


Ediciones  NgalSo

T.Y.S. Lama Gangchen
Lama tibetano Sanador del mundo

ལོངས་རང་ཤེན་ཅོ་ཐབ་ཤུག་སོ།། *en tibetano:*

ལོངས་རང་ཤེན་ཅོ་ཐབ་ཤུག་སོ།།

transcripción fonética española:

ngalso rangshen cho thab shuk so

ལོངས་རང་ཤེན་ཅོ་ཐབ་ཤུག་སོ།། *en español:*

Autocuración tántrica NgalSo combinada

Prácticas de los mandalas corporales del Guru Buddha,
que penetran los lugares del cuerpo vajra con luz clara

Liberación tántrica en la palma de tu mano

T.Y.S. Lama Gangchen
Lama tibetano Sanador del mundo

ལྷན་ཁོ་གསོ་རང་གཞན་བཅོད་ཐབས།

Autocuración tántrica NgalSo combinada

Prácticas de los mandalas corporales de los Guru Buddhas,
que penetran los lugares del cuerpo vajra con luz clara
Liberación tántrica en la palma de tu mano

Lama Gangchen Peace Publications

© Kunpen Lama Gangchen

lgpp.org

ngalso.org

Primera edición española: Diciembre 2020

Editora jefe: Lama Caroline

Editoras: Carmen Iodice, Sarah Steines

Correctora: Sharon Dawson

Borobudur, Océano de mandalas de Leonardo Ceglie,

según las instrucciones de Lama Gangchen

Diseño gráfico: Renata Reis

Versión española: Ediciones NgalSo (Francisco Zapata, Josemari Arocena,
María Corniero)

Notación fonética del sánscrito

Las sadhanas NgalSo fueron dictadas por Lama Gangchen Rinpoche y escritas en inglés con la transcripción fonética de su pronunciación tibetana. Peace Publications está actualizando gradualmente los mantras en sánscrito de las sadhanas y textos NgalSo de acuerdo con fuentes sánscritas autorizadas. En este libro, el texto general presenta las sílabas semilla y los mantras transcritos de acuerdo con la fonética tibetana y recoge en el apéndice la versión de estas mismas sílabas y palabras escritas según el sistema internacional estandarizado de notación del sánscrito¹.

Pronunciación según la tradición oral tibetana

svaha se convierte en soha / vajra se convierte en benza / vam se convierte en bam

En general v se convierte en w; por ejemplo, sarva se convierte en sar

¹ (N. de la T.) El sistema de transcripción fonética del sánscrito recientemente adoptado para los textos en inglés se adaptará en breve al español. En todo caso, el sistema internacional estandarizado (Alfabeto Internacional de Transliteración Sánscrita o AITS) se aplica por igual en todas las lenguas.

Índice

Prefacio del autor	8
Dedicación de las editoras	9
Introducción	11
Prácticas preliminares NgalSo	15
Prácticas del tantra kriya – tantra de la acción	25

Autocuración NgalSo I

1. Práctica de Buddha Shakyamuni	26
2. Práctica Mahayana de los Ocho Bodhisattvas y la Gran madre Prajñaparamita	27
3. Siete prácticas sanadoras astrológicas	30
4. Práctica de Parnashavari	34
5. Práctica de Chenresig que Abre los Ojos	36
6. Práctica de Manjushri Negro	38

Prácticas del Annutarayoga - tantra yoga supremo

Autocuración II tántrica NgalSo de los Cinco Sanadores Supremos	43
1. Petición de bendiciones al Guru	44
2. Purificación relativa, de la interdependencia y absoluta	44
Purificación relativa:	
• Purificación de los cinco elementos de los mundos interno y externo	45
• Purificación de los cinco vientos de los elementos según las Cinco Grandes Madres de los Elementos	46
• Haciendo las paces con los procesos de la muerte, el bardo y el renacimiento	49
Purificación de la interdependencia	54
Purificación absoluta	54
3. Etapas de generación y consumación de la práctica de los Cinco Sanadores Supremos	55
4. Respiración del vaso para una vida larga	61

Prácticas del Maha-annutara yoga - el tantra yoga más elevado	64
Autocuración tántrica NgalSo III Método de Autocuración tántrica NgalSo del masaje cristalino de Guyasamaya	64
Autocuración tántrica NgalSo IV Método de Autocuración tántrica NgalSo de Heruka Chakrasamvara	85
Autocuración tántrica NgalSo V Método de Autocuración tántrica NgalSo del mandala corporal de Vajrayoguini	92
Autocuración tántrica NgalSo VI Método de Autocuración tántrica NgalSo de Yamantaka	99
Autocuración tántrica NgalSo VII Método de Autocuración tántrica NgalSo de Kalachakra – la Rueda del Tiempo	113
Oraciones de dedicación NgalSo	119
Apéndice	122



Por el poder de la verdad,
mediante la atención de todos los seres humanos,
con las bendiciones de todos los seres santos y
con la bendición del científico de lo interno Buddha Shakyamuni,
que podamos encontrar soluciones rápidas y pacíficas
para que todas las enfermedades violentas se transformen en
enfermedades pacíficas,
de modo que todos los problemas grandes se vuelvan pequeños,
y todos los problemas pequeños desaparezcan.

T.Y.S. Lama Gangchen

Prefacio del autor

El budismo comenzó a difundirse por esta tierra hace unos dos mil quinientos años. Desde entonces, hemos seguido a innumerables practicantes, grandes yoguis y maestros realizados que han conservado y revitalizado esta tradición en numerosos países del mundo entero, manteniéndola siempre al día.

Personalmente, recibí la transmisión de las enseñanzas de Buddha de grandes maestros, muchos de los cuales son auténticos buddhas vivientes. Me transmitieron asimismo, a la vez que estas enseñanzas, las bendiciones del linaje, así como comentarios derivados de su propia experiencia personal. Habiendo recibido este patrimonio, realicé muchos de los retiros de meditación tradicionales, esforzándome al máximo en realizar las prácticas.

Sea como fuere, después de haberme trasladado a vivir en Occidente, comprendí que la vida moderna no era propicia para las prácticas espirituales tradicionales —que consisten en meditaciones de extrema complejidad sobre deidades con numerosos rostros y brazos—, como tampoco lo era para largos rituales de oración dedicados a la recitación de mantras. Así pues, después de solicitar permiso a mis gurus y yidams, decidí transmitir esas mismas prácticas meditativas poniendo el énfasis en la recitación y la visualización de las sílabas semilla (y los mantras principales) de los Sanadores Supremos que componen los diversos mandalas.

El practicante puede abordar con mayor facilidad la visualización completa de las deidades y de sus mandalas si antes se familiariza con las sílabas semilla y su significado esencial —los diversos aspectos de la mente y estados de conciencia—, así como con la localización de las deidades tanto en el mandala corporal interno como en el mandala externo [frontal], que se visualiza frente a uno mismo. Una vez que se ha desarrollado *samatha* (serenidad mental) y *vipassana* (visión correcta) mediante las sílabas semilla, se puede avanzar al *samadhi* de la divinidad completa.

Pido a los gurus, yidams, dakas y dakinis que disculpen cualquier error u omisión que pueda haber ocurrido en la compilación de estas prácticas y ruego que concedan sus bendiciones para que estas preciosas enseñanzas puedan transmitirse de la mejor manera posible.

Confío en que todos mis amigos y discípulos sepan comprender la singularidad de estas prácticas y las utilicen como la «liberación en la palma de tus manos» con objeto de realizar el significado profundo de los sutras y tantras enseñados por el Buddha.



T.Y.S. Lama Gangchen

lama gangchen ngälso sungrab gyatso dragyur ling

Dedicación de las editoras

Con infinita compasión, T.Y.S. Lama Gangchen Rinpoche nos ha ofrecido a todos innumerables y profundas llaves de sabiduría mediante las prácticas NgalSo. Nos ha llevado de la mano, con los corazones unidos, a lo largo de un viaje por las enseñanzas y prácticas del sutra y el tantra, con el propósito de que podamos lograr la sanación física y emocional, realizaciones espirituales y paz interior auténtica en los planos denso, sutil y muy sutil. En las prácticas NgalSo, T.Y.S. Lama Gangchen Rinpoche ha dado un nuevo formato a las antiguas enseñanzas budistas y nos las ha regalado para que podamos encontrar soluciones reales a las dificultades que experimentamos en la vida cotidiana.

Así pues, con profunda gratitud y respeto dedicamos los méritos acumulados mediante las prácticas contenidas en este libro al pronto retorno de nuestros guía espiritual y amigo del corazón T.Y.S. Lama Gangchen Rinpoche.



Introducción

NgalSo

En tibetano, *Ngal* significa sufrimiento y las causas del sufrimiento; *So* significa nuestro potencial para eliminar el sufrimiento y desarrollar nuestras cualidades. En el término *NgalSo* están contenidas las Cuatro Nobles Verdades —las primeras enseñanzas que dio Buddha Shakyamuni después de alcanzar la Iluminación.

Desde que Rinpoche llegó a Occidente, todas sus actividades se han dirigido a ayudar a sus amigos y discípulos a superar los numerosos tipos de sufrimiento físico, mental, emocional y ambiental que experimentan en la vida cotidiana. Las prácticas NgalSo —presentadas de forma condensada en este libro— son métodos para ayudarnos a transformar las raíces de nuestro sufrimiento, causado por nuestra ilimitada ignorancia, apego, odio, soberbia, avaricia, miedo, envidia y celos en las cualidades ilimitadas de amor, compasión, generosidad, humildad, paciencia, etcétera. Al transformar cada oscuridad en luz y desarrollar nuestras cualidades, no solo en el plano denso sino también en los planos sutiles, adquirimos la capacidad de tener una vida más saludable, feliz y pacífica.

¿Cómo se iniciaron las prácticas NgalSo?

Desde los tiempos de Buddha, las enseñanzas y prácticas se han ido adaptando continuamente a las capacidades, la mentalidad, el lugar, el tiempo y la cultura de los discípulos. Hoy día, las enseñanzas de nuestro linaje del budismo tibetano existen en un contexto muy distinto de aquel en que se enseñaron a lo largo de los siglos en India y Tíbet. Los aspectos fundamentales siguen siendo los mismos en el mundo moderno, pero la mentalidad y las formas de comprender y de hacer han cambiado. Las prácticas NgalSo son métodos tradicionales que han sido adaptados por Lama Gangchen para encajar con las necesidades y la mentalidad de los tiempos actuales.

Cuando Lama Gangchen llegó por vez primera a Occidente a principios de la década de 1980, comenzó a sanar y a dar enseñanzas empleando solo el mantra de Buddha Shakyamuni y las Cuatro Meditaciones Ilimitadas, sin dejar nunca de comprobar qué funcionaba mejor y qué le gustaba a la gente. No tardó en comprender que, para compartir las enseñanzas con las personas de nuestros tiempos, sería necesario crear un nuevo sistema de budismo occidental mediante el cual la gente recibiera los elementos fundamentales de las enseñanzas de una forma más rápida y

accesible. Comprendió que dedicar muchas horas de cada día a recitar textos largos y complejos, hacer retiros o vivir en cuevas como en Tíbet no era posible para los occidentales.

