena fortuna*.

**Brahma** Un dios mundano que reside en el primer reino de la forma. Véase *Océano de néctar*.

**Buda Vencedor** Los Budas reciben el nombre de *Vencedores* o *Conquistadores* porque han eliminado todas las obstrucciones a la liberación y a la iluminación, también conocidas como maras. Véase también MARA.

**Campo de méritos** Por lo general se refiere a las Tres Joyas. Al igual que las semillas de las plantas crecen en el campo, las semillas internas de la virtud producidas por acciones virtuosas lo hacen en dependencia de las Joyas de Buda, el Dharma y la Sangha. También se conoce como *campo para acumular méritos*.

**Cekhaua, Gueshe** (1102-1176) Gran Bodhisatva kadampa que compuso el texto *Adiestramiento de la mente en siete puntos*, comentario al *Adiestramiento de la mente en ocho estrofas*, de Gueshe Langri Tangpa. Difundió el estudio y la práctica del adiestramiento de la mente por todo el Tíbet. Véase *Compasión universal*.

**Compromisos** Promesas que se hacen para realizar ciertas prácticas espirituales.

**Concentración** Factor mental gracias al cual la mente primaria permanece fija en el objeto de manera convergente. Véanse *Comprensión de la mente*, *El camino gozoso de buena fortuna* y *Tesoro de contemplación*.

**Conocedor inferencial** Conocedor completamente fidedigno que realiza su objeto como resultado directo de comprender una razón concluyente. Véase *Comprensión de la mente*.

**Consciencia** Las seis consciencias o mentes primarias son: la visual, la auditiva, la olfativa, la gustativa, la corporal y la mental. Véase *Comprensión de la mente*.

**Contacto** Factor mental cuya función es percibir que su objeto es agradable, desagradable o neutro. Véase *Comprensión de la mente*.

**Continuo mental** El continuo de la mente de una persona, que no tiene principio ni fin.

**Dakini** Deidad tántrica femenina o mujer que ha alcanzado la luz clara significativa. El Daka es el equivalente masculino. Véase *Guía del Paraíso de las Dakinis*.

**Damaru** Tamborcillo de mano que se utiliza en rituales tántricos. Tocar el damaru simboliza la absorción de las Dakinis externas en nuestro cuerpo y la manifestación de la Dakini interna –la mente de luz clara– en nuestra mente como resultado del ardor del fuego interno. También se toca como ofrenda de música para los Budas.

**Deidad Yidam** en tibetano. Un ser tántrico iluminado.

**Descanso de la meditación** Véase *LOGRO SUBSIGUIENTE*.

**Dios** Ser del reino de los dioses, el más elevado de los seis reinos del samsara. Existen numerosas clases de dioses: algunos pertenecen al reino del deseo, otros al reino de la forma y otros al reino inmaterial. Véase *El camino gozoso de buena fortuna*.

**Discernimiento** Factor mental cuya función es aprehender las características específicas de un objeto. Véase *Comprensión de la mente*.

**Doryhe Shugden** Protector del Dharma, emanación de Manyushri, el Buda de la Sabiduría. Sus funciones principales son eliminar los obstáculos internos y externos que impiden a los practicantes lograr realizaciones espirituales y reunir todas las condiciones necesarias para su progreso espiritual. Véase *Gema del corazón*.

**Dromtopa** (1004-1064) Discípulo principal de Atisha. Véase *El camino gozoso de buena fortuna*.

**Elementos, cuatro** Tierra, agua, fuego y aire. Estos elementos no se refieren a la tierra de un campo, el agua de un río, etcétera, sino en general a las características de solidez, fluidez, calor y movimiento, respectivamente.

**Espíritus ávidos** Seres que habitan en el reino de los espíritus ávidos, el segundo más bajo de los seis reinos del samsara. Véase *El camino gozoso de buena fortuna*.

**Estado intermedio** *Bardo* en tibetano. Estado entre la muerte y el renacimiento. Comienza en el momento en que la consciencia abandona el cuerpo y cesa cuando esta entra en el cuerpo de la nueva vida. Véanse *El camino gozoso de buena fortuna* y *La luz clara del gozo*.

**Estupa** Representación simbólica de la mente de Buda.

**Factor mental** Conocedor que aprehende principalmente una característica específica de un objeto. Hay cincuenta y un factores mentales diferentes. Cada momento de la mente consta de una mente primaria y de varios factores mentales. Véase *Comprensión de la mente*.

**Factores productores** Agregado que incluye los fenómenos compuestos no asociados y todos los factores mentales excepto la sensación y el discernimiento. Véanse *Comprensión de la mente* y *Corazón de Sabiduría*.

**Fe** Mente virtuosa por naturaleza cuya función es contrarrestar la percepción de faltas en el objeto observado. Hay tres clases de fe: fe creyente, fe admirativa y fe desiderativa. Véanse *Comprensión de la mente*, *El camino gozoso de buena fortuna* y *Transforma tu vida*.

**Fenómeno negativo** Objeto que la mente comprende al eliminar de manera explícita un objeto negado. Puede ser de dos clases: afirmante y no afirmante. Un fenómeno negativo afirmante es un fenómeno negativo que la mente comprende al eliminar su objeto de negación y percibir otro fenómeno como consecuencia. Un fenómeno negativo no afirmante es un fenómeno negativo que la mente comprende al eliminar meramente su objeto de negación sin percibir ningún otro fenómeno como consecuencia. Véase *Océano de néctar*.

**Fenómeno negativo afirmante** Véase FENÓMENO NEGATIVO.

**Fenómeno negativo no afirmante** Véase FENÓMENO NEGATIVO.

**Fuego interno** *Tummo* en tibetano. Calor interno que se localiza en el centro del chakra del ombligo. Véase *La luz clara del gozo*.

**Ghantapa** Gran Mahasidha indio y uno de los Gurus del linaje de las prácticas del tantra del yoga supremo de Heruka y Vajrayogini. Véase *Guía del Paraíso de las Dakinis*.

**Guelug** La tradición fundada por Yhe Tsongkhapa. El nombre *guelug* significa 'tradición virtuosa' y *guelugpa* es el practicante de dicha tradición. A los *guelugpas* en ocasiones también se les llama *nuevos kadam-pas*. Véase *Gema del corazón*.

**Gueshe** Título concedido por los monasterios *kadampas* a los eruditos budistas con ciertas cualificaciones. Contracción en tibetano de las palabras *gue güei she ñien*, que literalmente significan 'amigo virtuoso'.

**Gungtang** Gungtang Konchog Tenpai Dronme (1762-1823), erudito y meditador *guelugpa* reconocido por sus poemas espirituales y escritos filosóficos.

**Guru** Palabra sánscrita que significa 'Guía Espiritual'.

**Héroe y Heroína** Un Héroe es una Deidad tántrica masculina que personifica el método; y una Heroína, una Deidad tántrica femenina que personifica la sabiduría. Véase *Guía del Paraíso de las Dakinis*.

**Hevajra** Una de las Deidades principales del tantra de la madre. Véase *Gran tesoro de méritos*.

**Hinayana** Palabra sánscrita que significa 'pequeño vehículo'. La meta de dicho camino es alcanzar solo la liberación personal del sufrimiento eliminando por completo las perturbaciones mentales. Véase *El camino gozoso de buena fortuna*.

**Imagen genérica** El objeto aparente de una mente conceptual. La imagen genérica o mental es como el reflejo de un objeto. Las mentes conceptuales no perciben los objetos de manera directa, sino que lo conocen a través de la apariencia de su imagen genérica. Véanse *Comprensión de la mente* y *Corazón de la sabiduría*.

**Imagen mental** Véase *IMAGEN GENÉRICA*.

**Impresión** Hay dos clases de impresiones: las de las acciones y las de las perturbaciones mentales. Todas las acciones que realizamos dejan grabadas unas huellas o impresiones en la consciencia mental. Estas impresiones son potenciales kármicos que nos harán experimentar ciertos efectos en el futuro. Las impresiones de las perturbaciones mentales permanecen incluso después de haber eliminado estas últimas al igual que en un recipiente donde había ajos queda su olor incluso después de haberlo vaciado. Las impresiones de las perturbaciones mentales son las obstrucciones a la omnisciencia y solo los Budas las han eliminado por completo.

**Indra** Un dios mundano. Véase *Corazón de la sabiduría*.

**Intención** Factor mental cuya función es desplazar su mente primaria hacia un objeto. Dirige la mente hacia objetos virtuosos, perjudiciales

o neutros. Todas las acciones físicas, verbales y mentales son iniciadas por el factor mental intención. Véase *Comprensión de la mente*.

**Kapala** Recipiente de cráneo que se utiliza o se visualiza en meditaciones tántricas, simboliza la unión indivisible del gran gozo y la vacuidad.

**Kyabyhe Triyhang Rimpoché** (1901-1981) Gran lama tibetano del siglo XX, emanación de Buda Shakyamuni, Heruka, Atisha, Amitabha y Yhe Tsongkhapa. También se conoce como *Triyhang Doryhechang* y *Losang Yeshe*.

**Linaje** Herencia de instrucciones transmitida de Guía Espiritual a discípulo en la que cada maestro en la sucesión ha logrado una experiencia personal de dichas enseñanzas antes de transmitir las a otros.

**Logro subsiguiente** El período [de práctica] entre las sesiones de meditación; también se conoce como *descanso de la meditación*. Véase *El camino gozoso de buena fortuna*.

**Losang Dragpa Sumatikirti** en sánscrito. Nombre de ordenación monástica de Yhe Tsongkhapa. Véase *Gran tesoro de méritos*.

**Luz clara ejemplar** Mente de luz clara que comprende la vacuidad por medio de una imagen genérica. Véanse *Caminos y planos tántricos* y *La luz clara del gozo*.

**Luz clara significativa** La mente de luz clara que realiza la vacuidad de manera directa, sin imagen genérica. Es sinónimo de *tierra o paraíso interno de la Dakini*. Véase *La luz clara del gozo*.

**Mahamudra** Palabra sánscrita que literalmente significa 'Gran Sello'. Según el sutra se refiere a la profunda visión de la vacuidad. Puesto que esta es la naturaleza de todos los fenómenos, se denomina *sello*, y como una realización directa de la vacuidad nos capacita para lograr el gran objetivo –la liberación completa de los sufrimientos del samsara– se dice que es el *gran sello*. Según el mantra secreto, el gran sello es la unión del gran gozo espontáneo y la vacuidad. Véanse *Gran tesoro de méritos*, *La luz clara del gozo* y *Mahamudra del tantra*.

**Mahayana** Término sánscrito que significa 'gran vehículo', el camino espiritual que conduce a la gran iluminación. El objetivo del camino mahayana es alcanzar la Budeidad por el beneficio de todos los seres sintientes abandonando por completo las perturbaciones mentales y sus impresiones. Véanse *El camino gozoso de buena fortuna* y *Tesoro de contemplación*.

**Maitreya** Personificación del amor afectivo de todos los Budas. En tiempos de Buda Shakyamuni se manifestó como uno de sus discípulos Bodhisatvas para mostrar a los demás cómo ser un discípulo

mahayana perfecto. En el futuro se manifestará como el quinto Buda fundador.

**Mala** Rosario utilizado para contar recitaciones de oraciones o mantras; normalmente tiene ciento ocho cuentas. Véase *Guía del Paraíso de las Dakinis*.

**Mara** Palabra sánscrita que significa 'demonio'. Se refiere a todo aquello que obstaculiza el logro de la liberación o de la iluminación. Hay cuatro clases principales de maras: el mara de las perturbaciones mentales, el de los agregados contaminados, el de la muerte sin control y los maras Devaputra. De ellos, solo los últimos son seres sintientes. El mara Devaputra principal es el Ishvara colérico, el dios más elevado del reino del deseo que habita en la Tierra en la que se Controlan las Emanaciones de los Demás. Buda se llama *Ser Vencedor, Conquistador o Victorioso* porque ha vencido a las cuatro clases de maras. Véase *Cora-zón de la sabiduría*.

**Marpa** (1011-1096) Marpa Lotsaua o Marpa el traductor era un gran yogui tántrico y el Guía Espiritual de Milarepa. Véase *El camino gozoso de buena fortuna*.

**Meditación** Mente que se concentra en un objeto virtuoso y acción mental que actúa como causa principal de paz interior. Hay dos clases de meditación: analítica y de emplazamiento. Cuando utilizamos nuestra imaginación, retentiva mental y capacidad de razonamiento para encontrar el objeto en que queremos concentrarnos, estamos realizando una meditación analítica. Cuando encontramos el objeto y lo mantenemos en concentración de manera convergente, estamos realizando una meditación de emplazamiento. Hay diferentes clases de objetos de meditación. Algunos, como la impermanencia o la vacuidad, son objetos que los aprehende la mente. Otros, como el amor, la compasión y la renuncia, son estados mentales. Primero realizamos una meditación analítica hasta que el objeto en particular que hayamos elegido aparezca con claridad en nuestra mente o hayamos generado la actitud mental deseada. Este objeto o actitud mental es nuestro objeto de meditación de emplazamiento. Véase *Nuevo manual de meditación*.

**Mente primaria** Conocedor que aprehende principalmente la mera entidad de un objeto. Es sinónimo de consciencia. Hay seis clases de mentes primarias: visual, auditiva, olfativa, gustativa, corporal y mental. Cada momento de la mente consta de una mente primaria y varios factores mentales. Estos dos son una misma entidad, pero tienen diferentes funciones. Véase *Comprensión de la mente*.

**Mera apariencia** Todos los fenómenos son meras apariencias porque son designados por la mente al percibir unas bases apropiadas para su

designación. La palabra *meras* excluye toda posibilidad de existencia inherente. Véase *Océano de néctar*.

**Mera designación** Según la escuela más elevada de filosofía budista, la madhyamika-prasanguika, todos los fenómenos son meramente designados por la mente conceptual a partir de sus bases de designación. Por lo tanto, son meras designaciones y no existen por su propio lado. Véanse *Corazón de la sabiduría* y *Océano de néctar*.

**Méritos** Buena fortuna que se acumula al realizar acciones virtuosas. Es el poder potencial de aumentar nuestras buenas cualidades y ser felices.

**Milarepa** (1040-1123) Gran meditador budista tibetano, discípulo de Marpa y conocido por sus hermosas canciones de realización.

**Monasterio de Nalanda** Gran sede del estudio y la práctica budistas en la antigua India.

**Mudra de acción** Consorte del tantra del yoga supremo que ayuda al meditador a generar el gran gozo. Véanse *Caminos y planos tántricos* y *La luz clara del gozo*.

**Nagaryhuna** Gran erudito budista y maestro indio de meditación que restableció las instrucciones mahayanas en el siglo I clarificando las enseñanzas de los *Sutras de la perfección de la sabiduría*. Véase *Océano de néctar*.

**Naropa** (1016 - 1100) Mahasidha budista indio y Guru del linaje de la práctica del tantra del yoga supremo de Vajrayogini. Véase *Guía del Paraíso de las Dakinis*.

**Objeto de negación** El que es negado de manera explícita por la mente que realiza un fenómeno negativo. En el caso de la meditación sobre la vacuidad o ausencia de existencia inherente, el objeto de negación es la existencia inherente. También se conoce como *objeto negado*.

**Objeto designado** El que designa una mente en dependencia de sus bases de designación. Véanse *Corazón de Sabiduría* y *Océano de néctar*.

**Objeto funcional** Fenómeno que es producido y se desintegra momento a momento. Es sinónimo de *fenómeno impermanente* y de *producto*.

**Obstrucciones a la liberación** Obstáculos que impiden el logro de la liberación. Todas las perturbaciones mentales, como la ignorancia, el apego, el odio, y sus semillas, constituyen las obstrucciones a la liberación. También se denominan *obstrucciones de las perturbaciones mentales*.

**Obstrucciones a la omnisciencia** Las impresiones de las perturbaciones mentales, que impiden el conocimiento simultáneo y directo de todos los fenómenos. También se conocen como obstrucciones a la iluminación. Solo los Budas las han eliminado.

**Ofrecimiento de la torma** Ofrenda especial de un manjar que se prepara según los rituales del sutra o del tantra. Véanse *Esencia del Vajrayana* y *Guía del Paraíso de las Dakinis*.

**Ofrecimiento del mandala** Ofrenda de todo el universo visualizado como una tierra pura y de los seres que en él habitan como seres puros. Véanse *Gran tesoro de méritos* y *Guía del Paraíso de las Dakinis*.

**Ofrecimiento del tsog** Ofrenda tántrica especial que realizan los Héroes y Heroínas. Véanse *Esencia del Vajrayana* y *Guía del Paraíso de las Dakinis*.

**Ofrenda** Aquello que complace a los seres sagrados.

**Percepción errónea** Conocedor que está equivocado respecto a su objeto conectado o apprehendido. Véase *Comprensión de la mente*.

**Permanencia apacible** Concentración dotada de los gozos especiales de las flexibilidades física y mental que se alcanzan después de completar las nueve permanencias mentales. Véanse *El camino gozoso de buena fortuna* y *Tesoro de contemplación*.

**Perturbación mental / Engaño** Factor mental que surge de la atención inapropiada y cuya función es turbar la mente y descontrolarla. Hay tres perturbaciones mentales principales: el apego, el odio y la ignorancia. De estas surgen todos los demás engaños, como los celos, el orgullo y la duda perturbadora. Véanse también *PERTURBACIONES MENTALES ADQUIRIDAS INTELECTUALMENTE* y *PERTURBACIONES MENTALES INNATAS*. Véanse *Comprensión de la mente* y *El camino gozoso de buena fortuna*.

**Perturbaciones mentales adquiridas intelectualmente** Engaños que surgen como resultado de utilizar razonamientos incorrectos o confiar en principios erróneos. Véase *Comprensión de la mente*.

**Perturbaciones mentales innatas** Perturbación mental que no es el producto de conjeturas intelectuales, sino que surge de manera espontánea. Véase *Comprensión de la mente*.

**Phabongkha Rimpoché** Véase *YHE PABONGKHAPA*.

**Protector del Dharma** Manifestación de un Buda o Bodhisatva cuya función principal es eliminar los obstáculos internos y externos que impiden a los practicantes de Dharma alcanzar realizaciones espirituales, y reunir las condiciones necesarias para su adiestramiento espiritual. En sánscrito se denomina *Dharmapala*. Véase *Gema del corazón*.

**Ratnasambhava** Manifestación del agregado de la sensación de todos los Budas. Su cuerpo es de color amarillo.



**Realización** Experiencia estable e inequívoca de un objeto virtuoso que nos protege de manera directa del sufrimiento.

**Recta conducta** Factor mental que, a partir del esfuerzo, estima lo que es virtuoso y protege la mente de las perturbaciones mentales y de lo que es perjudicial. Véanse *Comprensión de la mente* y *Tesoro de contemplación*.

**Reino del deseo** Lugar donde habitan los seres de los infiernos, espíritus ávidos, animales, humanos, semidioses y dioses que disfrutaban de los cinco objetos de deseo.

**Reino de la forma** Lugar donde habitan los dioses que poseen forma y son superiores a los del reino del deseo. El nombre se debe a que los dioses que habitan en él tienen formas sutiles. Véase *Océano de néctar*.

**Retentiva mental / Memoria** Factor mental cuya función es no olvidar el objeto realizado por la mente primaria. Véanse *Comprensión de la mente*, *La luz clara del gozo* y *Tesoro de contemplación*.

**Rueda del Dharma** Colección de enseñanzas de Buda. El Dharma es a menudo comparado con la rueda preciosa, una de las posesiones de un monarca *chakravatin*. Esta rueda transporta al rey a través de largas distancias en poco tiempo, y se dice que allí donde viaja la rueda, gobierna el rey. De manera similar, cuando Buda reveló el camino a la iluminación se dice que giró la Rueda del Dharma porque allí donde llegan estas instrucciones, las mentes descontroladas quedan subyugadas.

**Sabiduría** Mente virtuosa e inteligente gracias a la cual la mente primaria realiza su objeto de manera perfecta. La sabiduría es un camino espiritual que libera nuestra mente de las perturbaciones mentales y de sus impresiones. Un ejemplo de sabiduría es la visión correcta de la vacuidad. Véanse *Comprensión de la mente*, *Corazón de la sabiduría* y *Océano de néctar*.

**Sadhana** Oración ritual que es un método normalmente asociado a una Deidad tántrica para alcanzar realizaciones espirituales.

**Saraha** Uno de los primeros Mahasidhas y maestro de Nagaryhuna. Véase *Esencia del Vajrayana*.

**Semidios** Ser del reino de los semidioses, el segundo reino más elevado de los seis del samsara. Los semidioses son similares a los dioses, pero sus cuerpos, posesiones y entorno son inferiores. Véase *El camino gozoso de buena fortuna*.

**Sensación** Factor mental cuya función es experimentar objetos agradables, desagradables o neutros. Véase *Comprensión de la mente*.

**Señor de la Muerte** Aunque el mara de la muerte sin control no es un ser sintiente, se suele personificar como el Señor de la Muerte o *Yama* en sánscrito. El Señor de la Muerte aparece en el diagrama de la rueda de la vida agarrando la rueda entres sus garras y dientes. Véase *El camino gozoso de buena fortuna*.

**Ser de Sabiduría** Un Buda, en particular el que se invita en una invocación para fundirse con el Buda visualizado o Ser de Compromiso.

**Ser migratorio** Aquel que migra sin control de un renacimiento a otro en el samsara. Véase también *SER SINTIENTE*.

**Ser sintiente** *Sem chen* en tibetano. Ser cuya mente está contaminada por las perturbaciones mentales o sus impresiones, es decir, que no ha alcanzado la Budeidad. El término *ser sintiente* se utiliza para distinguir a aquellos seres cuyas mentes están ofuscadas por cualquiera de las dos obstrucciones, de los Budas, cuyas mentes están libres por completo de ellas.

**Ser Superior** *Arya* en sánscrito. Aquel que posee una realización directa de la vacuidad. Hay Seres Superiores hinayanas y mahayanas.

**Shantideva** (687-763) Gran erudito budista indio y maestro de meditación, autor de *Guía de las obras del Bodhisatva*. Véanse *Guía de las obras del Bodhisatva* y *Tesoro de contemplación*.

**Sufrimiento del cambio** Toda experiencia de placer o felicidad que los seres extraen de los disfrutes del samsara. Esto es así porque dichas experiencias son contaminadas y su naturaleza es sufrimiento.

**Sutra** Las enseñanzas de Buda que pueden practicarse sin necesidad de haber recibido una iniciación. Incluyen las instrucciones que Buda enseñó durante los tres giros de la rueda del Dharma.

**Sutras de la perfección de la sabiduría** Sutras que Buda enseñó durante el segundo giro de la rueda del Dharma en los que se revela su visión final acerca de la naturaleza última de todos los fenómenos –la vacuidad de existencia inherente–. Véanse *Corazón de la sabiduría* y *Océano de néctar*.

**Tiempo sin principio** Según la visión budista del mundo, la mente no tiene principio y, por lo tanto, el tiempo tampoco lo tiene. De ello se deduce que todos los seres sintientes han renacido innumerables veces.

**Tierra / Paraíso de las Dakinis** La tierra pura de Heruka y Vajrayogini. En sánscrito se denomina *Keajra*; y en tibetano, *Dagpa Khacho*. Véase *Guía del Paraíso de las Dakinis*.

**Tierra pura** Reino puro donde no hay sufrimientos verdaderos. Existen numerosas tierras puras. Por ejemplo, Tushita es la tierra pura de

Buda Maitreya, Sukhavati es la de Buda Amitabha y la Tierra de las Dakinis, o *Keajra*, es la de Buda Heruka y Buda Vajrayoguini. Véase *Una vida con significado, una muerte gozosa*.

**Transferencia de consciencia** *Poua* en tibetano. Práctica para transferir la consciencia a una tierra pura al morir. Véanse *Gran tesoro de méritos* y *Una vida con significado, una muerte gozosa*.

**Vaibhashika** La inferior de las dos escuelas de filosofía hinayana. Esta escuela no acepta los autoconocedores y afirma que los objetos externos son verdaderamente existentes. Véanse *Tesoro de contemplación* y *Océano de néctar*.

**Vairochana** Manifestación del agregado de la forma de todos los Budas. Su cuerpo es de color blanco.

**Vajra y campana** Cetro ritual que simboliza el gran gozo y campana de mano que simboliza la vacuidad. Véanse *Caminos y planos tántricos* y *Guía del Paraíso de las Dakinis*.

**Vajradhara** Fundador del camino del tantra o vajrayana. Solo pueden percibirlo directamente los Bodhisatvas con elevadas realizaciones a quienes imparte enseñanzas tántricas. Para beneficiar a los seres con menos méritos se manifestó bajo el aspecto más visible de Buda Shakyamuni. Dijo que en tiempos de degeneración aparecería bajo un aspecto ordinario, como un Guía Espiritual. Véase *Gran tesoro de méritos*.

**Vajradharma** Manifestación de la palabra de todos los Budas. Su aspecto es el mismo que el de Vajradhara excepto que su color es rojo. Se puede visualizar de tres maneras: en su aspecto externo como el Héroe Vajradharma, en su aspecto interno como Buda Vajradharma o en su aspecto secreto como Buda Vajradharma con consorte. Véase *Guía del Paraíso de las Dakinis*.

**Vajrasatva** Agregado de la consciencia de todos los Budas, que se manifiesta en el aspecto de una Deidad de color blanco para purificar las faltas de los seres sintientes. Su naturaleza es la misma que la de Buda Vajradhara y solo se diferencian en su aspecto. La práctica de la meditación y recitación de Vajrasatva es un método muy poderoso para purificar nuestra mente y acciones impuras. Véase *Guía del Paraíso de las Dakinis*.

**Vigilancia mental** Factor mental que es una clase de sabiduría que examina las actividades de nuestro cuerpo, palabra y mente, y detecta si se generan faltas o no. Véanse *Comprensión de la mente* y *Tesoro de contemplación*.