En 1992, durante una visita a la estupa mandala de Borobudur situada en Java, Indonesia, Lama Gangchen recibió muchas señales auspiciosas que le permitieron ver la práctica de Autocuración tántrica NgalSo en el mandala tridimensional de Borobudur y comprender que era el momento adecuado para ofrecer a la humanidad este precioso regalo, esta llave de sabiduría en un formato nuevo.

Cifrado en esta estupa mandala, Lama Gangchen vio un mapa detallado de la conciencia humana, que desde su estado más denso iba ascendiendo gradualmente a planos cada vez más puros del desarrollo humano, hasta culminar en el Despertar de la mente de un buddha. Lama Gangchen plasmó su experiencia en la *práctica NgalSo de Autocuración tántrica*, la puso por escrito y comenzó a enseñarla. Poco después apareció la *práctica de Autocuración para el ambiente*, y después, año tras año, se fueron presentando en el sistema NgalSo otras prácticas tradicionales de importancia, cada una de ellas con el énfasis puesto en distintos aspectos de la sanación y el desarrollo de cualidades determinadas.

Un sistema completo de meditación para la Iluminación

Las prácticas NgalSo son métodos para purificar el cuerpo, la palabra, la mente y el entorno en los planos denso, sutil y muy sutil. Cada una de las prácticas aborda un aspecto diferente de la naturaleza de Buddha al resaltar y emplear diferentes sistemas; así, por ejemplo, el sistema de cinco chakras o el de treinta y dos chakras, u otros casos semejantes. Los chakras o «puntos vajra» son básicamente puntos de energía de nuestro cuerpo que están conectados con órganos y funciones corporales concretas, así como con diferentes aspectos de la mente. En la tradición Vajrayana del budismo tibetano, cada aspecto o función positiva de nuestro cuerpo y mente en su estado más puro y elevado se representa simbólicamente con un Sanador Supremo o «divinidad».

Al concentrarnos en estas formas puras en cada uno de los «puntos vajra» de nuestro cuerpo y utilizar las vibraciones positivas de las sílabas semilla y los mantras, podemos penetrar estos puntos con objeto de reconocer, experimentar y despertar las energías puras. El objetivo es eliminar los bloqueos y alteraciones que son las causas de todo sufrimiento y enfermedad. Trabajamos siempre, en todas las prácticas, tanto sobre el mandala interno del cuerpo como sobre el mandala externo o entorno.

Las prácticas NgalSo son métodos muy profundos y poderosos que nos guían paso a paso por el camino de una sanación y transformación cada vez más hondas. Seamos o no budistas, podemos emplear estos métodos sencillamente para relajarnos, sanarnos física, mental y emocionalmente, o bien podemos elegir utilizarlos para alcanzar el estado puro de la Iluminación.

Sobre este libro

A lo largo de muchos años, Rinpoche acostumbraba a dirigir la recitación de las prácticas NgalSo encadenando unas con otras, empleando en estos casos la forma más abreviada de cada una de ellas. Este libro recoge todos estos métodos de una forma combinada. Algunas prácticas se presentan en su versión más condensada —empleando sólo las sílabas semilla—, mientras otras utilizan las sílabas semilla con los mantras NgalSo mediante los que se invocan las diversas energías sanadoras de los Guru Buddhas.

** Si alguien desea más información o explicaciones más detalladas de cualquiera de las prácticas aquí recogidas, puede obtenerlas en las sadhanas completas disponibles en www.lgpp.org y en shop.ngalso.org*



Prácticas preliminares NgalSo

Refugio y votos de la bodhichitta

ན་མོ་གུ་རུ་བྱུང་། ན་མོ་བརྗོད་ཡུལ་ན་མོ་རྣམ་ཡུལ། ན་མོ་སངས་རྒྱ་ལཱ། ན་མོ་ཉི་རྒྱ་ལཱ།

namo gurubye
namo buddhaya
namo dharmaya
namo sanghaya (x3)
namo tri ratnaya

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

སངས་རྒྱལ་ཚོས་དང་ཚོགས་ཀྱི་མཚོག་རྣམས་ལ། །
བྱང་ཚུབ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཆོ། །
བདག་གིས་སྐྱེན་སོགས་བགྲིས་པས་བསོད་ནམས་ཀྱིས། །
འཕྲོ་ལ་ཕན་ཕྱིར་སངས་རྒྱལ་འབྲུབ་པར་ཤོག། ། ལན་གསུམ་བརྗོད།

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

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

Las siete meditaciones ilimitadas

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་དང་བདེ་བའི་རྒྱ་དང་ལྷན་པར་གྱུར་ཅིག །

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྐྱག་བསྐྱེད་དང་སྐྱག་བསྐྱེད་གྱི་རྒྱ་དང་བཅས་པར་གྱུར་ཅིག །

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྐྱག་བསྐྱེད་མེད་པའི་བདེ་བ་དང་མི་འབྲལ་བར་གྱུར་ཅིག །

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཉེ་རིང་ཆགས་སྣང་གཉིས་དང་བཅས་པའི་བཏང་སྐྱོམས་ལ་གནས་པར་གྱུར་ཅིག །

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལུས་སེམས་ཀྱི་སྐྱག་བསྐྱེད་ལས་གསོ་ཞིང་འབྲལ་ཡུན་ལུས་སེམས་བདེ་བ་དང་ལྷན་པར་གྱུར་ཅིག །

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལས་གསོ་ཐོབ་ཅིང་ཕྱི་ནང་སྣོད་བརྒྱུད་ཁོར་ལུག་དངས་ཤིང་གཙང་མར་གནས་གྱུར་ཅིག །

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་དང་འཇོམ་བྱ་སྤྲོད་གི་སྐྱེ་འགྲོ་མཐའ་དག་ཕྱི་ནང་གི་ཞི་བདེ་དང་དུས་ཀྱན་ལྷན་པར་གྱུར་ཅིག །

1. semchen thamche dewa dang dewe gyu dang denpar gyur chik
2. semchen thamche dugnguel dang dugnguel gyi gyu dang drelwar gyur chik
3. semchen thamche dugnguel mepe dewa dang midrelwar gyur chik
4. semchen thamche ñering chakdang ñi dang drelwe tangñom la nepar gyur chik
5. semchen thamche lusem kyi dugnguel le soshing threl iun lusem dewa dang dunpar gyur chik
6. semchen thamche ngalso thobching chinang nochu khor iug dangshing tsangmar ne gyur chik
7. semchen thamche dang dsambuling gui kyendro thadak chinang gui shide dang dukun denpar gyur chik

Amor ilimitado. Puedan todos los seres tener la felicidad y sus causas.

Compasión ilimitada. Puedan todos los seres estar libres del sufrimiento y sus causas.

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

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

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

Regeneración ecológica ilimitada. Puedan todos los seres relajarse en un ambiente externo e interno puro y sano ahora y siempre.

Paz ilimitada. Puedan todos los seres disfrutar de paz interna y mundial ahora y siempre.

Purificación del lugar

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

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

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

Transformación de las ofrendas

ལྷ་དང་མི་ཡི་མཚོན་པའི་རྫས།
།དངོས་སུ་བཤམ་དང་ཡིད་ཀྱིས་སྐྱུལ།
།ཀུན་བཟང་མཚོན་སྲིད་སླ་ན་མེད།
།ནམ་མཁའི་ཁམས་ཀུན་ཁྱབ་སྤྱོད་ཅིག །

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

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

Mantra de ofrecimiento

ཨོྲ་ན་མོ་ལྷ་གཤམ་ཏེ་བཟོ་སྐྱེ་ར་བྲ་མཛད་ཅེ། ཏ་ལྷ་ག་ཏུ་ཡ་ཨ་ལྷ་ཏེ་སུལ་ག་སི་བརྒྱ་ཡ།
ཏ་བྱ་ལྷ། ཨོྲ་བཟོ་བཟོ། མཏུ་བཟོ། མཏུ་ཏེ་རོ་བཟོ། མཏུ་བེད་བཟོ། མཏུ་བོ་རྟེ་ཅོ་བཟོ། མཏུ་བོ་རྟེ་མཚོ་བ་སི་ཀ་མ་ཏ་
བཟོ། མཚ་ཀམ་ལྷ་མ་ར་ཏ་བོ་ཤོ་རྟེ་ན་བཟོ་སྐྱེ།

om namo bhagavate bense sarwa parmada tathagataya arhate
samyak sam buddhaya tayatha om bense bense maha bense maha
tetsa bense mahavidya bense maha bodhichitta bense mahabodhi
mando pasam dramana bense sarwa karma awarana bisho dana
bense soha

Expresión del poder de la verdad

དཀོན་མཚོག་གསུམ་གྱི་བདེན་པ་དང་། སངས་རྒྱལ་དང་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔལ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས་
དང་། ཚོགས་གཉིས་ཡོངས་སུ་རྗོགས་པའི་མངའ་ཐང་ཆེན་པོ་དང་། ཚོས་ཀྱི་དབྱིངས་རྣམ་པར་དག་ཅིང་བསམ་གྱི་མི་
ལྷན་པའི་སྒྲོབས་ཀྱིས་དེ་བཞིན་ཉིད་དུ་གྱུར་ཅིག །

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

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

Invocación al Guru Buddha sanador

མ་ལུས་སེམས་ཅན་ཀུན་གྱི་མགོན་གྱུར་ཅིང་། །བདུད་ལྗེ་དཔུང་བཅས་མི་བཟང་འཛོམས་མཛད་ལྷ། །དངོས་རྣམས་མ་
ལུས་ཡང་དག་མཁྱེན་གྱུར་པའི། །བཙམ་ལྡན་འཁོར་བཅས་གནས་འདིར་གཤེགས་སུ་གསོལ།

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

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

Oración de las siete ramas

ལྔ་གསུམ་གྲས་པའི་སྒོ་ནས་བྱུག་འཚལ་ལོ། །དངོས་བཤམ་ཡིད་སྦྱུལ་མཚོན་པ་མ་ལུས་འབྲུལ། །ཐོག་མེད་ནས་བསགས་
ཤིག་ལྷུང་ཐམས་ཅད་བཤགས། །
སྐྱེ་འཕགས་དགོ་བ་རྣམས་ལ་རྗེས་ཡི་རང་། །འཁོར་བ་མ་སྣོང་བར་དུ་ལེགས་བཞུགས་ནས། །འགོ་ལ་ཚེས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་
སྐོར་བ་དང་། །བདག་བཞན་དགོ་རྣམས་བྱང་རྒྱུ་ཚེན་པོར་བསྐོ། །

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

Me postro con cuerpo, palabra y mente.

Hago ofrendas reales y visualizadas.

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

Me regocijo en toda virtud.

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

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

Ofrecimiento del mandala

ས་གཞི་སྒོས་ཀྱིས་བྱུགས་ཤིང་མེ་ཏོག་བཟུམ། །རི་རབ་སྤོང་བཞི་ཉི་ལྔས་བརྒྱན་པ་འདི། །སངས་རྒྱས་ཞིང་དུ་དམིགས་
ཏི་དབུལ་བར་བསྐྱེ། །འགོ་ཀུན་རྣམ་དག་ཞིང་ལ་སྦྱོང་བར་ཤོག། །

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

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

ཨི་དྲི་གུ་ཅུ་ར་རྒྱ་མཚུ་ལ་ཀཾ་ནི་རྒྱ་ཏ་ཡ་མེ།

idam guru ratna mandala kam niryatayami

¡Oh, Guru, te ofrezco este precioso mandala!

Oración de Buddha Shakyamuni

ལྷ་མ་རྒྱལ་བ་ཤུག་ཐུབ་པ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།

མཚོད་དོ། རྒྱབས་སུ་མཚེལོ། རྱིན་གྱིས་བསྐྱབས་ཏུ་གསོལ།

lama gyalwa shakya thubpa la chaktsel lo

cho do / kyab su chi o / yin gyi lab tu sol

Ante ti, oh, Victorioso Lama, Buddha Shakyamuni, me postro. Te hago ofrendas y tomo refugio en ti. Por favor, dame tus bendiciones.

Llamar al Lama desde la distancia

ལྷ་མ་མཚེན་ལྷ་མ་མཚེན་དྲིན་ཚེན་ཙ་བའི་ལྷ་མཚེན།

ལྷ་མ་མཚེན་ ལྷ་མ་མཚེན་རྒྱབས་གནས་ཀུན་འདུས་ལྷ་མཚེན།

lama khyen lama khyen drinchen tsawei lama khyen

lama khyen lama khyen kyab ne kun du lama khyen

Omnisciente Lama, ¡piensa en mí! Sabio Lama, ¡piensa en mí!

Guru raíz de inconcebible bondad, ¡piensa en mí!

Lama, ¡piensa en mí! Lama, ¡piensa en mí!

Lama, encarnación de todos los objetos de refugio, ¡piensa en mí!

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

ལྷོ་མཚོག་བཟང་པོའི་དཔལ་གྱུར་བྱེད་ཤིས་པ། །ལུབ་ཚེན་བསྟན་པའི་འཕྲིན་ལས་ཡར་ལོང་ལྷ། །འཕེལ་བྱེ་འགོ་སློར་
འཚམས་པའི་མཛད་པ་ཅན། །དཔལ་ལྷན་སློབ་མའི་ཞབས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས། །

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

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

ཨོཾ་ཡུལ་འཕེལ་བྱེད་པའི་ལྷོ་མཚོག་བཟང་པོའི་དཔལ་གྱུར་བྱེད་ཤིས་པ་གསོལ་བ་འདེབས།

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

Concedenos los siddhis ordinarios y supremos de Lama Vajradhara, la mente noble de la doctrina de Buddha, que aumenta la actividad de los Nobles y Gloriosos.

Petición para hacerse de una sola naturaleza con el Guru

Esencia de la oración Mahamudra de Ganden para invocar las bendiciones del Gran Padre y la Gran Madre.

ཕ་ཚུན་གྱི་སྐྱེ་དང་བདག་གི་ལུས། །ཕ་ཚུན་གྱི་གསུང་དང་བདག་གི་ངག། །ཕ་ཚུན་གྱི་ཐུགས་དང་བདག་གི་ཡིད། ། རོན་
དབྱེར་མེད་གཅིག་ཏུ་བྱེན་གྱིས་རྫོབས། །

pha khyo kyi ku dang dak gyi lu
pha khyo kyi sung dang dak gyi ngag
pha khyo kyi thuk dang dak gyi ii
don yer me chik tu yin gyi lob

Mi cuerpo limitado y tu cuerpo sagrado, Padre mío,
mi palabra ordinaria y tu palabra pura, Padre mío,
mi mente sufriente y agitada y tu gran mente plena de paz, Padre mío,
mediante tus bendiciones puedan volverse inseparables.

མ་ཚུན་གྱི་སྐྱེ་དང་བདག་གི་ལུས། །མ་ཚུན་གྱི་གསུང་དང་བདག་གི་ངག། །མ་ཚུན་གྱི་ཐུགས་དང་བདག་གི་ཡིད། ། རོན་
དབྱེར་མེད་གཅིག་ཏུ་བྱེན་གྱིས་རྫོབས། །

ma khyo kyi ku dang dak gyi lu
ma khyo kyi sung dang dak gyi ngag
ma khyo kyi thuk dang dak gyi ii
don yer me chik tu yin gyi lob

Mi cuerpo limitado y tu cuerpo sagrado, Madre mía,
mi palabra ordinaria y tu palabra pura, Madre mía,
mi mente sufriente y agitada y tu gran mente plena de paz, Madre mía,
mediante tus bendiciones puedan volverse inseparables.



Prácticas del tantra Kriya -Tantra de la acción

Autocuración NgalSo I

1. Práctica de Buddha Shakyamuni

ཨོ་ལུ་ནི་ལུ་ནི་མཎུ་ལུ་ནི་ཤུག་ལུ་ནི་ཡེ་སྐྱེ་ན།

om muni muni mahamuni shakyamuniye soha

Mantra de autocuración y compañía espiritual.

Este mantra puede recitarse una vez, tres veces o cuantas veces queramos.

Los mantras de la práctica de Autocuración NgalSo II pueden sustituirse por este mantra, recitándolo en cada punto del cuerpo en todas las etapas de la práctica.

La práctica NgalSo combinada puede asimismo hacerse utilizando sólo este mantra en todos los chakras.

2. Práctica Mahayana de los Ocho Bodhisattvas y la Gran Madre Prajñaparamita

ཨོ་ཨུལྷ་མུ་བརྗེ་པོ་རྗེ་སངས་རྒྱལ་ལ་ན་མམམ

om ah guru buddha bodhisattva mandala namah

ཨོ་ཨུལྷ་མུ་བརྗེ་ཤར་ལྷ་མོ་ཨོ་ཨུལྷ་མུ་འུ་ཤིལ་སྐྱུ་རྒྱ།

om ah guru buddha shakyamuni om ah hung tram hrih so ha
chakras: coronilla · garganta · corazón · ombligo · secreto · ombligo · secreto

ཨོ་ཨུལྷ་མུ་བརྗེ་མི་ཉི་ཡ་མི་ཉི་སིངྒི་མི།

om ah guru buddha maitreya maitri siddhi maim
coronilla · blanco · paramita del amor

ཨོ་ཨུལྷ་མུ་བརྗེ་ཨ་ལ་ཤ་གཟུང་དུ་ན་སིངྒི་ཨོ།

om ah guru buddha akashagarbha dhana siddhi om
nariz · amarillo · paramita de la generosidad

ཨོ་ཨུལྷ་མུ་བརྗེ་ས་མརྟ་རྟོ་རྒྱུ་ཤིལ་སིངྒི་སེ།

om ah guru buddha samantabhadra shila siddhi sam
8 articulaciones · verde · paramita de la ética

ཨོ་ཨུལྷ་མུ་བརྗེ་ཤི་ཉི་གར་ཤེན་པོ་སིངྒི་མེ།

om ah guru buddha kshitigarbha kshanti siddhi thlim
ojos · blanco · paramita de la paciencia

ཨོཾ་ཨུལྱུ་ཏུ་བུལྟ་བཙེ་བླ་ཏེ་བྱེ་བྱེ་སྒྲི་ཨོཾ།

om ah guru buddha vajrapani virya siddhi om

oídos • amarillo • paramita del esfuerzo

ཨོཾ་ཨུལྱུ་ཏུ་བུལྟ་སའ་ཏེ་མ་ར་ཏ་བསྐྱེ་བེ་ནེ་ས་ལྷ་རྟེ་སྒྲི་ཨོཾ།

om ah guru buddha sarvanirvarana viskambini

samadhi siddhi om

chakra secreto • verde • paramita de la concentración

ཨོཾ་ཨུལྱུ་ཏུ་བུལྟ་པརྟེ་སྒྲི་ཏུ།

om ah guru buddha manjushri prajña siddhi hung

chakra del corazón • rojo • paramita de la sabiduría

ཨོཾ་ཨུལྱུ་ཏུ་བུལྟ་ལོ་ཨ་མ་ལོ་ཀེ་ཏེ་གྲ་ར་ཀ་ཏུ་རྟེ་སྒྲི་ཨོཾ།

om ah guru buddha avalokiteshvara karuna siddhi om

boca • rojo • paramita de la compasión

ཨོཾ་ཨུལྱུ་ཏུ་བུལྟ་པརྟེ་བླ་ར་མེ་ཏུ་རྟེ་ན་སྒྲི་ཨུམ་

om ah guru buddha prajñaparamita gyiana siddhi ah

chakras del corazón y de la coronilla • amarillo • paramita de la sabiduría sublime

ཨོཾ་བེ་གྲ་གཞི་ཨླ་ནམ།

om bishwa shanti ananda

ཨོཾ་བེ་གྲ་གཞི་ཏུ།

om bishwa shanti hung

Dedicación de larga vida

དུས་མིན་འཆི་བའི་མཚན་མ་མཐོང་བ་ན། །
དེ་ཡི་ཚོད་ལ་ཉེ་བའི་སྐས་ཆེན་སྐྱེ། །
གསལ་བར་མཐོང་ནས་འཆི་བདག་དཔའ་བཙོམ་ཞེ། །
འཆི་མེད་རིག་འཛིན་ ལྷུང་དུ་ཐོབ་པར་ཤོག། །

dumin chiwe tsenma thongwa na
de ii mola ñewe sechen ku
selwar thong ne chidak pa chom te
chime rikdsin ñurdu thobpar shok

Ante signos de una muerte prematura, pueda yo, con la clara visión de los Ocho Hijos del Corazón del Bodhisattva, derrotar al Señor de la Muerte y obtener rápidamente el siddhi de la inmortalidad.

3. Siete prácticas astrológicas sanadoras

1. Invocación al Rey de los Planetas

ལམ་མ་གཟའ་དང་རྒྱ་སྐར་ཚོས་དང་ཡུད་ཚམ་གྱི་བདག་པོ་མཆོན།

lama sa dang gyukar tse dang iutsam gyi dakpo khyen

Por favor, Guru Shakyamuni, rey y dueño de los planetas, constelaciones, días, del tiempo y las luces celestiales, El que Todo lo Sabe, y deidades de las constelaciones y del zodiaco especialmente benéficas, sanadme.