**Vinaya** Disciplina moral pratimoksha y en particular la de la Sangha ordenada.

**Voto** Promesa virtuosa de abstenerse de cometer determinadas acciones perjudiciales que se hace por medio de un ritual tradicional. Hay tres clases de votos: los pratimoksha o de liberación individual, los del Bodhisatva y los tántricos. Véanse *Caminos y planos tántricos* y *El voto del Bodhisatva*.

**Voto pratimoksha** Aquel que se toma con la motivación principal de alcanzar la liberación personal. *Pratimoksha* es un término sánscrito que significa 'liberación personal'. Hay ocho clases de votos pratimoksha. Véase *El voto del Bodhisatva*.

**Yhe Phabongkhapa** (1878-1941) Gran lama tibetano, emanación de Heruka. Phabongkha Rimpoché fue sostenedor de numerosos linajes de sutra y mantra secreto, y guru raíz de Kyabyhe Triyhang Rimpoché.

**Yhe Tsongkhapa** (1357-1419) Emanación del Buda de la Sabiduría Manjushri que, tal y como predijo Buda Shakyamuni, se manifestó como un monje en el Tíbet en el siglo XIV y sostuvo el linaje de las acciones y visión puras. Difundió un Budhadharma de gran pureza por todo el Tíbet, mostrando cómo combinar las prácticas del sutra y del tantra y cómo practicar el Dharma puro en tiempos de degeneración. Posteriormente su tradición se conoció como *tradición ganden* o *guelug*. Véanse *Gema del corazón* y *Gran tesoro de méritos*.

**Yidam** Véase *DEIDAD*.

**Yoga** Término utilizado para referirse a ciertas prácticas espirituales en las que se mantiene una visión especial, como el yoga del Guru y los yogas del dormir, despertar y experimentar néctar. *Yoga* también significa 'unión', como la unión de la permanencia apacible y la visión superior. Véase *Guía del Paraíso de las Dakinis*.

**Yogui o yoguini** Palabra sánscrita en masculino y femenino, respectivamente, que se utiliza, por lo general, para referirse al meditador que ha alcanzado la unión de la permanencia apacible y la visión superior.

# Lecturas recomendadas

Gueshe Kelsang Gyatso es un gran maestro de meditación e ilustre erudito de la tradición de budismo mahayana fundada por Yhe Tsongkhapa. Desde que llegó al Occidente en 1977, Gueshe Kelsang ha trabajado de manera infatigable para establecer el Budadharma puro por todo el mundo. Durante este tiempo ha impartido extensas enseñanzas sobre las principales escrituras mahayanas. Estas enseñanzas se han publicado en inglés y traducido a numerosas lenguas y constituyen una exposición completa de las prácticas esenciales del sutra y el tantra del budismo mahayana. Es el fundador de numerosos centros de budismo en varios países del mundo.

## Títulos disponibles publicados por Editorial Tharpa

- Budismo moderno* El camino de la compasión y la sabiduría.  
*Caminos y planos tántricos* Cómo entrar en el camino vajrayana, recorrerlo y completarlo.  
*Cómo solucionar nuestros problemas humanos* Las cuatro nobles verdades.  
*Compasión universal* Soluciones inspiradoras para tiempos difíciles.  
*Comprensión de la mente* Naturaleza y poder de la mente.  
*Corazón de la sabiduría* Comentario al *Sutra del corazón*.  
*El camino gozoso de buena fortuna* El sendero budista completo hacia la iluminación.  
*El voto del Bodhisatva* Guía práctica para ayudar a los demás.  
*Esencia del vajrayana* La práctica del tantra del yoga supremo del mandala corporal de Heruka.  
*Gema del corazón* Las prácticas esenciales del budismo kadampa.  
*Gran tesoro de méritos* Cómo confiar en el Guía Espiritual.  
*Guía del Paraíso de las Dakinis* La práctica del tantra del yoga supremo de Buda Vajrayoguini.  
*Introducción al budismo* Una presentación del modo de vida budista.  
*Mahamudra del tantra* Néctar supremo de la gema del corazón.  
*Nuevo manual de meditación* Meditaciones para una vida feliz y llena de significado.

*Ocho pasos hacia la felicidad* El modo budista de amar.

*Tesoro de contemplación* El modo de vida del Bodhisatva.

*Transforma tu vida* Un viaje gozoso.

*Una vida con significado, una muerte gozosa* La profunda práctica de la transferencia de conciencia.

### Otro libro de Editorial Tharpa

*Guía de las obras del Bodhisatva* Cómo disfrutar de una vida altruista y llena de significado. Compuesto por Shantideva, traducido del tibetano al inglés por Neil Elliot bajo la guía de Gueshe Kelsang Gyatso.

### En proceso de traducción

*La luz clara del gozo* Manual de meditación tántrica.

*Océano de néctar* La verdadera naturaleza de todos los fenómenos.

### Sadhanas y otros textos

Gueshe Kelsang ha supervisado personalmente la traducción de una colección esencial de sadhanas (oraciones y prácticas) y otros textos.

1. *Adiestramiento de la mente en ocho estrofas* Texto raíz del adiestramiento de la mente.
2. *Asamblea de buena fortuna* Práctica del *tsog* del mandala corporal de Heruka.
3. *Ceremonia de poua* Transferencia de conciencia para los difuntos.
4. *Ceremonia del refugio mahayana* y *Ceremonia del voto del Bodhisatva* Ceremonias rituales para acumular méritos para el beneficio de todos los seres.
5. *Confesión del Bodhisatva* Práctica de purificación del *Sutra mahayana de los tres cúmulos superiores*.
6. *El camino hacia la tierra pura* Sadhana para el adiestramiento en la práctica de poua.
7. *El camino de la compasión para el difunto* Sadhana de poua por el beneficio del difunto.
8. *El camino de la compasión para el moribundo* Sadhana de poua por el beneficio del moribundo.
9. *El camino rápido al gran gozo* Sadhana para realizar la autogeneración como Vajrayogini.
10. *El melodioso tambor que vence en todas las direcciones* El ritual extenso de cumplimiento y renovación de nuestro compromiso con el Protector del Dharma, el gran rey Doryhe Shugden, junto con Mahakala, Kalarupa, Kalindevi y otros Protectores del Dharma.

11. *El modo de vida kadampa* Prácticas esenciales del Lamrim kadam: *Consejos de corazón de Atisha* y *Los tres aspectos principales del camino* de Yhe Tsongkhapa.
12. *El Tantra raíz de Heruka y Vajrayogini*
13. *El yoga de Arya Tara, la Madre Iluminada* Sadhana de autogeneración.
14. *El yoga de Avalokiteshvara de mil brazos* Sadhana de autogeneración.
15. *El yoga de Buda Amitayus* Método especial para lograr longevidad e incrementar méritos y sabiduría.
16. *El yoga de Buda Heruka* Sadhana esencial de la autogeneración del mandala corporal de Heruka y yoga conciso de las seis sesiones.
17. *El yoga de Buda Maitreya* Sadhana de autogeneración.
18. *El yoga de Buda Vajrapani* Sadhana de autogeneración.
19. *El yoga de la Gran Madre Prajnaparamita* Sadhana de autogeneración.
20. *El yoga de Tara Blanca, el Buda de Larga Vida* Práctica con Tara Blanca, Deidad femenina iluminada para obtener larga vida, sabiduría y buena fortuna.
21. *Esencia de buena fortuna* Oraciones de las seis prácticas preparatorias para la meditación de las etapas del camino hacia la iluminación.
22. *Esencia del vajrayana* Sadhana de autogeneración del mandala corporal de Heruka según el sistema del *Mahasidha Ghantapa*.
23. *Esencia del vajrayana concisa* Sadhana concisa de la autogeneración del mandala corporal de Heruka.
24. *Gema del corazón* Yoga del Guru Yhe Tsongkhapa en combinación con la sadhana abreviada del Protector Doryhe Shugden.
25. *Gota de esencia de néctar* Ritual especial de ayuno y práctica de purificación con Buda Avalokiteshvara de once rostros.
26. *Joya preliminar para el retiro del mandala corporal de Heruka*
27. *La fiesta del gran gozo* Sadhana para realizar la autoiniciación de Vajrayogini.
28. *La gema que colma todos los deseos* Práctica del yoga del Guru Yhe Tsongkhapa en combinación con la sadhana mediana del Protector Doryhe Shugden.
29. *La gran liberación de la Madre* Prácticas preliminares para la meditación del Mahamudra en combinación con la práctica de Vajrayogini.
30. *La gran liberación del Padre* Prácticas preliminares para la meditación del Mahamudra en combinación con la práctica de Heruka.

31. *La Gran Madre de la Sabiduría* Método para eliminar obstáculos e interferencias con la recitación del *Sutra de la esencia de la sabiduría (Sutra del corazón)*.
32. *La joya preliminar* Preliminares concisas para el retiro de Vajrayoguini.
33. *Liberación del dolor* Alabanzas y súplicas a las veintiuna Taras.
34. *Manual para la práctica diaria de los votos del Bodhisatva y los votos tántricos*
35. *Meditación y recitación del Vajrasatva Solitario* Práctica de purificación.
36. *Ofrenda al Guía Espiritual (Lama Chopal)* Un modo especial de confiar en el Guía Espiritual.
37. *Oración del Buda de la Medicina* Un método para beneficiar a los demás.
38. *Oraciones para meditar* Breves oraciones preparatorias para la meditación.
39. *Oraciones por la paz en el mundo.*
40. *Oraciones sinceras* Funeral para cremaciones y entierros.
41. *Poua concisa.*
42. *Práctica concisa de Buda Amitayus.*
43. *Preliminares para el retiro de Vajrayoguini.*
44. *Rey del Dharma* Método para realizar la autogeneración como Yhe Tsongkhapa.
45. *Sadhana de Avalokiteshvara* Oraciones y súplicas al Buda de la Compasión.
46. *Sadhana de Samayavajra.*
47. *Sadhana del Buda de la Medicina* Un método para alcanzar las realizaciones del Buda de la Medicina.
48. *Sadhana de la ofrenda de fuego de Vajradaka* Práctica para purificar las faltas e impurezas.
49. *Sadhana de la ofrenda de fuego de Vajrayoguini.*
50. *Sadhana de la ofrenda de fuego del mandala corporal de Heruka*
51. *Tesoro de sabiduría* Sadhana del venerable Manyushri.
52. *Una vida pura* Práctica para recibir y mantener los ocho preceptos mahayanas.
53. *Unión de No Más Aprendizaje* Sadhana de la autoiniciación del mandala corporal de Heruka.
54. *Viaje gozoso* Cómo realizar el retiro de aproximación del mandala corporal de Heruka.
55. *Yoga de la Dakini* Seis sesiones del yoga del Guru en combinación con la autogeneración de Vajrayoguini.
56. *Yoga del Héroe Vajra* Práctica breve de la autogeneración del mandala corporal de Heruka.



**Otras publicaciones**

*Los votos y compromisos del budismo kadampa.*

*Los libros y sadhanas de Gueshe Kelsang Gyatso  
pueden adquirirse por medio de:*

**Editorial Tharpa España**

Camino Fuente del Perro s/n

29120 Alhaurín el Grande

(Málaga) España

Tel.: (34) + 95 2596808

Email: [info.es@tharpa.com](mailto:info.es@tharpa.com)

Sitio web: [www.tharpa.com/es/](http://www.tharpa.com/es/)

**Editorial Tharpa México**

Enrique Rébsamen n° 406

Col. Narvarte Poniente, C.P. 03020

México D.F., México

Tels.: (+52/01) 55 56 39 61 80/86

Email: [tharpa@kadampa.org.mx](mailto:tharpa@kadampa.org.mx)

Sitio web: [www.tharpa.com/mx/](http://www.tharpa.com/mx/)

**Tharpa Publications USA**

47 Sweeney Road

Glen Spey

NY 12737, USA

Tel.: 845-856-5102 o 888-741-3471

Fax: 845-856-2110

Email: [info.us@tharpa.com](mailto:info.us@tharpa.com)

Sitio web: [www.tharpa.com/us-es/](http://www.tharpa.com/us-es/)

# Programas de estudio de budismo kadampa

El budismo kadampa es una escuela de budismo mahayana fundada por el gran maestro indio Atisha (982-1054). Sus seguidores se conocen con el nombre de *kadampas*. *Ka* significa 'palabra' y se refiere a las enseñanzas de Buda; y *dam*, a las instrucciones especiales del Lamrim, las etapas del camino hacia la iluminación, que Atisha enseñó. Los budistas kadampas integran su conocimiento de todas las enseñanzas de Buda en su práctica del Lamrim, y esta en su vida diaria, y de este modo las utilizan para transformar sus actividades en el camino hacia la iluminación. Los grandes maestros kadampas son famosos no solo por su gran erudición, sino también por su inmensa pureza y sinceridad espiritual.

El linaje de estas enseñanzas, tanto la transmisión oral de sus instrucciones como sus bendiciones, fue transmitido de maestro a discípulo, difundiéndose por gran parte del continente asiático y en la actualidad por muchos países del mundo moderno. Las enseñanzas de Buda reciben el nombre de *Dharma* y se dice que son como una rueda que se traslada de un lugar a otro según cambian las condiciones e inclinaciones kármicas de sus habitantes. La presentación externa del budismo puede cambiar para adaptarse a las diversas culturas y sociedades, pero su verdadera esencia permanece intacta gracias al linaje ininterrumpido de practicantes realizados.