བཙམ་ལྷན་འདས་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་དག་བཙམ་པ་ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་གཟའ་དང་རྒྱ་སྐར་ཡུད་ཚམ་གྱི་བདག་པོའི་རྒྱལ་པོ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

chomdande deshin shekpa drachompa iangdakpar dsokpe sangye sa dang gyukar iutsam gyi dakpo gyalpo la chagtshel lo

ཏཱ་ཐཱ་ཨོ་ནུ་ཏ་ཏེ། འུ་ཏེ། མཎྜ་ནུ་ཏ་ཏེ། སའ་ནུ་ཏ་ཏེ། མར་ཞེན་ཏེ། སྐྱུ་ཏེ།

tayatha / om nakshatre / nakshatre / maha nakshatre / sarwa nakshatre warbhendu soha

2. Mantras de las tres deidades principales

ཨོ་མ་ཉི་པལྷེ་ཏུ།

om mani peme hung

Chenresig | compasión

ཨོ་ལྷ་གྲོ་ཤེ་ཏུ།

om wakishwari mum

Manjushri | sabiduría

ཨོ་བརྗ་པ་ནི་ཏུ།

om vajrapani hung

Vajrapani | poder de realización

3. Mantras raíz de Kalachakra, Señor de la Rueda del Tiempo y de Vishvamata, Señora de la Paz del Mundo

ཨོཾ་ཧཱུང་རྩུ་ཧོ་ཧོ་ཧྲཱི་མ་ལ་འ་འ་ལྟ་ཧྲཱི་ཕ་ཏེ།

om ah hung hoh hang ksha ma la va ra yam hung phe

ཨོཾ་ཕྱེ་བེ་ཤུ་མ་ཏ་ཏ་ཧྲཱི་ཕ་ཏེ།

om phrem bishwamata hung hung phe

4. Mantra para sanar las influencias planetarias negativas

ཨོཾ་ཨ་ཀ་འི་ནི་ཀ་འི་ནི་ཕྱི་ལ་མན་ཏ་ལ་མན་ཏེ་ལ་མན་ཏེ་ལམ་ཏེ་སྐྱེ།

om akani nikani abyila mantela mandela mandelah made soha

5. Mantra principal de Manjushri Negro

ཨོཾ་ཕྲ་ཤོང་། ཟུ་ཤོང་། ཏུར་ཏ་ཤོང་། ཏུར་མེ་ཤོང་། ལྷིང་མགོ་ལ་ཚོང་། ལ་ལ་ཚོམ་གྱི་ཤི་ཏོ་རང་ཕེ་ཏེ་སྐྱེ།

om praso / chuso / durtaso / durmiso / ñing gola cho / ka la dsah kam sham tram bhe phe soha

5. Purificación de los cinco elementos

ཨི་ཡཾ་རཾ་ལཾ་བཾ་ཧོཾ་ཤུད་ཤུད་སོཾ།

eh yam ram lam bam hoh shuddhe shuddhe soha

chakras: coronilla • secreto • ombligo • corazón • garganta

ཨི་ཤུད་ཤུད་སོཾ། eh hoh shuddhe shuddhe soha	espacio	chakra de la coronilla
ཡཾ་ཧོཾ་ཤུད་ཤུད་སོཾ། yam hoh shuddhe shuddhe soha	viento	chakra secreto
རཾ་ཧོཾ་ཤུད་ཤུད་སོཾ། ram hoh shuddhe shuddhe soha	fuego	chakra del ombligo
ལཾ་ཧོཾ་ཤུད་ཤུད་སོཾ། lam hoh shuddhe shuddhe soha	tierra	chakra del corazón
བཾ་ཧོཾ་ཤུད་ཤུད་སོཾ། bam hoh shuddhe shuddhe soha	agua	chakra de la garganta

ཨི་ཡཾ་རཾ་ལཾ་བཾ་ཧོཾ་ཤུད་ཤུད་སོཾ།

eh yam ram lam bam hoh shuddhe shuddhe soha

chakras: coronilla • secreto • ombligo • corazón • garganta

6. Mantra de purificación de la interdependencia

ལ་མ་ཐུབ་དབང་རྟེན་འབྲེལ་མ་མཚུན།

lama tubwang tendrelma khyen

ཨོལ་དམ་ཉེ་ཉེ་མཚན་ཉེ་དུཆེ་ཤར་གཉེ་བྱ་ལ་དཀྱིལ་ཉེ་ཤར་ཡོ་ནེ་རྣམ་ཞེ་མི་བླ་ལྷོ་མཁུ་ཤར་ཤལ་སྐྱུ་

om ye dharma hetu prabhawa / hetun teshan tathagato hyvadata

teshan ca yo nirodha / evam vadi maha sramanaye soha

om Todos los fenómenos son dependientes de causas y condiciones.

El Tathagata, el gran Sramana, comprendió las causas de todos los fenómenos y de su cesación **soha**

El Tathagata dijo: todos los fenómenos surgen a partir de causas y condiciones. Todo mandala surge de las causas y condiciones interdependientes de la recitación, la concentración, la meditación, la fe, el poder y las bendiciones del linaje de la ciencia de lo interior de Buddha Shakyamuni.

4. Práctica de Parnashawari

ཨོཾ་ཨུ་གུ་བུ་བླ་པཎ་ཤ་པ་ལི་མཐོ་ལ་ན་མུ།
om ah guru buddha parnashawari mandala namah
Homenaje al mandala de la Guru Buddha Parnashawari.

ཨོཾ་ཨུ་གུ་བུ་བླ་པཎ་ཤ་པ་ལི་སི་དྲི་མུ།
om ah guru buddha parnashawari siddhi hung
chakras: coronilla · garganta · corazón · ombligo · secreto

ཨོཾ་པི་ཤ་ཙི་པཎ་ཤ་པ་ལི་སར་ཤ་འུ་ཤ་པ་ལི་ཤ་པ་ལི་སུ།
om pishatsi parnashawari sarwa dsawari prashamanaye soha
(x3 *chakra del corazón*)

Purificación de todas las enfermedades

ཨོཾ་པི་ཤ་ཙི་པཎ་ཤ་པ་ལི་སར་ཤ་འུ་ཤ་པ་ལི་སུ་ཤ་ལེ་འོག་ཤ་ལྷི་ལུ་བུ་ལེ་སུ།
om pishatsi parnashawari sarwa dsawari prashamanaye rok
shanti kuruye soha
puntos: planta de ambos pies · uretra · ano · ombligo · pechos · boca · fosas nasales · ojos · oídos · fontanela

Mantra de las cien sílabas de Padmasattva

(para purificar los errores)

ཨོཾ་པཎ་ཤ་པཎ་ས་མ་ལཱ། མ་རུ་པ་ལཱ། པཎ་ཤ་པཎ་ཏེ་འོ་པ་ཏི་བྱ། དི་ལོ་མེ་ལྷ་མ།
སུ་ཏོ་ཏྱེ་མེ་ལྷ་མ། སུ་པོ་ཏྱེ་མེ་ལྷ་མ། ཨ་རུ་རྟོ་མེ་ལྷ་མ། སར་སི་དྲི་མེ་ལྷ་མ། སར་ཀམ་སུ་ཙེ་མེ། ཙོ་ཏྱི་ལྷེ་ལྷ་མུ་ཏྱི།
ཏ་ཏ་ཏ་ཏ་ཏོ། ལྷ་ག་མན་སར་ཏ་ལྷ་ག་ཏ། པཎ་མ་མེ་ལྷ་མ། པཎ་ལྷ་བ། མཏུ་ས་མ་ལཱ་ལྷ་མུ་ཏྱི་ཡཏ།

om padmasattva samaya / manu palaya / padmasattva teno
patishtha / dridho me bhawa / suto kayo me bhawa / supo kayo
me bhawa / anurakto me bhawa / sarwa siddhi me prayatsha /
sarwa karma sutsa me / tsittam shriyam kuru hung / ha ha ha ha
hoh bhagawan / sarwa tathagata / padma mame muntsa / padma
bhawa / maha samaya sattva ah hung phe

Oración de larga vida

དུས་མིན་འཆི་བའི་མཚན་མ་མཐོང་བ་ན། །

དེ་ཡི་མོད་ལ་ལོ་མ་གྱུན་མའི་སྐྱ། །

གསལ་བར་མཐོང་ནས་འཆི་བདག་དཔའ་བཙམ་ལྷེ། །

འཆི་མེད་རིག་འཛིན་ ལྷུང་དུ་ཐོབ་པར་ཤོག། །

dumin chiwe tsenma thongwa na
de yi mola **loma gyoma**'i ku
selwar thong ne chidak pa chom te
chime rigdsin ñurdu thobpar shok

Ante signos de una muerte prematura, pueda yo, con la clara visión de **Parnashawari**, derrotar al Señor de la Muerte y obtener rápidamente el siddhi de la inmortalidad.

5. Práctica de Chenresig que Abre los Ojos

Después de recitar uno o todos los mantras que vienen a continuación, pon la yema del dedo pulgar sobre la base del dedo anular derecho y sopla sobre la yema del anular. A continuación, pasa suavemente la yema del dedo por la planta de tu pie izquierdo y, luego, sobre el ojo izquierdo. De esta forma se eliminan las negatividades relacionadas con la visión.

Repite la operación en el otro lado del cuerpo, soplando sobre el dedo anular izquierdo, pasándolo por la planta del pie derecho y luego sobre el ojo derecho.

Al final, sopla colocando los labios de manera que el soplo se dirija hacia arriba, hacia tus ojos.

ཨོ་མཎི་པེམེ་ཧུང།

om mani peme hung (x muchos)

ཏཱ་ཐ་ཨོ་ཏུ་ཡ་ཏུ་ཡ། ཏུ་ཏུ་ཏུ་གཱི་ལི་གཱི་ལོ་ཚལུ་མེ་ཏི་ཅ་ཏི་ན་ཡེ་སྐྱུ་ན།

tayatha om huya huya hutu hutu kili kili chakchu maitri rutrinaye soha

ཨོ་གསལ་ལེ་གསལ་ལེ་མུན་གསལ་ལེ་ཀུན་རིག་སྐྱུ་ན།

om sale sale munsale kunrik soha (x3 *chakra del corazón*)

El Señor sopla sobre mis ojos disipando todos los defectos, tal como el cielo se despeja de todas las nubes.

Termina la práctica recitando de nuevo los mantras.

Oración de larga vida

དུས་མིན་འཆི་བའི་མཚན་མ་མཐོང་བ་ན། །
དེ་ཡི་མོད་ལ་ལོ་གེ་གྲ་ར་ཡ་སྟུ། །
གསལ་བར་མཐོང་ནས་འཆི་བདག་དཔའ་བཙམ་ལྷེ། །
འཆི་མེད་རིག་འཛིན་ ལྷུང་དུ་ཐོབ་པར་ཤོག། །

dumin chiwe tshenma thongwa na
de yi mola lokeshwara ku
selwar thong ne chidak pa chom te
chime rigdsin ñurdu thobpar shok

Ante signos de una muerte prematura, pueda yo, con la clara visión de **Chenresig que Abre los Ojos**, derrotar al Señor de la Muerte y obtener rápidamente el siddhi de la inmortalidad.

6. Práctica de Manjushri Negro

ཨོཾ་ཨ་གུ་རུ་བུ་ཀ་ལ་མཚུ་སྒྲིམ་རྩེ་ལ་ན་མེ

om ah guru buddha kala manjushri mandala namah

Homenaje al mandala del Guru Buddha Manjushri Negro.

ཨ་ཧྲི་ཀ་ལ་མཚུ་སྒྲིམ་

aham kala manjushri

Soy el mandala corporal completo de Manjushri Negro.

Purificación de obstáculos e interferencias y protección de las enfermedades

Las prácticas de meditación que vienen a continuación pueden hacerse recitando un mantra en cada punto o, de una forma muy abreviada, recitando solo un mantra mientras se tocan en orden todos los puntos.

Mantra de la acción

ཨོཾ་པ་ཤོ་ཚུ་ཤོ་དཀྱིལ་ཏ་ཤོ་དཀྱིལ་ཏ་མི་ཤོ་དཀྱིལ་ཏ་སྒྲིང་མགོ་ལ་ཚོད། ལ་ལ་ཚེ

ཀཾ་ཤཾ་ཏཾ་བྱ་བ་པ་ཏ་སྐྱུ་ཏྲཾ།

om praso / chuso / durtaso / durmiso / ñing gola cho / ka la dsah

kam sham tram bhe phe soha

puntos: planta de ambos pies · uretra · ano · ombligo · pechos · boca · fosas nasales · ojos · oídos · fontanela

| ལུ་སྟོན། ལུ་ཏ་སྟོན། ལུ་མི་སྟོན། ལྷིང་མགོ་ལ་ཚོན། ལ་ལ་ཇུ།

ཀེ་ཤི་ཏེ་ཨི་ཡི་རི་ལི་བེ་བེ་ཅད་པ་ཏ་སྟོན།

om praso / chuso / durtaso / durmiso / ñing gola cho / ka la dsah
kam sham tram eh yam ram lam bam bhe phe soha

puntos: fontanela • oídos • ojos • fosas nasales • boca • pechos • ombligo • ano •
uretra • planta de ambos pies

Mantra raíz especial

ཨོ་ཨི་ཨ་ར་བ་ཅ་ན་རྣེ་ཏུ།

om eh a ra pa tsa na dhih hung

puntos: planta de ambos pies • uretra • ano • ombligo • pechos • boca • fosas
nasales • ojos • oídos • fontanela

Mantra raíz

ཨོ་ཨ་ར་བ་ཅ་ན་རྣེ་ཏུ།

om a ra pa tsa na dhih hung

puntos: fontanela • oídos • ojos • fosas nasales • boca • pechos • ombligo • ano •
uretra • planta de ambos pies

Calmar a las personas y espíritus perturbadores

ཨོ་ཨ་ར་བ་ཅ་ན་རྣེ་ཏུ།

om a ra pa tsa na dhih hung

mientras chascas la lengua, da una palmada junto a los siguientes chakras:
coronilla • garganta • corazón • ombligo • secreto

ཨོ་ཨ་ར་བ་ཅ་ན་རྣེ་ཏུ།

om a ra pa tsa na dhih hung

a la vez que emites un chasquido con la lengua, chasquea los dedos junto a los
siguientes chakras: secreto • ombligo • corazón • garganta • coronilla

Suprimir interferencias

Siéntate con las piernas flexionadas ante el torso y las rodillas abrazadas contra el

pecho, coloca el dedo gordo del pie derecho encima del dedo gordo del pie izquierdo y presiona hacia abajo.

ཨོཾ་འ་ར་པ་ཅན་ལྷིམ་ཀུམ་ལྷོ་ལྷོ་།

om a ra pa tsa na dhih hung

Sanar la artritis

Sopla sobre el mala mientras recitas los mantras y después masajea tu cuerpo con el mala, hacia fuera, hacia las extremidades.

ཨོཾ་འ་ར་པ་ཅན་ལྷིམ་ཀུམ་ལྷོ་ལྷོ་།

om a ra pa tsa na dhih hung

Néctares curativos

Coloca delante de ti un recipiente de agua y sopla sobre el agua mientras recitas los mantras; de esta forma, se transforma en un néctar curativo que luego puedes beber.

ཨོཾ་འ་ར་པ་ཅན་ལྷིམ་ཀུམ་ལྷོ་ལྷོ་།

om a ra pa tsa na dhih hung

Sanar las pesadillas

Al despertar de un mal sueño o una pesadilla, o durante el propio sueño si es posible, visualízate como Manjushri Negro, irradiando llamas de sabiduría que queman el sueño enemigo o las sensaciones negativas.

ཨོཾ་འ་ར་པ་ཅན་ལྷིམ་ཀུམ་ལྷོ་ལྷོ་།

om a ra pa tsa na dhih hung

Oración de larga vida

དུས་མིན་འཆེ་བའི་མཚན་མ་མཐོང་བ་ན། །
དེ་ཡི་མོད་ལ་འཇམ་དཔལ་ནག་པོ་སྐྱ། །
གསལ་བར་མཐོང་ནས་འཆེ་བདག་དཔལ་བཙོམ་ཞེ། །
འཆེ་མེད་རིག་འཛིན་ ལྷུང་དུ་ཐོབ་པར་ཤོག །

dumin chiwe tshenma thongwa na
de yi mola **yampel nagpo** ku
selwar thong ne chidak pa chom te
chime rigdsin ñurdu thobpar shok

Ante signos de una muerte prematura, pueda yo, con la clara visión de **Manjushri Negro**, derrotar al Señor de la Muerte y obtener rápidamente el siddhi de la inmortalidad.



Prácticas del Anuttarayoga - tantra yoga supremo

**Autocuración II tántrica NgälSo
de los Cinco Sanadores Supremos**

1. Petición de bendiciones al Guru

ཨོཾ་ཨཱ་ཀུལ་ཏུ་བརྒྱུ་མི་རྒྱུ་ཧྲུཿ།

om ah guru buddha siddhi hung

chakras: coronilla • garganta • corazón • ombligo • secreto

གང་གི་བདག་ལ་རིག་པ་བསྐྱབ་པ་དང་། །མདོ་བརྒྱུད་བཞུག་བཙུག་མན་ངག་ཇི་བཞུག་དང་།
།བསྐྱབ་པ་ཚལ་དང་དབང་བསྐྱར་བྱིན་རྒྱལ་པ་སྟེ། །དངོས་བརྒྱུད་ལྷ་མ་རྣམས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས། །གསོལ་བ་
འདེབས་སོ་མཚོག་མཐུན་དངོས་སྐྱབ་བཙུག་།

gang gui dak la rigpa labpa dang
do gyu tencho mengak yi ten dang
labpa tsel dang wangkur yinlab pe
ngo gyu lama nam la solwa deb
solwa deb so chok thun ngo drub tsol

Vosotros me enseñasteis la ciencia interior y me disteis todas las instrucciones orales sobre los textos del sutra y del tantra. Mediante vuestra perfección en el adiestramiento y la iniciación que me habéis otorgado, estoy bendecido. Por ello, os pido, oh, gurus reales y gurus indirectos: Por favor, concededme los logros comunes y supremos.

2. Purificaciones relativa, de la interdependencia y absoluta

Purificación relativa

ཨི་ཡཾ་རཾ་ལཾ་བཾ་ཧོཾ་ཤུད་ཤུད་སོཾ།

eh yam ram lam bam hoh shuddhe shuddhe soha

chakras: coronilla • secreto • ombligo • corazón • garganta

i) Purificación de los cinco elementos de los mundos interno y externo

ཨ་ཧོ་ཤུད་ཤུད་སོ། eh hoh shuddhe shuddhe soha	<i>espacio</i>	<i>chakra de la coronilla</i>
ཡམ་ཧོ་ཤུད་ཤུད་སོ། yam hoh shuddhe shuddhe soha	<i>viento</i>	<i>chakra secreto</i>
རམ་ཧོ་ཤུད་ཤུད་སོ། ram hoh shuddhe shuddhe soha	<i>fuego</i>	<i>chakra del ombligo</i>
ལམ་ཧོ་ཤུད་ཤུད་སོ། lam hoh shuddhe shuddhe soha	<i>tierra</i>	<i>chakra del corazón</i>
བམ་ཧོ་ཤུད་ཤུད་སོ། bam hoh shuddhe shuddhe soha	<i>agua</i>	<i>chakra de la garganta</i>
ཨ་ཡམ་རམ་ལམ་བམ་ཧོ་ཤུད་ཤུད་སོ། eh yam ram lam bam hoh shuddhe shuddhe soha		<i>chakras: coronilla secreto ombligo corazón garganta</i>

ii) Purificación de los cinco vientos de los elementos según la práctica de las Cinco Grandes Madres de los Elementos



Lama Gran Madre Tierra • chakra secreto • amarilla

ལ་མ་འབྱུང་བ་ས་དག་མ་ཡུམ་གྱི་རང་བཞིན་མཁྱེན།
lama yungwa sa dakma ium kyi rangshin khyen

ལྟ། ལྟ། ལྟ། ལྟ། ལྟ།
lam lam lam lam lam

ལྟ་ཉེ་ལྷན་ལྷན་ལྷན་སྐྱེ་སྐྱེ་སྐྱེ།
lam hoh shuddhe shuddhe soha

ལྟ་ཉེ་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་སྐྱེ་སྐྱེ་སྐྱེ།
lam hoh adhisthana adhisthite soha



Lama Gran Madre Viento • chakra del ombligo • verde

ལ་མ་འབྱུང་བ་རླུང་གི་དག་མ་ཡུམ་གྱི་རང་བཞིན་མཁྱེན།
lama yungwa lung gui dakma ium kyi rangshin khyen

ལྟ། ལྟ། ལྟ། ལྟ། ལྟ།
yam yam yam yam yam

ལྟ་ཉེ་ལྷན་ལྷན་ལྷན་སྐྱེ་སྐྱེ་སྐྱེ།
yam hoh shuddhe shuddhe soha

ལྟ་ཉེ་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་ལྷན་སྐྱེ་སྐྱེ་སྐྱེ།
yam hoh adhisthana adhisthite soha



Lama Gran Madre Agua · chakra del corazón · blanca

ལཾ་ཨ་ལུང་ཅུ་དཀ་མ་ཡུམ་གྱི་རང་བཞིན་མཁྱེན།
lama yungwa chu dakma ium kyi rangshin khyen

འོ། འོ། འོ། འོ། འོ།
bam bam bam bam bam

འོ་ཧོལ་ཤུད་ཤུད་སྐྱེ།
bam hoh shuddhe shuddhe soha

འོ་ཧོལ་ཞིལ་ན་ཨ་ཞིལ་ཏེ་སྐྱེ།
bam hoh adhisthana adhisthite soha



Lama Gran Madre Fuego · chakra de la garganta · roja

ལཾ་ཨ་ལུང་ཅུ་མེ་དཀ་མ་ཡུམ་གྱི་རང་བཞིན་མཁྱེན།
lama yungwa me dakma ium kyi rangshin khyen

འོ། འོ། འོ། འོ། འོ།
ram ram ram ram ram

འོ་ཧོལ་ཤུད་ཤུད་སྐྱེ།
ram hoh shuddhe shuddhe soha

འོ་ཧོལ་ཞིལ་ན་ཨ་ཞིལ་ཏེ་སྐྱེ།
ram hoh adhisthana adhisthite soha



Lama Gran Madre Espacio • chakra de la coronilla • azul

ལ་མ་འཕྱུང་བ་ནམ་མཁའ་དག་མ་ཡུམ་གྱི་རང་བཞིན་མཐུན།

lama yungwa namkha dakma ium kyi rangshin khyen

ཨ། ཨ། ཨ། ཨ། ཨ།

eh eh eh eh eh

ཨ་ཧོལ་ཤུད་ཤུད་སྐྱེ་སྐྱེ།

eh hoh shuddhe shuddhe soha

ཨ་ཧོལ་ཤུད་ཤུད་མ་ཐུན་ཏེ་སྐྱེ་སྐྱེ།

eh hoh adhisthana adhisthite soha

iii) Haciendo las paces con los procesos de la muerte, el bardo y el renacimiento

Haciendo las paces con el proceso de la muerte

Antídoto de la Autocuración NgalSo para superar los miedos de la absorción de los cinco elementos y de las visiones blanca, roja, negra y de la clara luz (en nueve puntos).