El budismo kadampa fue introducido en Occidente por el venerable Gueshe Kelsang Gyatso en 1977. Desde entonces, este maestro budista ha trabajado de manera infatigable para difundir este precioso Dharma por todo el mundo, ha impartido enseñanzas, escrito profundos libros y comentarios sobre budismo kadampa y fundado la Nueva Tradición Kadampa – Unión Internacional de Budismo Kadampa (NKT-IKBU), que ya cuenta con más de mil centros y grupos de budismo kadampa por todo el mundo. En cada centro se ofrecen programas de estudio sobre psicología y filosofía budista, instrucciones para la meditación y se organizan retiros para practicantes de todos los niveles. En ellos se enseña principalmente cómo integrar las enseñanzas de Buda en la vida diaria para resolver nuestros problemas humanos y difundir la paz y la felicidad por todo el mundo.

El budismo kadampa de la NKT-IKBU es una tradición budista independiente que no tiene vinculación política alguna. Es una asociación

de centros y practicantes budistas que se inspiran en el ejemplo y guía de los maestros kadampas de antaño y en sus enseñanzas, tal y como las presenta el venerable Gueshe Kelsang.

Hay tres razones por las que debemos estudiar y practicar las enseñanzas de Buda: para desarrollar nuestra sabiduría, cultivar un buen corazón y mantener paz mental. Si no nos esforzamos por desarrollar nuestra sabiduría, nunca conoceremos la verdad última, la verdadera naturaleza de la realidad. Aunque deseamos ser felices, ofuscados por la ignorancia cometemos todo tipo de acciones perjudiciales, que constituyen la causa principal de nuestro sufrimiento. Si no cultivamos un buen corazón, nuestra motivación egoísta destruirá nuestras buenas relaciones y la armonía con los demás. No encontraremos paz ni verdadera felicidad. Sin paz interior, la paz externa es imposible. Sin paz mental no podemos ser felices aunque estemos rodeados de las mejores condiciones externas. En cambio, cuando disfrutamos de paz mental, somos felices aunque las circunstancias que nos rodeen sean adversas. Por lo tanto, es evidente que debemos cultivar estas cualidades para ser felices.

Gueshe Kelsang Gyatso o *Gueshe-la*, como lo llaman afectuosamente sus estudiantes, ha diseñado tres programas espirituales especiales para el estudio estructurado y la práctica del budismo kadampa adaptados a la sociedad actual: el Programa General (PG), el Programa Fundamental (PF) y el Programa de Formación de Maestros (PFM).

#### PROGRAMA GENERAL

El **Programa General** ofrece una introducción básica a la visión, meditación y práctica budistas y es ideal para principiantes. Incluye también enseñanzas y prácticas avanzadas, tanto de sutra como de tantra.

#### PROGRAMA FUNDAMENTAL

El **Programa Fundamental** va dirigido a aquellos que desean profundizar en su comprensión y experiencia del budismo y consiste en el estudio estructurado de los seis textos siguientes:

1. *El camino gozoso de buena fortuna*, comentario a las instrucciones del Lamrim de Atisha conocidas como *Etapas del camino hacia la iluminación*.
2. *Compasión universal*, comentario al *Adiestramiento de la mente en siete puntos*, del Bodhisatva Chekaua.
3. *Ocho pasos hacia la felicidad*, comentario al *Adiestramiento de la mente en ocho estrofas*, del Bodhisatva Langri Tangpa.
4. *Corazón de la sabiduría*, comentario al *Sutra del corazón*.
5. *Tesoro de contemplación*, comentario a la *Guía de las obras del Bodhisatva*, del venerable Shantideva.

6. *Comprensión de la mente*, exposición detallada de la mente según los textos de los eruditos budistas Dharmakirti y Dignaga.

El estudio de estas obras nos aporta numerosos beneficios, que resumimos a continuación:

1) *El camino gozoso de buena fortuna*: Nos enseña a poner en práctica todas las enseñanzas de Buda, tanto de sutra como de tantra. Si lo estudiamos y practicamos, progresaremos con facilidad y completaremos las etapas del camino hacia la felicidad suprema de la iluminación. Desde un punto de vista práctico, el Lamrim constituye el tronco principal de las enseñanzas de Buda, mientras que sus otras instrucciones son como las ramas.

2) y 3) *Compasión universal y Ocho pasos hacia la felicidad*: Estas obras nos enseñan a integrar las enseñanzas de Buda en nuestra vida diaria y a resolver todos nuestros problemas humanos.

4) *Corazón de la sabiduría*: Nos muestra cómo alcanzar la realización de la naturaleza última de la realidad, con la que podemos eliminar la mente ignorante de aferramiento propio, la raíz de todo nuestro sufrimiento.

5) *Tesoro de contemplación*: Con esta preciosa obra aprendemos a transformar nuestras actividades diarias en el camino y modo de vida del Bodhisatva, llenando nuestra vida de significado.

6) *Comprensión de la mente*: En este texto se expone la relación entre nuestra mente y los objetos externos. Si comprendemos que los objetos dependen de la mente subjetiva, podemos cambiar la manera en que los percibimos transformando nuestra mente. Poco a poco adquiriremos la habilidad de controlar nuestra mente y podremos resolver todos nuestros problemas.

#### PROGRAMA DE FORMACIÓN DE MAESTROS BUDISTAS

El **Programa de Formación de Maestros Budistas** atiende a las necesidades de los que desean convertirse en auténticos maestros de Dharma. En este programa se estudian catorce textos de sutra y de tantra, incluidos los seis mencionados, y además los participantes deben mantener determinadas pautas de comportamiento y modo de vida, y completar varios retiros de meditación.

Todos los centros de budismo kadampa están abiertos al público. Cada año celebramos festivales en diversos países, incluidos dos en Inglaterra, a los que acuden personas de todo el mundo para recibir

enseñanzas e iniciaciones y disfrutar de vacaciones espirituales. Puede visitarnos cuando lo desee.

Si desea más información sobre la NKT-IKBU o buscar el centro más cercano, puede visitar el sitio web [www.kadampa.org/es](http://www.kadampa.org/es) o dirigirse a:

EN ESPAÑA:

**Barcelona: Mahakaruna KMC Barcelona**

*Centro Kadampa de Meditación*

C/ Déu i Mata nº 125

08029 Barcelona

Tel.: (+34) 93 4950851 / 93 8358077

Email: [info@meditacionenbarcelona.org](mailto:info@meditacionenbarcelona.org)

Sitio web: [www.meditacionenbarcelona.org](http://www.meditacionenbarcelona.org)

**Cádiz: Centro de Budismo Kadampa – Lochana**

C/ Argüelles nº 10

11401 Jerez de la Frontera (Cádiz)

Tel.: (+34) 95 6348893 / 699006545

Email: [info@meditaenlabahia.org](mailto:info@meditaenlabahia.org)

Sitio web: [www.meditaenlabahia.org](http://www.meditaenlabahia.org)

**Castellón de la Plana: Centro de Budismo Kadampa – Naropa**

C/ Ramón y Cajal, 12 bajo

12002 Castellón de la Plana

Tel.: (+34) 603516594

Email: [info@naropa.org](mailto:info@naropa.org)

Sitio web: [www.naropa.org](http://www.naropa.org)

**Granada: Centro de Budismo Kadampa – Tara**

Pasaje Cruz de Mayo nº 2, local 3

18014 Granada

Tel.: (+34) 95 8563325 / 664484845

Email: [meditacionengranada@yahoo.com](mailto:meditacionengranada@yahoo.com)

Sitio web: [www.meditaengranada.org](http://www.meditaengranada.org)

**Huelva: Centro de Budismo Kadampa – Avalokiteshvara**

C/ Monasterio de la Rábida nº 23, bajo B

21200 Aracena (Huelva)

Tel.: (+34) 666173872

Email: [meditaenaracena@gmail.com](mailto:meditaenaracena@gmail.com)

Sitio web: [www.meditaenaracena.org](http://www.meditaenaracena.org)

**Madrid: Vajrayana KMC Madrid**

*Centro Kadampa de Meditación*

C/ La Fábrica nº 8

28220 Majadahonda (Madrid)

Tel.: (+34) 91 6362091

Email: [info@meditaenmadrid.org](mailto:info@meditaenmadrid.org)

Sitio web: [www.meditaenmadrid.org](http://www.meditaenmadrid.org)

**Málaga: Centro Kadampa de Meditación de España**

Camino Fuente del Perro s/n

29120 Alhaurín el Grande (Málaga)

Tel.: (+34) 95 2490918; Fax: (+34) 95 2490175

Email: [info@nkt-kmc-spain.org](mailto:info@nkt-kmc-spain.org)

Sitio web: [www.nkt-kmc-spain.org](http://www.nkt-kmc-spain.org)

**Menorca: Centro de Budismo Kadampa – Dharma Kadam**

Apartado de correos 187

07730 Alaior (Menorca)

Tel.: (+34) 97 1359829 / 646841226

Email: [centrodharmakadam@gmail.com](mailto:centrodharmakadam@gmail.com)

Sitio web: [www.meditaenmenorca.org](http://www.meditaenmenorca.org)

**Murcia: Centro de Budismo Kadampa – Sugata**

C/ Compositor Agustín Lara nº 5 bajo

(detrás del Hospital Morales Meseguer)

30008 Vista Alegre (Murcia)

Tel.: (+34) 96 8232984 / 644346845

Email: [info@meditacionenmurcia.org](mailto:info@meditacionenmurcia.org)

Sitio web: [www.meditacionenmurcia.org](http://www.meditacionenmurcia.org)

**Palma de Mallorca: Centro de Budismo Kadampa – Potala**

C/ Quetglas nº 23, esquina C/ Monterrey

07013 Palma de Mallorca (Balears)

Tel.: (+34) 663823303

Email: [potala@meditaramallorca.org](mailto:potala@meditaramallorca.org)

Sitio web: [www.meditaramallorca.org](http://www.meditaramallorca.org)

**Santa Cruz de Tenerife: Centro de Budismo Kadampa – Aryadeva**

C/ Heraclio Sánchez nº 23

Edificio Galaxia, entrada nº 5, local 21D

38204 San Cristóbal de La Laguna (Santa Cruz de Tenerife)

Tel.: (+34) 92 2260101 / 656593573

Email: [meditaentenerife@gmail.com](mailto:meditaentenerife@gmail.com)

Sitio web: [www.meditaentenerife.org](http://www.meditaentenerife.org)

**Sevilla: Centro de Budismo Kadampa – Mahamudra**

C/ Almez nº 2

41111 Almensilla (Sevilla)

Tel.: (+34) 95 5779090

Email: [epc@meditaensevilla.org](mailto:epc@meditaensevilla.org)

Sitio web: [www.meditaensevilla.org](http://www.meditaensevilla.org)

**Valencia: Centro de Budismo Kadampa – Duldzin**

C/ Corazón de Jesús nº 13, bajo izq. (junto a la Plaza de Patraix)

46018 Valencia

Tel: (+34) 673 602 623

Email: [info@meditaenvalencia.org](mailto:info@meditaenvalencia.org)

Sitio web: [www.meditaenvalencia.org](http://www.meditaenvalencia.org)

EN MÉXICO:

**Ciudad de México: Centro de Meditación Kadampa de México A.R.**

Enrique Rébsamen nº 406

Col. Narvarte Poniente, C.P. 03020

México D.F., México

Tels.: (+52/01) 55 56 39 61 80/86

Email: [info@kadampamexico.org](mailto:info@kadampamexico.org)

Sitio web: [www.kadampamexico.org](http://www.kadampamexico.org)

**Mérida, Yucatán: Centro de Budismo Kadampa – Compasión**

Calle 13 #162 A

Mérida, C.P. 97120

Tel.: (+52) 999 927 18 75

Email: [kadampamerida@gmail.com](mailto:kadampamerida@gmail.com)

Sitio web: [www.meditarenmerida.org](http://www.meditarenmerida.org)

**Monterrey, Nuevo León: Centro de Budismo Kadampa –  
Vajradharma**

Buenos Aires #150

Col. Alta Vista (Zona Tec)

Monterrey, N.L. C.P. 64840

Tel: (+52) 81 83 59 28 03

Email: [info@meditarenmonterrey.org](mailto:info@meditarenmonterrey.org)

Sitio web: [www.meditarenmonterrey.org](http://www.meditarenmonterrey.org)

**San Cristóbal de las Casas, Chiapas: Centro de Budismo  
Kadampa – Drolma**

María Adelina Flores 24a  
Col. Centro  
San Cristóbal de Las Casas, C.P. 029200  
Chiapas, México  
Tel.: (+52/01) 96 76 31 60 52  
Email: drolmaepc@meditaensancristobal.org  
Sitio web: www.meditaensancristobal.org

**Querétaro, Querétaro: Centro de Budismo Kadampa – Sukhavati**

Plaza La Cruz  
Av. Universidad No. 154, local 120, segundo piso  
Col. Centro  
Santiago de Querétaro, C.P. 76000  
Tel.: (+52) 01 442 214 13 38  
Email: info@meditacionkadampaenqueretaro.org  
Sitio web: www.meditacionkadampaenqueretaro.org