Elemento tierra	<i>chakra secreto</i>	ལྷ	lam	
Elemento agua	<i>chakra del ombligo</i>	ལྷ	bam	
Elemento fuego	<i>chakra del corazón</i>	རྩྭ	ram	
Elemento viento	<i>chakra de la garganta</i>	ལྷ	yam	
Elemento espacio	<i>chakra de la coronilla</i>	ཨྲི	eh	
Visión blanca	<i>chakra de la coronilla</i>	Vairochana	ཨྲི	om
	<i>Antídoto de la absorción de los 33 conceptos masculinos</i>			
Visión roja	<i>chakra de la garganta</i>	Amitabha	ཨྲི	ah
	<i>antídoto de la</i>			

	<i>absorción de los 40 conceptos femeninos</i>			
Visión negra	<i>chakra del corazón</i>	Akshobhya	ཨཱཱེ	hung
	<i>antídoto de la absorción de los 7 conceptos mentales neutros</i>			
Clara luz	<i>chakra del ombligo</i>	Vajradhara	ཨྐྱ	o

ཧོམ་ཤུད་ཤུད་སོམ།

hoh shuddhe shuddhe soha (*purificación*)

ཧོམ་ཤང་ཀུརུཤ་སོམ།

hoh shanti kuruye soha (*pacificación*)

ཧོམ་འདུའམ་འདུའམ་སོམ།

hoh adhisthana adhisthite soha (*raudal de bendiciones*)

Haciendo las paces con el proceso del bardo
Antídoto de la Autocuración NgalSo para superar los miedos
del paso por el bardo.

ལྷ་མ་མཐུན་ལྷ་མ་མཐུན་དྲིན་ཆེན་ཙམ་ལྷ་མཐུན།
ལྷ་མ་མཐུན་ ལྷ་མ་མཐུན་སྐྱབས་གནས་ཀུན་འདུས་ལྷ་མཐུན།

lama khyen lama khyen drinchen tsawei lama khyen
lama khyen lama khyen kyab ne kun du lama khyen

ཨོ་མ་ཤི་བཞེ་རྩྱི་རྩྱི། ཨོ་མ་ཤི་བཞེ་རྩྱི། བཙམ་ལྷན་རྒྱལ་བ་ཞི་ཁྲོ་སྣ་ཚོགས་མཐུན། བར་དོ་འཇིགས་པའི་དང་ལས་
འབྲལ་དུ་གསོལ།

om mani peme hung hrih
om mani peme hung
chomden gyalwa shithro lhatsok khyen
bardo yikpe drang le drel du sol

Oh, Victoriosos y Bhagavanes, asamblea de Guru Buddhas pacíficos y airados,
escuchadme. Por favor, liberad a [*decir el nombre*] del pavoroso pasaje del
bardo.

Haciendo las paces con el proceso del renacimiento

Antídoto de la Autocuración NgalSo para superar los miedos de la manifestación de la clara luz, las visiones negra, roja y blanca, y el renacimiento de los cinco elementos.

Clara luz	<i>chakra del ombligo</i>	Vajradhara	ཨྵ	o
Visión negra	<i>chakra del corazón</i>	Akshobhya	ཨྵཾ	hung
Visión roja	<i>chakra de la garganta</i>	Amitabha	ཨྵཱ	ah
Visión blanca	<i>chakra de la coronilla</i>	Vairochana	ཨྵཾྵ	om
Elemento espacio	<i>chakra de la coronilla</i>		ཨྵཱྵ	eh
Elemento viento	<i>chakra de la garganta</i>		ཨྵཱྵྵ	yam
Elemento fuego	<i>chakra del corazón</i>		ཨྵཱྵྵྵ	ram
Elemento agua	<i>chakra del ombligo</i>		ཨྵཱྵྵྵྵ	bam
Elemento tierra	<i>chakra secreto</i>		ཨྵཱྵྵྵྵྵྵ	lam

ཧོ་ཤུདྲེ་ཤུདྲེ་སྐྱེ།

hoh shuddhe shuddhe soha (*purificación*)

ཧོ་ཕུམ་ཀུ་རུ་ཡེ་སྐྱེ།

hoh pushthim kuruye soha (*incremento*)

ཧོ་ཨ་རྗེ་མ་ཨ་རྗེ་ཏེ་སྐྱེ།

hoh adhisthana adhisthite soha (*raudal de bendiciones*)

Oración de larga vida

དུས་མེན་འཆེ་བའི་མཚན་མ་མཐོང་བ་ན། །

དེ་ཡི་མོད་ལ་མི་བསྐྱོད་དོ་རྗེའི་སྐྱེ། །

གསལ་བར་མཐོང་ནས་འཆེ་བདག་དཔའ་བཙམ་སྟེ། །

འཆེ་མེད་རིག་འཛིན་ ལྷུང་དུ་ཐོབ་པར་ཤོག །

dumin chiwe tshenma thongwa na
de yi mola **mikyo dorje** ku
selwar thong ne chidak pa chom te
chime rikdsin ñurdu thobpar shok

Ante signos de una muerte prematura, pueda yo, con la clara visión de **Akshobhya**, el Vajra Inalterable, derrotar al Señor de la Muerte y obtener rápidamente el siddhi de la inmortalidad.

Purificación de la interdependencia

ཨོལ་ནམ་ཉེ་བྱ་བ་ལ། ཉེ་བཞེ་ཤིང། ཉ་ལ་གཉི་བྱ་བ་ད་ག། ཉེ་ཤུལ་ལ། ཉེ་ལོ་ལྷོ་ལྷོ་ལ། མཉེ་བྱ་མ་ཁ་ལེ་སྐྱུ།

om ye dharma hetu prabhawa / hetun teshan tathagato hyvadat
teshan cha yo nirodha / evam vadi maha sramanaye soha

El Tathagata dijo: todos los fenómenos surgen a partir de causas y condiciones. Todo mandala surge de las causas y condiciones interdependientes de la recitación, la concentración, la meditación, la fe, el poder y las bendiciones del linaje de la ciencia de lo interior de Buddha Shakyamuni.

Purificación absoluta

ཨོ་སྐ་ན་མ་ལྷོ་སའ་ནམ་སྐ་སྐ་མ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ།

om sobhawa shuddha sarwa dharma sobhawa shuddho ham

Todos los fenómenos están vacíos de existencia inherente y yo también.

3. Etapas de generación y consumación de la práctica de los Cinco Sanadores Supremos

ཨ་ཧྲི་བཟླ་སྒྲུ།

aham vajrasattva

Soy el mandala corporal completo de Vajrasattva.

Deshacer los nudos de los canales que constriñen los 5 chakras y generar los 5 lotos


ཕི་ལས་པདྨ་ལྗང་ལྷ། pam le pema yangkhu	chakra secreto		verde 32 pétalos
ཕི་ལས་པདྨ་སེར་པོ། pam le pema serpo	chakra del ombligo		amarillo 64 pétalos
ཕི་ལས་པདྨ་ཚོན་པོ། pam le pema ngonpo	chakra del corazón		azul 8 pétalos
ཕི་ལས་པདྨ་དམར་པོ། pam le pema marpo	chakra de la garganta		rojo 16 pétalos
ཕི་ལས་པདྨ་དཀར་པོ། pam le pema karmo	chakra de la coronilla		blanco 32 pétalos

Las esencias como el cristal que están en los 5 chakras se transforman en las sílabas semilla de los Cinco Sanadores Supremos

ཨྐྱ	om	chakra de la coronilla		blanco
ཨྐྱ	ah	chakra de la garganta		rojo
ཨྐྱ	hung	chakra del corazón		azul
ཨྐྱ	tram	chakra del ombligo		amarillo
ཨྐྱ	hrih	chakra secreto		verde

Las sílabas semilla de los Cinco Sanadores Supremos se transforman en sus símbolos respectivos

ཨྐྱ་ལམ་རྩ་ཚལ་རྩ་ལྷ་ལྷ་ལྷ་ hrih le natso dorje yangkhu hrih	chakra secreto		doble dorje verde
ཨྐྱ་ལམ་རྩ་ལྷ་ལྷ་ལྷ་ tram le norbu serpo tram	chakra del ombligo		joya amarilla
ཨྐྱ་ལམ་རྩ་ལྷ་ལྷ་ལྷ་	chakra del corazón		dorje azul

hung le dorje ngonpo hung			
ཨུལ་པ་པར་དམར་པོ་ཨུ ah le pema marpo ah	chakra de la garganta		loto rojo
ཨོ་ལས་འཁོར་ལོ་དཀར་པོ་ཨོ། om le khorlo karmo om	chakra de la coronilla		rueda del Dharma blanca

De los símbolos surgen los Cinco Sanadores Supremos

ཨོ་འཁོར་ལོ་སྒྲུང་མཛད་དོན་རྗེ། om khorlo nangdse dorje	Vairochana	chakra de la coronilla		blanco
ཨུལ་པར་ཚོས་དོན་རྗེ། ah pema cho dorje	Amitabha	chakra de la garganta		rojo
རྩུ་དོན་རྗེ་མི་བསྐྱེད་དོན་རྗེ། hung dorje mikyo dorje	Akshobhya	chakra del corazón		azul
རྩི་རོར་བྱ་རིན་འབྲུང་དོན་རྗེ། tram norbu rinyung dorje	Ratnasambhava	chakra del ombligo		amari- llo
རྩི་མུ་ཚོགས་དོན་རྗེ་ཡོད་དོན་རྗེ། hrih natso dorje donyo dorje	Amoghasiddhi	chakra secreto		verde

Etapa de consumación

Autocuración en sentido estricto con la que se desarrollan los siddhis de los Cinco Sanadores Supremos

Amoghasiddhi • chakra secreto • verde

ལ་མ་དོན་ཡོད་དོ་རྗེ་མཁུན།	ཨོྲཱེ་ཨུམ་མཛོག་མི་རྣམས་ལྷོ།
lama donyo dorje khyen	om ah amoghasiddhi hung

Ratnasambhava • chakra del ombligo • amarillo

ལ་མ་རིན་འབྲུང་དོ་རྗེ་མཁུན།	ཨོྲཱེ་ཨུམ་རྒྱ་སྤྱོད་ལྷོ།
lama rinyung dorje khyen	om ah ratnasambhava hung

Akshobhya • chakra del corazón • azul

ལ་མ་མི་བསྐྱོད་དོ་རྗེ་མཁུན།	ཨོྲཱེ་ཨུམ་ཤོ་བྱ་ལྷོ།
lama mikyo dorje khyen	om ah akshobhya hung

Amitabha • chakra de la garganta • rojo

ལ་མ་ཚས་དོ་རྗེ་མཁུན།	ཨོྲཱེ་ཨུམ་མི་བྱ་ལྷོ།
lama cho dorje khyen	om ah amitabha hung

Vairochana • chakra de la coronilla • blanco

ལ་མ་སྣང་མཛད་དོ་རྗེ་མཁུན།	ཨོྲཱེ་ཨུམ་བེ་རོ་ཅ་ལྷོ།
lama nang dse dorje khyen	om ah vairochana hung

Iniciación del maestro Vajra

ཨ་ཧྲི་བཟླ་ལྷ་རྩེ།

aham vajradhara yab yum

Soy el mandala corporal completo de Vajradhara Padre y Madre.

NgalSo – desarrollar la energía masculina de gran gozo

dar palmadas · de arriba abajo · blanca

ཨོ་མ་ཎི་པེ་མུང་།	om mani peme hung	chakra de la coronilla
ཨོ་མ་ཎི་པེ་མུང་།	om mani peme hung	chakra de la garganta
ཨོ་མ་ཎི་པེ་མུང་།	om mani peme hung	chakra del corazón
ཨོ་མ་ཎི་པེ་མུང་ཧྲི།	om mani peme hung hrih	chakra del ombligo
ཨོ་མ་ཎི་པེ་མུང་ཧྲི།	om mani peme hung hrih	chakra secreto

NgalSo – desarrollar la energía femenina de sabiduría

chasquear los dedos · de abajo arriba · roja

ཨོ་མ་ཎི་པེ་མུང་།	om mani peme hung	chakra secreto
ཨོ་མ་ཎི་པེ་མུང་།	om mani peme hung	chakra del ombligo
ཨོ་མ་ཎི་པེ་མུང་།	om mani peme hung	chakra del corazón
ཨོ་མ་ཎི་པེ་མུང་ཧྲི།	om mani peme hung hrih	chakra de la garganta

ཨོཾ་མ་ཎི་པེམ་ཧུང་ཧྲིཿ	om mani peme hung hrih	chakra de la coronilla
-----------------------	------------------------	------------------------

Meditación NgalSo de la unión de gran gozo y vacuidad

El mudra del abrazo acerca a todos los seres a nuestro corazón: ya no hay enemigos.

ཨོཾ་མདུ་སྐུ་ལ་ཧྲིཿ	om maha sukha hung	chakras: coronilla, garganta, secreto, ombligo, corazón
--------------------	--------------------	---

Método NgalSo para suprimir el egoísmo y dedicar nuestros méritos a la paz interior y del mundo

ཨོཾ་བི་ཤུ་ཤཱྏི་ཧྲིཿ	ཨོཾ་བི་ཤུ་ཤཱྏི་ཨྲ་ནཱེ།
om bishwa shanti hung	om bishwa shanti ananda

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

Por el poder de la verdad, paz ambiental por siempre.

Oración de larga vida

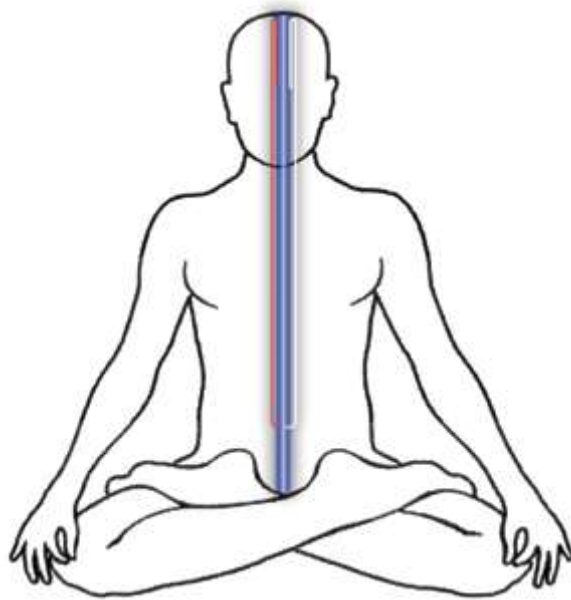
དུས་མིན་འཆི་བའི་མཚན་མ་མཐོང་བ་ན། དེ་ཡི་མོད་ལ་སྐུ་མ་སངས་རྒྱས་སྐྱེ། །གསལ་བར་མཐོང་ནས་འཆི་བདག་དཔའ་བཅོམ་སྟེ། །
འཆི་མེད་རིག་འཛིན་ལྷུང་དུ་ཐོབ་པར་ཤོག །

dumin chiwe tshenma thongwa na / de yi mola lama sangye ku /
selwar thong ne chidak pa chom te / chime rikdsin ñurdu thobpar
shok

དུས་མིན་འཆི་བའི་མཚན་མ་མཐོང་བ་ན། དེ་ཡི་མོད་ལ་སྐུ་མ་རིགས་ལྡེའི་སྐྱེ། །གསལ་བར་མཐོང་ནས་འཆི་བདག་དཔའ་བཅོམ་སྟེ། །
འཆི་མེད་རིག་འཛིན་ལྷུང་དུ་ཐོབ་པར་ཤོག །

dumin chiwe tshenma thongwa na / de yi mola gyalwa rikne ku /
selwar thong ne chidak pa chom te / chime rikdsin ñurdu thobpar
shok

Ante signos de una muerte prematura, pueda yo, con la clara visión del **Guru Buddha** (los **Cinco Sanadores Supremos**), derrotar al Señor de la Muerte y obtener rápidamente el siddhi de la inmortalidad.



4. Respiración del vaso para una vida larga

Método para purificar las interferencias internas y crear equilibrio

Mientras recitamos las sílabas semilla debemos concentrarnos en cómo su vibración recorre los tres canales.

ཨྎ om	ཨྎ ah	ཨྎ hung	ཨྎ phe! (expulsando todas las negatividades)
----------	----------	------------	--

ཨྎ om	ཨྎ hung	ཨྎ ah
----------	------------	----------

Oración de larga vida

དུས་མིན་འཆེ་བའི་མཚན་མ་མཐོང་བ་ན། །

དེ་ཡི་ཚད་ལ་མི་བསྐྱོད་དོ་རྗེའི་སྐྱ། །

གསལ་བར་མཐོང་ནས་འཆེ་བདག་དཔའ་བཙམ་སྟེ། །

འཆེ་མེད་རིག་འཛིན་ ལྷུང་དུ་ཐོབ་པར་ཤོག །

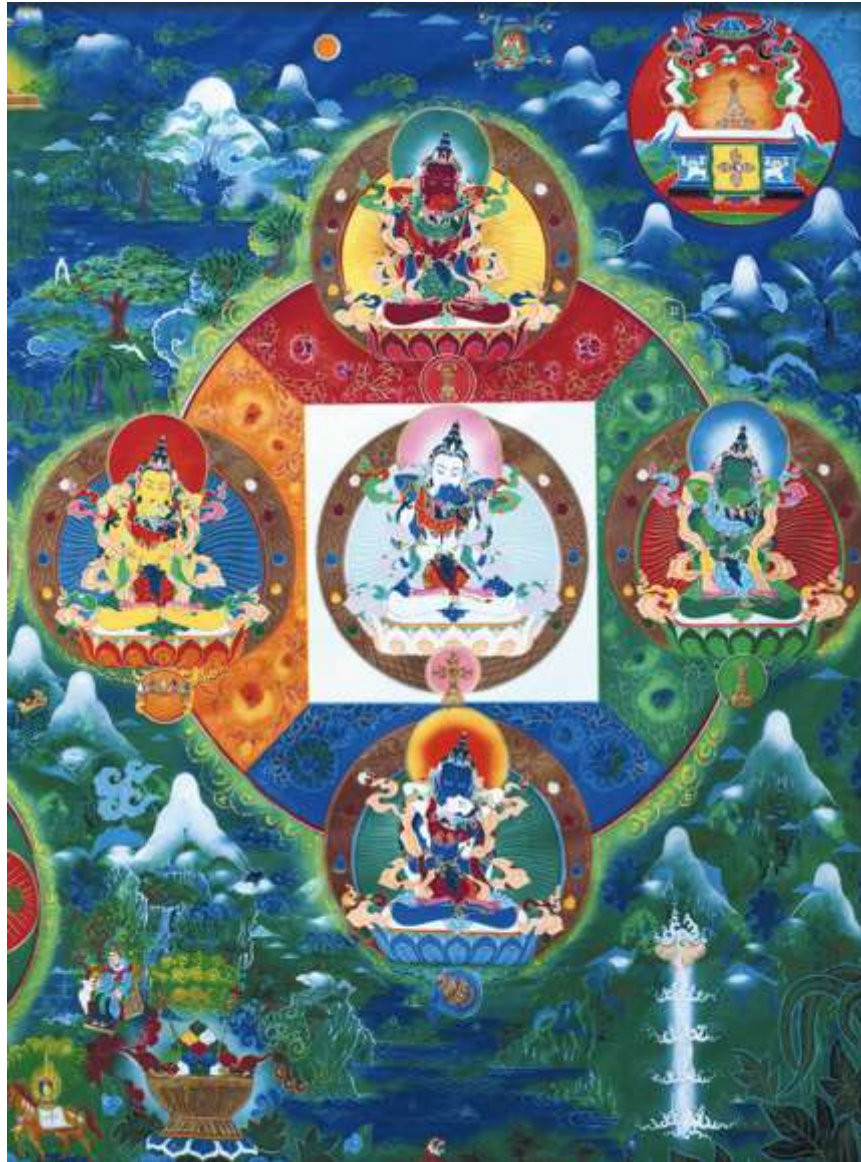
dumin chiwe tshenma thongwa na

de yi mola **mikyo dorje** ku

selwar thong ne chidak pa chom te

chime rikdsin ñurdu thobpar shok

Ante signos de una muerte prematura, pueda yo, con la clara visión de **Akshobhya, el Vajra Inalterable**, derrotar al Señor de la Muerte y obtener rápidamente el siddhi de la inmortalidad.