**Tuxtla Gutiérrez, Chiapas: Centro de Budismo Kadampa – Menlha**

9a Poniente Sur, No. 724 (entre 6a y 7a Sur)  
Barrio Las Canoitas  
Tuxtla Gutiérrez, Chiapas, C.P. 29000  
Tel.: (+52) 96 16 00 00 89  
Email: contacto@meditaentuxtla.org  
Sitio web: www.meditaentuxtla.org

EN ARGENTINA:

**Buenos Aires: Centro de Budismo Kadampa**

Godoy Cruz 1717  
Buenos Aires  
Tel.: (+54) 6149-5976  
Email: info@meditarenbuenosaires.org  
Sitio web: www.meditarenbuenosaires.org

EN CHILE:

**Santiago: Centro de Budismo Kadampa – Chenrezig**

C/ Capellán Abarzúa n° 36, piso 2  
Providencia,  
Santiago  
Tel.: (+56/2) 735 7551  
Email: info@meditacionenchile.cl  
Sitio web: www.meditacionenchile.cl



BUDISMO MODERNO

EN NICARAGUA:

**Managua: Centro de Budismo Kadampa – Bodhichita**

Estatua de Montoya 1c. abajo 25v. al lago, casa No. 23

Managua

Tel.: (+505) 22 682541

infobodhichitani@gmail.com

EN EL REINO UNIDO:

**Oficina de la NKT en el Reino Unido**

Manjushri Kadampa Meditation Centre

Conishead Priory

Ulverston, Cumbria LA12 9QQ, Inglaterra

Tel.: +44 (0) 1229 584029

Fax: +44 (0) 1229 580080

Email: info@kadampa.org

Sitio web: www.kadampa.org

EN LOS ESTADOS UNIDOS:

**Oficina de la NKT en los Estados Unidos**

Kadampa Meditation Center New York

47 Sweeney Road

Glen Spey

NY 12737, Estados Unidos de América

Tel.: +1 845-856-9000

Fax: +1 845-856-2110

Email: info@kadampanewyork.org

Sitio web: www.kadampanewyork.org

# Oficinas de Tharpa en el mundo

Los libros de Tharpa se publican en español, alemán, chino, francés, inglés británico y estadounidense, italiano, japonés y portugués. En las oficinas de Tharpa podrá encontrar libros en la mayoría de estas lenguas.

## **Oficina en España**

Editorial Tharpa España  
Camino Fuente del Perro s/n  
29120 Alhaurín el Grande (Málaga), España  
Tel.: +34 952 596808  
Fax: +34 952 490175  
Email: [info.es@tharpa.com](mailto:info.es@tharpa.com)  
Sitio web: [www.tharpa.com/es/](http://www.tharpa.com/es/)

## **Oficina en México**

Enrique Rébsamen n° 406  
Col. Narvarte Poniente, C.P. 03020  
México D.F., México  
Tels.: (+52/01) 55 56 39 61 80/86  
Email: [tharpa@kadampa.org.mx](mailto:tharpa@kadampa.org.mx)  
Sitio web: [www.tharpa.com/mx/](http://www.tharpa.com/mx/)

## **Oficina en Alemania**

Tharpa Verlag (Zweigstelle Berlin)  
Sommerswalde 8  
16727 Oberkrämer, Alemania  
Tel: +49 (0)33055 222135  
Fax : +49 (0) 33055 207992  
Email: [info.de@tharpa.com](mailto:info.de@tharpa.com)  
Sitio web: [www.tharpa.com/de/](http://www.tharpa.com/de/)

## **Oficina en Australia**

Tharpa Publications Australia  
25 McCarthy Road (PO Box 63)  
Monbulk, Vic 3793, Australia  
Tel: +61 (3) 9752-0377  
Email: [info.au@tharpa.com](mailto:info.au@tharpa.com)  
Sitio web: [www.tharpa.com/au/](http://www.tharpa.com/au/)

**Oficina en Brasil**

Editora Tharpa Brasil  
Rua Fradique Coutinho 710  
Vila Madalena 05416-011 São Paulo - SP, Brasil  
Tel/Fax: +55 (11) 3812 7509  
Email: info.br@tharpa.com  
Sitio web: www.budismo.org.br

**Oficina en Canadá**

Tharpa Publications Canada  
631 Crawford St,  
Toronto, ON, M6G 3K1, Canadá  
Tel: +1 905 274-1842  
Toll-free: 866-523-2672  
Fax: +1 905-274-1714  
Email: info.ca@tharpa.com  
Sitio web: www.tharpa.com/ca/

**Oficina en los Estados Unidos de América**

Tharpa Publications US  
47 Sweeney Road  
Glen Spey, NY 12737, Estados Unidos de América  
Tel: +1 845-856-5102  
Toll-free: 888-741-3475  
Fax: +1 845-856-2110  
Email: info.us@tharpa.com  
Sitio web: www.tharpa.com/us/

**Oficina en Francia**

Editions Tharpa  
Château de Segrais  
72220 Saint-Mars-d'Outillé, Francia  
Tél : +33 (0)2 43 87 71 02  
Fax : +33 (0)2 76 01 34 10  
Email: info.fr@tharpa.com  
Sitio web: www.tharpa.com/fr/

**Oficina en Hong Kong**

Tharpa Asia  
2nd Floor, 21 Tai Wong St. East  
Wanchai, Hong Kong  
Tel: +852 25205137  
Fax: +852 25072208  
Email: info.hk@tharpa.com  
Sitio web: www.tharpa.com/hk-cht/

**Oficina en Japón**

Tharpa Japan

#501 Dai 5 Nakamura Kosan Biru

Shinmachi 1-29-16, Nishi-ku

Osaka, 550-0013, Japón

Tel : +81 665 327632

Email: [info.jp@tharpa.com](mailto:info.jp@tharpa.com)

Sitio web: [www.tharpa.com/jp/](http://www.tharpa.com/jp/)

**Oficina en el Reino Unido**

Tharpa Publications UK

Conishead Priory

Ulverston

Cumbria, LA12 9QQ, Inglaterra

Tel: +44 (0)1229-588599

Fax: +44 (0)1229-483919

Email: [info.uk@tharpa.com](mailto:info.uk@tharpa.com)

Sitio web: [www.tharpa.com/uk/](http://www.tharpa.com/uk/)

**Oficina en Sudáfrica**

Mahasiddha Kadampa Buddhist Centre

2 Hollings Road, Malvern

Durban 4093, Sudáfrica

Tel : +27 31 464 0984

Email: [info.za@tharpa.com](mailto:info.za@tharpa.com)

Sitio web: [www.tharpa.com/za/](http://www.tharpa.com/za/)

**Oficina en Suiza**

Tharpa Verlag AG

Mirabellenstrasse 1

CH-8048 Zürich, Suiza

Tel: +41 44 401 02 20

Fax: +41 44 461 36 88

Email: [info.ch@tharpa.com](mailto:info.ch@tharpa.com)

Sitio web: [www.tharpa.com/ch/](http://www.tharpa.com/ch/)



# Índice analítico

## A

- acciones (véanse también
  - acciones perjudiciales;  
acciones virtuosas)
  - contaminadas 113
  - impuras 20
  - malas/buenas 70
  - puras 55, 86, 154
- acciones perjudiciales 4, 21, 35, 36, 48, 75, 80
- abandonar las 55
- causa principal para renacer en un reino inferior 29
- evitar cometer las 32, 72
- purificar las 83, 209, 215-217
- que surgen de la ignorancia 4, 54
- acciones virtuosas 35, 36-37, 46, 48, 72
  - dedicación de las 220
  - regocijarse de las 217
- Adiestramiento de la mente en siete puntos* 103, 125
- aferramiento propio 42, 54, 85, 108, 133, 151, 152
- aire interno sobre el que va montado 186
- diferentes aspectos del 114
- eliminar el 8, 85, 185
- impresiones del 104, 108, 118
- raíz de todos los engaños y el sufrimiento 5, 6, 8, 54, 57
- raíz del 145
- reducir el 121
- veneno interno 54
  - y estimación propia 69
- aire indestructible 183
- aire y mente indestructibles 155, 152-154, 189, 194
  - dentro de la gota
    - indestructible 164, 177, 189
  - meditación en 172
- aire(s) interno(s) 152-154, 163-169
  - ascendente movedor 163, 165, 167
  - burdos 163, 167, 174, 178
  - de los diferentes elementos 174-175
  - definición 163
  - descendente evacuador 163, 164, 165, 167, 187
  - entran, permanecen y se disuelven 155, 157-163, 171, 179, 181, 187, 189, 237, 244
  - fuerza vital 163
  - función de los 164
  - impuros 160, 162
  - muy sutil 168, 169, 177, 189
  - que lo impregna todo 163, 164, 165, 167
  - que permanece por igual 163, 164, 165, 167
  - que sustenta la vida 163, 164, 165, 167-168
  - raíz 163, 164-165
  - reunirlos en el canal central 193-194
  - se disuelven durante la muerte 179, 189

- secundarios 163, 164,  
165-168  
siete, cesación permanente  
de los 180  
sirven de montura a las  
mentes 162, 164, 186  
sobre el que monta la mente  
de apariencia blanca  
175-176, 178  
sobre el que monta la mente  
del rojo creciente 176, 178  
sobre el que monta la mente  
negra del logro cercano  
176-177, 178  
sutiles 166, 168, 174, 178  
Akshobya 164  
*Ambhidana Tantra* 194  
Amitabha 86, 165  
Amoghasidhi 165  
amor 73, 80  
afectivo 63, 64-65, 74-75, 144  
desiderativo 74-75, 89, 90  
que estima a los demás 63,  
68-73  
analogía  
de cortar un árbol 57  
de la tortuga ciega 24  
de las águilas volando 119  
de las dos alas de un pájaro  
129, 145  
de los dos vasos vacíos 228  
de ver dos lunas 130  
del actor 125  
del árbol venenoso 54  
del cielo y las nubes 123  
del fuego en una casa 42  
del mago 8, 94, 101, 124-125,  
147-148  
del matorral de espinos  
49-50  
del pájaro que abandona su  
nido 28  
del sol brillando sobre una  
montaña nevada 220  
Ananda24  
animales 7, 9, 30, 31, 32, 40, 52,  
73, 76, 238  
apariciencia(s) (véase también  
apariciencias equívocas) 64,  
115  
en los sueños 110, 143  
engañosa 93, 94, 114, 124  
mera 93-94, 95, 99, 101, 108,  
111, 115, 126, 143, 148  
ordinarias 89, 145, 147-148,  
183, 204, 227, 240  
apariciencia clara 147, 149-151,  
153, 154, 228  
adiestramiento en la 225-227  
apariciencia dual 120, 161  
apariciencias equívocas 24, 77, 82,  
115  
Budas libres de las 33, 120  
sabiduría libre de las 230  
sutiles 120, 143, 145, 185, 188,  
221, 232, 233, 238, 239  
apego 54, 64, 94, 133  
controlar el 5-6, 20  
raíz del 5  
superarlo meditando en la  
vacuidad 102-103, 111, 113,  
122, 125  
transformarlo en el camino  
espiritual 142-146, 186  
arcoíris 111, 112, 126, 195  
arrepentimiento 44, 47  
por las acciones perjudiciales  
216  
Arya Tara 10, 12, 13, 17, 132  
Aryadeva 87  
atención 103  
Atisha 3, 22, 129, 373  
historia de su vida 10-18  
autogeneración 190, 200, 239,  
241, 243-244  
Avadhutipa 11, 12  
Avalokiteshvara 10, 120

**B**

bases de designación 152  
 de Heruka 151, 153  
 de la mente 103  
 del coche 116, 152  
 del yo 151-153, 169, 190, 227  
 Baso Chokyi Gyaltzen 193  
 bendiciones 9, 32, 35, 77, 130, 146, 206  
 de todos los Budas 209, 220  
 de todos los Héroes y Heroínas 244  
 en nuestros canales y gotas 201-202, 203  
 en tiempos de degeneración 196-197  
 recibirlas gracias al yoga del Guru 205  
 Bodh Gaya 3, 13  
 Bodhibhadra 11  
 bodhichita (véase también bodhichita última) 11, 13, 190, 241  
 adiestramiento en el camino de la 79-90  
 cinco etapas en el adiestramiento de la 64-78  
 convencional 109, 129, 191  
 cualificada 133  
 definición 63  
 entrada a la iluminación 205  
 forma parte de la luz clara 180  
 meditación en la 207-208  
 semejante a un pastor 89  
 bodhichita última 118, 129, 191  
 adiestramiento en la 91-131  
 definición 91  
 Bodhisatva 63, 77, 89, 109, 147, 185  
 Superior 82, 117, 129, 222  
 bondad 12  
 de Buda 8

de los seres sintientes 21, 65-67, 68  
 de nuestra madre 65-66  
 Buda (véanse también Buda Shakyamuni; refugio) 24, 58, 73, 79  
 bondad de 8  
 citas de 24, 39, 53, 55, 57, 77, 94, 96, 124, 144, 238, 239  
 compasión de 8  
 cualidad exclusiva de 118  
 existe por convención 102  
 fe en 7, 9  
 fuente de toda felicidad 9, 33  
 función de 9, 33  
 logros de liberación y realización 221  
 Buda de la Compasión 10, 92  
 Buda Shakyamuni 2, 12, 191, 208  
 confianza en 6, 9  
 fundador del budismo 3  
 Budadharma (véase también enseñanzas de Buda) 18, 19, 24, 25, 91, 144  
 budismo 110, 215  
 entrar en el 25, 32, 205  
 fundador del 3  
 kadampa 407-408  
 qué es el 3-6  
 budista 5, 19  
 búsqueda convencional 95-96

**C**

cambiarse uno mismo por los demás 69-74  
 camino (véase también camino espiritual)  
 budista 32  
 correcto 56, 208  
 de la acumulación 77, 81, 82  
 de la meditación 77, 82, 147  
 de la preparación 77, 81, 82  
 de la vastedad y de la profundidad 11



- de No Más Aprendizaje 77, 82
- erróneo 216
- significado de 55
- traer el resultado al presente 89
- vajrayana 230
- camino de la bodhichita
- adiestramiento en el 79-90
- camino de la visión 77, 81, 82
- del tantra del yoga supremo 188
- camino espiritual 20, 27, 34, 67, 243
- adiestramiento en el 235
- condiciones necesarias para recorrer el 58
- transformar la experiencia diaria en el 240
- transformar las acciones diarias en el 245
- transformar los placeres mundanos en el 145, 146
- Caminos y planos tántricos* 169, 284
- canal(es) (véase también canal central) 201, 202, 203, 156-161
- de la vida 155, 157
- derecho e izquierdo 156, 156-158, 161, 162, 168, 173, 186
- libres de obstáculos 202, 203
- canal central (véase también canal) 146, 155-157, 160, 161, 163, 177, 186, 187, 189, 244
- cuatro atributos 155, 157
- diez puertas 192-193
- meditación en el 165, 233
- cáncer 83
- Canción de la reina de la primavera* 185
- celos 41, 72, 94, 217
- controlar los 20
- cerebro 28
- cesación
- significado de 57
- ciclo de vidas impuras (véase también samsara) 6, 7, 20
- cinco impurezas 20-21
- clarividencia 14, 30
- coche 5, 25, 51, 111, 116, 152
- vacuidad del 96
- codicia 36
- compasión 4, 10, 20-21, 63, 71, 89
- de Buda 8
- entrada a la iluminación 67
- forma parte de la luz clara 180
- Heruka, manifestación de la 149
- morir con una mente de 86
- naturaleza de la bodhichita convencional 91
- ofrenda principal 215
- compasión universal (véase también compasión) 25, 67, 73, 85, 145
- adiestramiento en la 75-76
- camino rápido hacia la iluminación 68
- soluciona los problemas del odio 5
- concentración (véase también tres adiestramientos superiores) 47, 55-56, 179
- de la absorción de la cesación 185
- del emplazamiento cercano 129, 226
- del emplazamiento continuo 128, 226
- del emplazamiento de la mente 128, 226
- del reemplazamiento 129, 226
- gozo de la flexibilidad de la 184
- penetrar el canal central con la 187

- perfección de la 81, 84, 89  
 concentración semejante al vajra 147  
 concepciones ordinarias 89, 145, 147-148, 183, 204, 240  
 abandonar las 184  
 condiciones adversas 21, 84, 89, 230  
 conducta sexual incorrecta 36  
 conocedor inferencial 109  
 consciencia 103  
   en el momento de la concepción 41  
   en el momento de la muerte 48, 162  
   sutil 216  
*Consejos de corazón de Atisha* 129-130  
 consorte (véase también mudra de acción) 192  
 contacto 103  
*Corazón de la sabiduría* 98, 124  
 creencia(s)  
   correcta 87, 154, 227  
   equivoca 151, 153  
   erróneas 36, 58  
 cuarenta y seis caídas secundarias 14  
 cuatro Deidades Maestras kadampas 10  
 cuatro purezas completas 144, 145, 148  
 cuatro vacíos 178, 179  
*Cuatrocientas estrofas* 87-88  
 cuerpo (véanse también cuerpo muy sutil; existencia inherente, del cuerpo; vacuidad, del cuerpo)  
   aislado 194  
   burdo 188, 190, 191  
   convencional 101  
   divino 183  
   en el momento de la muerte 48  
   impuro 20, 50  
   inmortal 169, 188, 191  
   manifestación de la vacuidad 120  
   naturaleza ilusoria del 100  
   naturaleza verdadera del 99-101  
   partes del 98  
   puro 191  
   que reside de manera continua 88, 169, 183, 188, 191  
   vajra 188, 190, 191  
 cuerpo de Buda 191  
   semilla del 189  
 Cuerpo de Deleite 146-147, 149, 222, 243  
 Cuerpo de Emanación 146, 149, 222, 243  
 Cuerpo de la Forma (véanse también Cuerpo de Deleite; Cuerpo de Emanación) 81, 175, 213, 222  
   causa del 184  
 Cuerpo de la Verdad 81, 149, 177, 222, 243  
   causa del 184  
   de la Naturaleza 146, 222  
   de Sabiduría 146, 222  
   Heruka designado sobre el 221  
 cuerpo ilusorio 163, 183, 189, 194, 235  
   de la tercera fase 183  
   puro 184, 188, 190, 191, 201  
 cuerpo muy sutil 88, 189, 220  
   se manifiesta durante el sueño y la muerte 189  
 cuerpo sutil 190, 201  
 cuerpo y palabra aislados de la etapa de consumación 163, 183
- D**
- Dakinis 12  
 dedicación 220, 246

- Deidad 149, 153, 183, 195, 201, 203, 235
- deseo 50-51
- transformar la experiencia de los objetos de 240
- designación (véase también bases de designación) 102, 16
- de nuestro yo 108, 190
  - mera 110, 152
- Dharma (véanse también Budadharmas; enseñanzas de Buda; refugio) 3, 4, 373
- dar 80
- gran espejo del 21
- kadam 19-20, 25
- método para solucionar los problemas diarios 5-6
- verdadera protección 33-34
- Dharmakaya (véase también Cuerpo de la Verdad) 81, 184, 196, 221, 222
- Dharmarakshita 13
- dieciocho caídas raíz 14
- dioses 7, 41, 52, 76
- discernimiento 103
- disciplina moral (vease también tres adiestramientos superiores) 36, 55
- naturaleza de la 55
  - perfección de la 80, 84, 89
  - tres clases de 14
- distracciones 84, 89, 171, 188, 228
- evitar las 56, 169
- Doryhe Shugden 211
- Dromtampa 20
- E**
- El camino gozoso de buena fortuna* 35, 130
- El camino rápido al gran gozo* 241, 245, 311-360
- El yoga de Buda Heruka* 205, 206, 208, 209, 211, 233, 267-284
- elementos 163
- agua 164, 174
  - aire 165, 174
  - espacio 165
  - fuego 165, 174
  - tierra 165, 174
- emanaciones 77, 86, 130, 211
- de Arya Tara 13
  - de Guru Sumati Buda Heruka 219
  - de Heruka 196
  - de Heruka y Vajrayogini 197
  - del Heruka definitivo 208
- enfado 4, 54, 64, 81, 144
- controlar el 20, 230
  - superarlo meditando en la vacuidad 102-103, 113, 122
- engaños 20, 54, 71, 109, 147, 191
- abandonar los 184, 188
  - controlar los 5, 133, 230
  - fuentes de problemas diarios 3
  - función de los 53
  - raíz de los 145
  - reducir los 85, 125
  - sufrimiento causado por los 6
- enseñanzas de Buda (véanse también Budadharmas; Dharma) 3-6, 8, 9, 19, 25, 70, 181
- dos etapas 3
  - medicina suprema 19
  - método científico 6
  - método para solucionar los problemas humanos 4
  - tres colecciones de 13-14
- Esencia del vajrayana* 169, 195
- esfuerzo 7, 27, 29
- para recibir las bendiciones de Buda 32, 206
  - perfección del 81, 84, 89
- espacio
- no producido 111, 123-124
  - producido 123

espejismo 94, 95, 102, 115  
 espíritus ávidos 7, 30, 31, 32,  
 40, 52, 76  
 estimación propia 94, 133, 169  
   abandonar la 84  
   desventajas de la 69-72, 73  
   eliminar la 85  
   qué es la 69  
   y aferramiento propio 69  
 estimar a los demás 68, 75, 80  
   ventajas de 72-73  
 etapa de consumación 14, 148,  
 149, 200  
   adiestramiento en la 233-234  
   cinco fases de la 163,  
   183-184, 202  
   completar la 221  
   definición 155  
   del Mahamudra 181-194  
   el tantra de la 155-180  
   motivada por la bodhichita  
   207  
   objetos principales de la 155  
 etapa de generación 14, 147,  
 148, 170, 190  
   apariencia y vacuidad no  
   duales 226-230  
   completar la 221  
   definición 149  
   el tantra de la 149-154  
   función de la 149  
   motivada por la bodhichita  
   154, 207  
   objetos principales de la 155  
*Etapas del camino hacia la  
 iluminación* 9  
 existencia inherente/propia/  
   verdadera 93, 95, 97, 102,  
   108, 111, 115, 116, 125, 126  
   de los ocho extremos 113  
   del cuerpo 97, 99-100, 101,  
   120  
   del yo 69, 104-109, 147, 151  
   sinónimos de 93

## F

fe 34, 85, 130, 213, 220, 230  
   budista 6-9  
   como vida espiritual 6  
 felicidad 9, 33, 54, 72, 87  
   causa de la 35  
   de las vidas futuras 40  
   pura y duradera 19, 21, 53, 77  
 fenómeno(s) (véase también  
   vacuidad, de todos los  
   fenómenos)  
   afirmante 124  
   como arcoíris 126  
   como ilusiones 94  
   como meras designaciones  
   152  
   como sueños 40, 94, 125-126  
   engañoso 115  
   existen de manera  
   convencional 102, 108  
   funcional 110-111  
   impermanente 123  
   negativo no afirmante 124  
   permanente 124  
   unidos en la vacuidad 221  
   verdadera naturaleza de todos  
   los 56  
 fenómenos producidos 110  
   vacuidad de los 118

## G

*Gema del corazón* 209-211  
 generosidad (véase también  
   tomar y dar) 73  
   beneficios de meditar en la 89  
   junto con las seis perfecciones  
   87-90  
   perfección de la 80, 84, 89  
 Ghantapa 171, 182, 196, 201  
   historia de 197-199  
 gota indestructible 155,  
 161-162, 179, 194  
   blanca y roja 201, 203

meditación en la 161-162  
 gotas (véase también gota indestructible) 161-162, 192  
 blancas y rojas 160, 161, 187, 201, 202  
 fluyen por el canal central 187  
 fluyen por los canales laterales 187  
 libres de obstáculos 202, 203  
 se derriten 185, 187  
 gozo (véanse también luz clara, del gozo; gran gozo; unión del gran gozo y la vacuidad)  
 sexual 146, 187, 238  
 tipos de 184-185  
 gran gozo 181, 195, 238  
 dos cualidades del 185, 192  
 espontáneo 163, 187, 222  
 y vacuidad 209, 222-223  
 Gueshe Chekhaua 86, 103, 125  
 Guhyasamayha 196  
*Guía de las obras del Bodhisatva* 70, 72, 88, 95, 96, 117, 190  
*Guía del Paraíso de las Dakinis* 221, 241, 245  
 Guía Espiritual (véase también Guru) 11, 16, 18, 79, 194, 220  
 confiar en el (véase también yoga del Guru) 130, 208  
 emanación de Buda 130  
 emanación de Heruka 196  
 es un Buda 148  
 interno 56, 78  
 quién es nuestro 208  
 guía preliminar 213-214, 217  
 Gungtang 45, 181  
 Guru(s) (véanse también Guía Espiritual; yoga del Guru) 208  
 del linaje 193-194, 211  
 raíz 208, 211

Guru Sumati Buda Heruka 208, 201, 212, 215, 216, 220, 222  
 súplicas especiales a 221-222  
 visualización y meditación 211  
 Gyalgua Ensapa 230

## H

Héroes y Heroínas 153, 201, 202-203, 204, 225, 226  
 Heruka 12, 150, 183, 208, 243  
 base de designación 196  
 definitivo 196, 208, 221  
 etapa de generación de 147, 149-154  
 interpretativo 195  
 significado de 195  
 tierra pura de 197, 201  
 Hevajra 11  
 hinayana 13, 14-15

## I

ignorancia (véase también aferramiento propio) 33, 75, 77, 99  
 controlar la 20  
 igualarse uno mismo con los demás 68-69  
 iluminación 29, 82, 88  
 alcanzar la 184, 233  
 alcanzarla en tres años 233  
 alcanzarla en una sola vida 201  
 camino rápido hacia la 68, 89, 143, 195, 238  
 como realización de la unión de las dos verdades 222  
 definición 24, 77  
 depende de la bondad de los demás 66  
 depende de recibir bendiciones 130  
 depende del gran gozo 185

estado de la 143, 228  
 felicidad pura y duradera de  
 la 20, 25, 58, 77, 78  
 meta y significado de la vida  
 humana 23, 24, 26, 130  
 método principal para  
 alcanzar la 13  
 mostrar cómo alcanzar la 3  
 imagen genérica 108, 109, 171,  
 183  
 imaginación 87, 146, 149, 154,  
 155  
 impermanencia sutil 111  
 imposibilidad de encontrar  
 cualquier fenómeno 102, 126  
 el cuerpo 99, 100  
 el yo 107, 108  
 la mente 103  
 impresiones 36  
 de los pensamientos  
 conceptuales 117  
 kármicas 110  
 Indra y Brahma 3  
 iniciación(es) 146  
 cuatro 243  
 del mandala corporal de  
 Heruka 208  
 del tantra del yoga supremo  
 244  
 insatisfacción 50, 52, 87  
 intención 4, 78, 103, 114, 130

## K

kadampas 9-18  
 maestros 373  
 karma 35-37, 56, 70, 110  
 colectivo 110  
 purificar el 213  
 puro/impuro 161  
 significado del 35  
 Kharak Gomchen 83  
 Khedrubyhe 220  
 Kyabyhe Triyhang Rimpoché  
 196, 201, 235, 286

## L

*La lámpara del camino hacia la  
 iluminación* 18  
*La luz clara del gozo* 176, 193-194  
 Lamrim (véase también Lamrim  
 kadam) 83, 373  
 evaluación de nuestra práctica  
 del 133  
 Lamrim kadam 9, 10, 68  
 el precioso valor del 19-20  
 espejo del Dharma 21  
 medicina suprema 21  
 método científico 21  
 lepra 83  
 liberación  
 alcanzar la 188  
 camino hacia la (véase  
 también tres adiestramientos  
 superiores) 53, 55, 59  
 cómo alcanzar la 8  
 permanente 6-7, 23, 30, 34, 57,  
 86  
 por qué hemos de alcanzar la  
 7  
 temporal 8, 57  
 linaje oral de Ganden 193, 205,  
 227, 230  
 logros 232  
 cinco 230, 245  
 comunes y extraordinarios 14  
 de liberación y realización 221  
 mundanos 26, 144  
 luz clara 177, 178-180, 192, 194,  
 235, 237  
 aire sobre el que monta la 168  
 completamente cualificada  
 181, 183  
 de la muerte 237  
 del dormir 237  
 del gozo 172, 188, 234,  
 237-238, 245  
 diferentes niveles de 181  
 fundamento de todas las  
 demás mentes 180

qué es la 237  
 realización de la 237  
 tres clases de 237  
 luz clara ejemplar 14  
 última 163, 179, 183  
 luz clara significativa (véase también Mahamudra) 14, 163, 183, 188, 189-190, 194, 201  
 de la cuarta fase 183-184  
 estado inconcebible  
 propiamente dicho 245  
 sinónimos de 184  
 tierra pura interna de las Dakinis 233

## M

madre 8, 76  
 bondad de nuestra 65-66  
 reconocer a los demás como nuestra 64-65  
 maestro vajra 185  
 Mahakaruna 198  
 Mahamudra (véanse también luz clara significativa; unión del gran gozo y la vacuidad) 12, 145, 148, 209  
 acumulación de méritos y sabiduría 184  
 definición 181  
 del sutra 181  
 etapa de consumación del 181-194  
 naturaleza del 181  
 práctica extraordinaria del 193  
 significado del 184  
 sinónimos de 184  
 Mahasidha Dharmavajra 193  
 mahayana 14  
 Maitreya 18, 212  
 malicia 36  
 mandala (véanse también mandala corporal de

Heruka; Vajrayoguini, mandala corporal de) 201  
 mandala corporal de Heruka 161, 195-234  
 adiestramiento en la etapa de consumación del 233-234  
 adiestramiento en la etapa de generación del 223-234  
 apariencia equívoca del 228  
 linaje de estas enseñanzas 195-201  
 obstáculo 216  
 prácticas preliminares del 205-223  
 retiro de aproximación del 233  
 qué es el 201-203  
 mantra  
 conciso de las sesenta y dos deidades del mandala corporal de Heruka 232-233  
 de Vajrayoguini 231-232, 245  
 esencial de Heruka 231  
 significado de 230  
 Manyushri 193  
 Marpa 196, 200  
 matar 36, 72  
 meditación 146, 168  
 definición 36  
 mente (véanse también mente muy sutil; mente sutil; paz mental; vacuidad, de la mente) 63, 110, 122, 162, 187  
 aislada 183, 194  
 bases de sesignación de la 103  
 burda 180  
 como un campo de siembra 36  
 conceptual 109, 113, 175  
 conceptual/no conceptual 108-109  
 creadora del mundo 110  
 en el momento de la muerte 27, 36  
 engañosa 70

- equívoca 65  
 existe por convención 102  
 impura 20, 110, 143, 160  
 naturaleza y función de la  
     28, 164  
 no conceptual 109  
 no contaminada 117  
 primaria 103  
 proyección de la 93, 97, 102,  
     143  
 pura 143  
 que reside de manera  
     continua 169, 184, 189  
     válida 65, 108, 115, 116, 126  
 mente de Buda 204  
     semilla de 189  
     vacuidad de la 222  
 mente muy sutil 36, 94, 169,  
     189, 220, 228  
     enfocarla en la vacuidad  
         177  
     monta sobre el aire muy  
         sutil 177  
     percibe la vacuidad 237  
     realiza las dos verdades 229  
     realización de la luz clara  
         237  
     se manifiesta durante el  
         sueño 239  
     se manifiesta durante el  
         sueño y la muerte 189, 237  
 mente sutil 180  
     de apariencia blanca 176,  
         178, 180  
     del rojo creciente 176, 178,  
         180  
     negra del logro cercano  
         176-177, 178, 179  
 mera ausencia (véase también  
     vacuidad) 111, 117, 120, 123  
     de todos los fenómenos que  
         normalmente percibimos  
         102, 128, 240, 245  
     del cuerpo que normalmente  
         percibimos 99, 127  
     del yo que normalmente  
         percibimos 107, 118, 128  
     méritos 35, 74, 83, 89, 153, 184,  
         208, 213, 215, 240  
         causa del Cuerpo de la Forma  
             81  
     mero nombre 84, 90, 99, 101, 108,  
         195  
     miedo 41, 42, 48, 52, 94, 147  
         a la muerte 169  
         a los renacimientos inferiores  
             31  
     Milarepa 39, 44, 78, 123, 143,  
         193, 199-200  
     mudra de acción 192  
     muerte (véase también  
         sufrimiento, de la muerte)  
         27-29, 33, 36, 83, 84, 169, 189  
     meditación en la 28-29  
 mundano  
     inteligencia 56  
     placeres 26, 29, 51, 145, 146  
 mundo 48, 149, 154  
     avances materiales en el 23  
     convencional 125  
     creado por la mente 110, 143,  
         154  
     del estado de vigilia 93-94,  
         110, 126  
     impuro 7  
     moderno 4  
     onírico 27, 93-94, 110, 126, 143
- N**
- nada 134, 172, 245  
 Nagaryhuna 74, 114, 191  
 Naropa 196, 235, 266  
 naturaleza convencional (véase  
     también verdad  
     convencional) 122  
     del yo 108  
 naturaleza de Buda 83, 146,  
     149, 170, 189  
     cuerpo muy sutil 88



realización completa de nuestra 221  
 según el yoga del tantra supremo 209  
 naturaleza última/verdadera (véase también verdad última) 114, 120  
 de la mente 103  
 de los fenómenos 4, 101, 109  
 del cuerpo 99-100  
 del yo 108  
 nirvana (véase también liberación) 8, 26, 53, 57, 58, 127, 186, 200, 238  
 nivel inicial 19, 133  
     camino del ser del 24-37  
 nivel medio 19, 133  
     camino del ser del 39-59  
 nivel superior 19, 133  
     camino del ser del 61-133, 141-245  
 nudos de canales 156, 158  
     en el corazón 161, 172  
 Nueva Tradición Kadampa 373

## O

objeto  
     de negación 124  
     erróneo 6  
     falso 114-115, 116  
 objetos tántricos de compromiso 258  
 obstrucciones a la liberación y a la iluminación 147  
*Océano de gran disertación* 13  
*Océano de néctar* 98, 124  
 ochenta concepciones indicativas 176  
 ocho extremos 117, 122  
     vacuidad de los 110-114, 118  
*Ofrenda al Guía Espiritual* 194  
 ofrendas/ofrecimientos 214-215  
     definición 215  
     del mandala 13, 221

del tsog kusali 243  
*Oración liberadora* 255-256  
*Oración para que la doctrina de Yhe Tsongkhapa florezca* 181  
*Oraciones para meditar* 257-265  
 orgullo 12  
 orgullo divino 147, 149-151, 153, 154  
     adiestramiento en el 227  
 orígenes  
     significado de 53  
*Ornamento para la realización clara* 18

## P

paciencia 72  
     perfección de la 84, 89  
 Padmasambhava 15  
 palabra aislada 194  
 palabra de Buda 204, 243  
     semilla de la 189  
 palabra muy sutil 170, 189  
     se manifiesta durante el sueño y la muerte 189  
 Palden Sangpo 209  
 Pamtingpa 235  
 paz mental 24, 33, 36, 53-54, 56, 77  
     la felicidad depende de la 9, 33  
     método para experimentar la 126-127  
     permanente 8, 53, 57, 63  
 pensamientos conceptuales 109  
     aires sobre los que montan 168  
     impresiones de los 117  
 percepción equívoca 115  
     debido a las impresiones del aferramiento propio 108  
 percepción inequívoca 117  
 percepción(es)  
     erróneas 53, 108-109, 112  
     inequívoca 117

mental 168  
 sensoriales 167  
 perceptor directo no conceptual 117  
 pereza 29, 81, 84, 89  
     del apego 26, 27  
 permanencia apacible 14, 81, 129, 184, 188, 227  
 persona (véanse también nivel inicial; nivel medio; nivel superior) 96, 164  
     inmortal 169, 188, 190  
 perturbaciones mentales 94  
 poderes sensoriales 167  
 postraciones 213-214  
 potencial 170, 216, 220  
     de beneficiar a los seres sintientes 83, 87, 89, 244  
     de renacer en una tierra pura 86  
 poua (véase también transferencia de consciencia) 200  
 práctica de Dharma 7, 24, 26, 28, 29, 49, 56, 66  
     como ofrenda 215  
     obstáculos para la 216  
     superar el obstáculo principal para la 29  
 práctica espiritual 37, 47, 49, 58, 148  
 prácticas preliminares (véase también *Oraciones para meditar*) 205-223  
     extraordinaria 194  
 problemas 4-6, 20, 52  
     internos y externos 5-6  
     origen de los 4, 64  
     solución universal a los 127  
     solucionar los 21, 68  
 Protector de Sabiduría del Dharma 10, 142  
 purificación 35, 83, 209, 215-217, 241, 243  
     de nuestro mundo 143

señales de 85  
 puyha 34

## R

radios de canales 158, 159, 167  
 Rahulagupta 11  
 Ratnasambhava 165  
 realizaciones 6, 21, 55, 66, 83, 213, 230  
     comunes y extraordinarias 14  
     tántricas 87, 154  
 recitación vajra 169  
 recta conducta 14  
 refugio 11, 25, 29, 32-34, 205-206, 241  
     entrada al budismo 32, 205  
 regocijo 217  
 renacimiento (véanse también renacimientos inferiores; sufrimiento, del renacimiento) 180, 243  
     afortunado/desafortunado 36  
     contaminado 42, 52, 76, 188  
     en una tierra pura 86, 200  
     qué determina nuestro 36  
 renacimientos inferiores (véanse también renacimiento; tres reinos, inferiores) 29-32  
     causa de los 29  
     miedo a los 31  
     protección contra los 32  
 renuncia 6, 20, 25, 39, 55, 56, 58, 130, 241  
     cualificada 133  
     entrada a la liberación 63, 205  
     realización de la 53  
     soluciona los problemas del apego 5  
 retentiva mental 14, 163  
     burda 176  
     sutil 176  
     muy sutil 177  
 Rinchen Zsangpo 15, 16  
 robar 36, 72, 114

- rueda(s) de canales 156, 158  
 de la coronilla 158, 187, 192  
 de la garganta 158, 187, 192  
 de la joya 158, 193  
 del aire 193  
 del corazón 158, 161, 167,  
 172, 187, 189, 192, 194, 202,  
 203  
 del fuego 193  
 del lugar secreto 158, 193  
 del ombligo 158, 161, 187,  
 192  
 tabla de las cuatro  
 principales 159  
 rueda del Dharma 3, 219, 407  
 ruego a los Guías Espirituales  
 para que permanezcan  
 219-220  
 Rupakaya (véase también  
 Cuerpo de la Forma) 81
- S**
- sabiduría (véase también tres  
 adiestramientos superiores)  
 4, 10, 21, 56-57, 65, 149, 151,  
 153  
 causa del Cuerpo de la  
 Verdad 81  
 de la meditación estabilizada  
 117  
 luz interior de la 24, 77  
 manifestación de la 235  
 no contaminada 118  
 perfección de la 81-82, 84, 90  
 que solo poseen los Budas  
 230  
*Sabiduría fundamental* 114  
 sabiduría omnisciente 82  
 samsara 6, 7, 24, 42, 50, 54, 63,  
 78, 82, 100, 109, 122, 161,  
 200  
 raíz del 113, 145, 151  
 Sangha (véase también refugio)  
 15, 25, 29, 32, 34, 206
- Saraha 54  
 seis perfecciones 14  
 adiestramiento en las 79-90  
 práctica diaria 80  
 seis yogas de Naropa 193  
 semidiosos 7, 41, 76  
 sensaciones 4, 5, 103  
 Ser Superior 116, 117, 178  
 seres de los infiernos 7, 30, 31,  
 32, 40, 52, 76, 84  
 Seres de Sabiduría 230, 232  
 invocación de los 212  
 seres humanos 7, 23, 25, 29, 41,  
 52, 76  
 seres iluminados (véanse  
 también Buda; Buda  
 Shakyamuni) 180, 215  
 seres ordinarios 97, 116, 117, 146,  
 163, 176, 180, 184, 186, 189,  
 195, 238  
 seres sintientes 9, 21, 23, 33, 63,  
 77  
 bondad de los 21, 65-67, 68  
 corresponder a la bondad de  
 los 12  
 innumerables 12, 17  
 reconocerlos como nuestras  
 madres 64  
 que habitan en la tierra pura  
 de Keajra 200-201  
 Serlingpa 13  
 Shantarakshita 15  
 Shantideva 70, 72, 88, 95, 97, 99,  
 101, 117, 190, 191  
 Sherab Tseg 235  
 Shilarakshita 13  
*Siete clases de fenomenología* 13  
 siete ramas 212-220  
 sueños 4, 27, 40, 111, 115  
 meras apariencias de la  
 mente 126  
 sufrimiento (véase también  
 vidas futuras, sufrimiento  
 de las) 4, 5, 7  
 de esta vida 40

- de la muerte 7, 21, 34, 47-49, 58
- de las enfermedades 7, 21, 34, 43-44, 58
- del cambio 77, 88
- del envejecimiento 7, 21, 44-47, 58
- del nacimiento 41-43
- del renacimiento 7, 21, 34, 50, 58, 76
- liberación del 5, 8, 33, 57-58, 200
- protección del 3
- otras clases de 49-53
- raíz del 5
- súplica para que giren la rueda del Dharma 219
- sutra 1-133, 143, 144, 188, 191, 238
- clases de gozo 185
- naturaleza de Buda mencionada en el 189
- Sutra conciso de la perfección de la sabiduría* 96
- Sutra de las cuatro nobles verdades* 39, 53, 55, 57
- Sutra del corazón* 120
- Sutra rey de las concentraciones* 8, 124
- sutra y tantra 3, 9, 14, 18, 82
- no contradictorios 144-145
- unión 144
- Sutras de la perfección de la sabiduría* 13, 18, 114
- T**
- Tantra (véanse también etapa de consumación; etapa de generación; Mahamudra) 141-245
- cuatro clases de 146
- definición 145
- el precioso valor del 143-148
- objetos principales a abandonar 147-148
- sinónimos de 143
- Tantra de Guhyasamayha* 235
- Tantra de Vajrayogini* 235
- tantra del yoga supremo 143, 144, 169, 181, 185, 186, 191
- camino de la visión del 188
- división del 235
- dos etapas del 149
- esencia del 149, 238
- realización del 201
- Tantra raíz de Heruka* 235
- conciso* 138, 180, 235
- Tantra raíz de Hevajra* 193
- tecnología moderna 4, 58
- theravada 3
- tiempo sin principio 4, 24, 70, 71, 94, 104, 107, 151, 152, 189, 216
- tierra pura 27, 185, 221
- de Akanishta 191, 200
- de Keajra 197, 199, 200-201, 226, 227, 233, 235
- de las Dakinis 200
- de Sukhavati 86, 200
- de Tushita 200
- lugares externos de Heruka 161
- Togden Yhampel Gyatso 193
- tomar y dar 79
- beneficios de 83
- junto con las seis perfecciones 83-90
- según el tantra del yoga supremo 244
- tradición guelug y kagyú 196
- tradición kadampa 3
- antigua/nueva 9
- transferencia de consciencia 27, 200
- tres adiestramientos superiores (véanse también concentración; disciplina moral; sabiduría) 14, 55-57, 185

- Tres Joyas 34  
 tres reinos  
     inferiores 7, 24, 30  
     superiores 7  
 Trisong Detsen 15  
 tummo 161, 186, 193, 199, 200
- U**
- unión  
     de la luz clara significativa  
     y el cuerpo ilusorio puro  
     163, 184  
     del aire y la mente  
     indestructibles 173, 189  
     del aire y la mente muy  
     sutiles 169, 172  
     del sutra y el tantra 15,  
     144-145  
 unión de las dos verdades  
     120-124  
     realizar la 222  
 Unión de No Más Aprendizaje  
     190, 197  
 unión del gran gozo y la  
     vacuidad (véanse luz clara  
     significativa; Mahamudra)  
     160, 184, 188, 189, 191, 195  
     estado inconcebible  
     propriamente dicho 245
- V**
- vacuidad 91-95, 186  
     base para el adiestramiento  
     en la bodhichita última  
     91  
     bases convencionales de la  
     121  
     de la mente 103-104, 121  
     de la producción y la  
     cesación 110-111  
     de la singularidad y la  
     pluralidad 112-113  
     de la vacuidad 111-112, 117  
     de los fenómenos  
     impermanentes 111  
     de los fenómenos permanentes  
     111-112  
     de los fenómenos producidos  
     118  
     de los ocho extremos 110-114  
     de todos los fenómenos 81,  
     82, 93, 102, 104, 114, 118, 128,  
     195, 222, 223, 225, 228, 229,  
     239  
     del coche 96  
     del contacto obstructor 123  
     del cuerpo 95-103, 104, 112,  
     121, 127  
     del ir y el venir 112  
     del libro 102  
     del yo 104-109, 121, 128  
     existe por convención 102  
     imagen genérica de la 107,  
     108, 183  
     manifestaciones de la 111, 121,  
     123  
     no engañosa 181  
     objeto de negación de la 105,  
     124  
     percepción inequívoca 108  
     práctica en las actividades  
     diarias 124-127  
     realización directa de la 81,  
     91, 101, 108, 117, 129, 161,  
     181, 183  
     semejante al espacio 100-101,  
     109, 118-119  
     sinónimos de 116  
     solución universal a los  
     problemas 127  
     verdadera naturaleza de los  
     fenómenos 56-57  
     visión correcta de la,  
     cualificada 133  
     visión profunda de la 25  
     y luz clara 181-184  
     yoga de igualar el samsara y  
     el nirvana 122

- Vajradhara 193, 194, 218, 243  
 Vajradharma 224, 243  
 Vairochana 165  
 Vajrasatva 217, 241, 243  
 Vajravarañhi 195, 201, 203, 223, 225, 226, 230, 231, 233  
 Vajrayoginini 196, 201, 203, 204, 236  
     enseñanzas de 235-245  
     mandala corporal de 244  
     mandala de 242  
 veinticuatro lugares 160, 202  
     de Heruka 202  
     de nuestro cuerpo 160, 202, 203  
     externos 161  
     internos 160, 161  
 verdad convencional 101, 228  
     burda y sutil 116  
     fenómeno engañoso 115  
     y verdad última 114-120  
 verdad última (véanse también naturaleza última; unión de las dos verdades; vacuidad) 91, 228  
     definición 117  
     sinónimos de 116  
     soluciona los problemas de la ignorancia 5  
     y verdad convencional 114-120  
 verdades y falsedades relativas 116  
*Viaje gozoso* 233, 285-309  
 vida humana 65  
     desperdiciar nuestra 39  
     dotada de dones y libertades 29, 58-59  
     el precioso valor de nuestra 23-27, 29, 58  
     meta última y significado de la 3, 8, 28, 35, 39, 57-58, 69, 184  
     obtenida como resultado de acciones virtuosas 72  
     vidas futuras 27, 28, 32, 243  
         sufrimiento de las 7, 33, 39, 206  
     vidas pasadas 64, 216  
         desperdiciadas 27, 71  
 Vidyakokila 11  
 vinaya 15  
 visión superior 81, 129  
 votos  
     de refugio 32, 34, 206  
     del Bodhisatva 14, 79-82  
     pratimoksha 14  
     tántricos 14
- Y
- Yamantaka 196  
 Yeshe O 15, 17  
 Yhangchub O 10, 15, 18  
 Yhe Phabongkhapa 196, 241, 244, 270  
 Yhe Sherab Senge 209  
 Yhe Tsongkhapa 3, 18, 19, 62, 193, 200  
     citas de 63, 91, 185, 186, 194  
     fundador de la nueva tradición kadampa 9  
     fundador de la tradición guelug 196  
     instrucciones sobre el Mahamudra del tantra impartidas por 181  
     nombre de ordenación 208  
 Yhetari 11  
 yo (véanse también existencia inherente, del yo; vacuidad, del yo)  
     bases de designación del 112  
     naturaleza convencional y última del 108  
     que normalmente percibimos 105, 107, 154  
 yoga  
     creativo 149, 155  
     de experimentar néctar 240-241

- |   |  |
|---|--|
| de igualar el samsara y el nirvana 122              | yoga del Guru 243  |
| de la autogeneración 243-244                        | adiestramiento en el 208-223   |
| de la recitación verbal y mental 245                | de la <i>Gema del corazón</i> según el tantra del yoga supremo 209-223 |
| de las acciones diarias 245                         | del linaje Segyu 209   |
| de los inconmensurables 241-242                     | entrada para recibir bendiciones 205                                   |
| de purificar a los seres migratorios 244            | <i>Yoga conciso de las seis sesiones</i> 281-284                       |
| de recibir bendiciones de los héroes y heroínas 244 | yogas del canal, de la gota y del aire 170, 192                        |
| del despertar 240, 241                              |  |
| del dormir 235, 239, 241                            | Z  |
| inconcebible 245                                    |  |
| significado de 235                                  | zen 3  |

# Obras seleccionadas



Si ha disfrutado leyendo este libro y quiere aprender más sobre la teoría y la práctica del budismo, le presentamos una breve selección de otras obras de Gueshe Kelsang Gyatso publicadas en varios formatos por Editorial Tharpa.

## **INTRODUCCIÓN AL BUDISMO**

### *Una presentación del modo de vida budista*

Guía ideal para el interesado en el budismo y la meditación. En esta obra se presentan los principios fundamentales del modo de vida budista, como la meditación y el karma, a modo de herramientas para desarrollar cualidades como la paz interior, el amor y la paciencia.

*«Una introducción excepcionalmente clara y concisa de este extenso tema. Muy recomendable.»* Yoga & Health Magazine

## **TRANSFORMA TU VIDA**

### *Un viaje gozoso*

Si seguimos los consejos prácticos que se ofrecen en este libro, podemos transformar nuestra mente y nuestra vida, desarrollar nuestro potencial humano y encontrar paz y felicidad duraderas.

*«Todos poseemos un potencial ilimitado de felicidad y realización. Este libro puede ayudarnos a alcanzarlas [...] una obra con una visión espiritual muy profunda.»* The Napra Review

## **MAHAMUDRA DEL TANTRA**

### *Néctar supremo de la gema del corazón*

El tantra goza de gran popularidad, pero muy pocos comprenden su verdadero significado. Esta obra nos muestra cómo alcanzar la unión sublime del gozo y la vacuidad, conocida como Mahamudra, que es la esencia misma de la meditación tántrica budista.

*«En este libro se expone todo con tal claridad que lo recomiendo como una excelente introducción a la práctica del budismo, y también como guía para los que quieran completar su adiestramiento.»* Amazon Reviewer, Madrid, Spain



## NUEVO MANUAL DE MEDITACIÓN

### *Meditaciones para una vida feliz y llena de significado*

Este práctico manual, que goza de gran popularidad, nos permite descubrir la paz interior y la claridad mental que se obtienen mediante la práctica de la meditación. El autor presenta veintiuna meditaciones que nos conducen paso a paso hacia estados mentales cada vez más apacibles y beneficiosos, y que forman en conjunto el camino budista completo a la iluminación.

*«Este manual ofrece una perspectiva general concisa e inspiradora de las muchas maneras en que el budismo puede aplicarse a las situaciones y actividades de la vida cotidiana.»* Spirituality and Health

## CÓMO SOLUCIONAR NUESTROS PROBLEMAS HUMANOS

### *Las cuatro nobles verdades*

Este libro revela cómo las célebres enseñanzas de Buda sobre las cuatro nobles verdades pueden ayudarnos a resolver nuestros problemas básicos, como la insatisfacción y el odio, y nos presenta una exposición iluminadora y profunda de la experiencia humana y de nuestro potencial para alcanzar verdadera paz interior.

*«Este libro ofrece paz mental en estos tiempos conflictivos.»* Publishing News

*«Gueshe Kelsang Gyatso posee un don único para abordar las dificultades cotidianas.»* Booklist

Para adquirir otras publicaciones o pedir el catálogo de Editorial Tharpa, por favor, visite [www.tharpa.com/es](http://www.tharpa.com/es) o póngase en contacto con la oficina de Tharpa más cercana, que puede encontrar en Oficinas de Tharpa en el Mundo, página 415.