Prácticas del Maha-annutara yoga - el tantra yoga más elevado

Autocuración tántrica NgalSo III

Método de Autocuración tántrica NgalSo del método del masaje cristalino de Guyasamaya

ཨོ་ཨུ་གུ་བུ་བླ་གུ་བྱ་ས་མ་ཇ་ལ་ན་མེ

om ah guru buddha guyasamaya mandala namah

Homenaje al mandala del Guru Buddha Guyasamaya.

ཨོ་ཨུ་གུ་བུ་ས་མ་ཇ་ལ་མཇུ་ལ།

aham guyasamaya kul mandala

Soy el mandala corporal completo de Guyasamaya.

Los Cinco Sanadores Supremos

Vairochana	<i>chakra de la coronilla</i>	<i>luz cristalina blanca</i>	
ཨོ་ཨུ་གུ་བུ་བླ་གུ་བྱ་ས་མ་ཇ་ བེ་ཙ་ན་མཇུ་ལ།		ཨོ	
om ah guru buddha guyasamaya vairochana siddhi om		om	
ཨོ་ཨུ་ཇི་ན་ཇི་ཀ་ཨོ་ཏྟཱ།		ཨོ	

om ah yinayika om hung		om	
Amitabha	<i>chakra de la garganta</i>	<i>luz cristalina roja</i>	
ཨོཾ་ཨུལྷ་མུ་བླ་ལུ་བྱ་མ་མཛ་ ཨ་མ་ཏ་ལྷ་སྒྲིཾཾ		ཨུལྷ	
om ah guru buddha guyasamaya amitabha siddhi ah		ah	
ཨོཾ་ཨུལྷ་མུ་རོ་ལིག་ཨུལྷ་རྗེ།		ཨོ	
om ah arolika ah hung		ah	
Akshobhya	<i>chakra del corazón</i>	<i>luz cristalina azul</i>	
ཨོཾ་ཨུལྷ་མུ་བླ་ལུ་བྱ་མ་མཛ་ ཨ་ཤོ་བྱ་སྒྲིཾཾ		ཨོ	
om ah guru buddha guyasamaya akshobhya siddhi hung		hung	
ཨོཾ་ཨུལྷ་བཛ་རྒྱལ་རྗེ་རྗེ།		ཨོ	
om ah vajradhrika		hung	

hung hung			
-----------	--	--	--

Ratnasambhava	<i>chakra del ombligo</i>	<i>luz cristalina amarilla</i>	
ཨོཾ་འུ་ལྷ་མཁའ་འཁོར་གྱི་རྒྱ་མཚོ་ལྷ་མཁའ་འཁོར་གྱི་རྒྱ་མཚོ་		ཨོཾ	
om ah guru buddha guyasamaya ratnasambhava siddhi so		so	
ཨོཾ་འུ་ལྷ་མཁའ་འཁོར་གྱི་རྒྱ་མཚོ་		ཨོཾ	
om ah ratnadhrika so hung		so	

Amoghasiddhi	<i>chakra secreto</i>	<i>luz cristalina verde</i>	
ཨོཾ་འུ་ལྷ་མཁའ་འཁོར་གྱི་རྒྱ་མཚོ་ལྷ་མཁའ་འཁོར་གྱི་རྒྱ་མཚོ་		ཨོཾ	
om ah guru buddha guyasamaya amoghasiddhi siddhi ha		ha	
ཨོཾ་འུ་ལྷ་མཁའ་འཁོར་གྱི་རྒྱ་མཚོ་		ཨོཾ	

om ah prajñadhrika ha hung		ha	
----------------------------------	--	----	--

Las Cinco Grandes Madres de los Elementos

Akashavajra	espacio	chakra secreto	luz cristalina azul	
ཨོཾ་ཤཱུའུ་བླ་ལྷ་བྱ་བ་ཨ་མ་ ཇ་ཨ་ཀ་ཀ་ཤ་བཟླ་སྒྲིལེ།			ཨི	
om ah guru buddha guyasamaya akashavajra siddhi eh			eh	
ཨོཾ་ཤཱུའུ་ཀ་ཀ་ཤ་བཟླ་ཨི་རྟུ།			ཨོ	
om ah akashavajra eh hung			eh	

Lochana	tierra	chakra del ombligo	luz cristalina amarilla	
ཨོཾ་ཤཱུའུ་བླ་ལྷ་བྱ་བ་ཨ་མ་ ཇ་ལོ་ཙ་ན་སྒྲིལེ།			ལེ	
om ah guru buddha guyasamaya lochana siddhi lam			lam	

ཨོཾ་ཨུལྷ་མོ་ཏཱ་ཏི་ལེ་ཏུ།			ལེ	
om ah moharati lam hung			lam	
Mamaki	<i>agua</i>	<i>chakra del corazón</i>	<i>luz cristalina blanca</i>	
ཨོཾ་ཨུལྷ་བུ་བླ་གུ་བྱ་ས་མ་ ཇོ་མ་གཤེན་སྐྱེ་མོ།			མེ	
om ah guru buddha guyasamaya mamaki siddhi mam			mam	
ཨོཾ་ཨུལྷ་ཏཱ་ཏི་ལེ་ཏུ།			མེ	
om ah devsharati mam hung			mam	
Pandaravasini	<i>fuego</i>	<i>chakra de la garganta</i>	<i>chakra del corazón</i>	
ཨོཾ་ཨུལྷ་བུ་བླ་གུ་བྱ་ས་མ་ ཇོ་པན་དར་ས་སེ་ནི་སྐྱེ་ མོ།			པེ	
om ah guru buddha guyasamaya pandaravasin i siddhi pam			pam	

ཨོཾ་ཨ་ར་ག་ར་ཏི་པེ་ལྷོ།			པེ	
om ah ragarati pam hung			pam	

Samaya Tara	<i>viento</i>	<i>chakra de la coronilla</i>	<i>luz cristalina verde</i>	
ཨོཾ་ཨ་ལུ་བུ་བརྒྱ་ལུ་བྱ་ས་མ་ ཇོ་ཏུ་ར་སིཾ་ཏྟེ།			ཏྟེ	
om ah guru buddha guyasamaya samayatara siddhi tam			tam	
ཨོཾ་ཨ་བཟོ་ར་ཏི་ཏྟེ་ཏྟེ།			ཏྟེ	
om ah vajrarati tam hung			tam	

Las Cinco Diosas de los Sentidos

Sparshavajra	<i>tacto</i>	<i>chakra secreto</i>	<i>luz cristalina azul oscuro</i>	
ཨོཾ་ཨ་ལུ་བུ་བརྒྱ་ལུ་བྱ་ས་མ་ ཇོ་མཚན་བཟོ་སིཾ་ཏྟེ།			ཏྟེ	
om ah guru buddha guyasamaya			kham	

sparshavajra siddhi kham				
ཨོཾ་ཤུལ་ཤུལ་བཟོ་ལི་ཀློག་ཀྱི།			ཤི	
om ah sparshavajra kham hung			kham	

Rupavajra	<i>visión</i>	<i>ojos</i>	<i>luz cristalina blanca</i>	
ཨོཾ་ཤུལ་ཤུལ་བཟོ་ལི་ཀློག་ཀྱི། ཇོ་རུ་བཟོ་ལི་ཀློག་ཀྱི།			ཤི	
om ah guru buddha guyasamaya rupavajra siddhi dsah			dsah	
ཨོཾ་ཤུལ་ཤུལ་བཟོ་ལི་ཀློག་ཀྱི།			ཤི	
om ah rupavajra dsah hung			dsah	

Shaptavajra	<i>audición</i>	<i>oídos</i>	<i>luz cristalina amarilla</i>	
ཨོཾ་ཤུལ་ཤུལ་བཟོ་ལི་ཀློག་ཀྱི། ཇོ་ཤུལ་བཟོ་ལི་ཀློག་ཀྱི།			ཤི	



om ah guru buddha guyasamaya shaptavajra siddhi hung			hung	
ཨོཾ་ཡུལ་ལྷ་བཟོ་ལྷོ་ལྷོ།			ཨུཾ	
om ah shaptavajra hung hung			hung	

Ghendevajra	<i>olfato</i>	<i>nariz</i>	<i>luz cristalina roja</i>	
ཨོཾ་ཡུལ་ལྷ་བཟོ་ལྷོ་ལྷོ་ས་མ་ ར་གཞུང་བཟོ་སེལ་ལྷོ།			འོ	
om ah guru buddha guyasamaya guendhevajra siddhi bam			bam	
ཨོཾ་ཡུལ་ལྷོ་བཟོ་ལྷོ་ལྷོ།			འོ	
om ah gendhevajra bam hung			bam	

Rasavajra	<i>gusto</i>	<i>lengua</i>	<i>luz cristalina verde</i>	
ཨོཾ་ཡུལ་ལྷ་བཟོ་ལྷོ་ལྷོ་ས་མ་			ལྷོ	

ཇ་ར་ས་བཟོ་སྒྲིལ་ལྷོ་ལྷོ་				
om ah guru buddha guyasamaya rasavajra siddhi hoh			hoh	
ཨོ་ཨུལ་ར་ས་བཟོ་ལྷོ་ལྷོ་			ལྷོ་	
om ah rasavajra hoh hung			hoh	

Los Ocho Bodhisattvas Sanadores

Maitreya	<i>amor / altruismo</i>	<i>coronilla</i>	<i>luz cristalina blanca</i>	
ཨོཾ་མཎི་པཌིལ་མཁའ་མ་ ཇཱ་ལྷི་ཏི་མཎི་མཎི།			མ་ 	
om ah guru buddha guyasamaya maitri siddhi maim			maim	
ཨོཾ་མཎི་པཌིལ་མཁའ་མ་ ཇཱ་ལྷི་ཏི་མཎི་མཎི།			མ་ 	
om ah maitri maim hung			maim	

Ksitigarbha	<i>paciencia</i>	<i>ojos</i>	<i>luz cristalina blanca</i>	
ཨོཾ་མཎི་པཌིལ་མཁའ་མ་ ཇཱ་ལྷི་ཏི་གཤམ་མཎི་མཎི།			མཎི་ 	
om ah guru buddha guyasamaya ksitigarbha siddhi thlim			thlim	
ཨོཾ་མཎི་པཌིལ་མཁའ་མ་ ཇཱ་ལྷི་ཏི་གཤམ་མཎི་མཎི།			མཎི་ 	
om ah ksitigarbha thlim hung			thlim	

Vajrapani	<i>esfuerzo entusiasta</i>	<i>oídos</i>	<i>luz cristalina amarilla</i>	
ཨོཾ་ཕུ་འཇུག་པུ་བླ་མ་གྱི་འཇུག་པུ་བླ་མ་ ཨོཾ་ཕུ་འཇུག་པུ་བླ་མ་ཨོཾ་			ཨོཾ་	
om ah guru buddha guyasamaya vajrapani siddhi om			om	
ཨོཾ་ཕུ་འཇུག་པུ་བླ་མ་ཨོཾ་			ཨོཾ་	
om ah vajrapani om hung			om	

Khagarbha	<i>generosidad</i>	<i>nariz</i>	<i>luz cristalina amarilla</i>	
ཨོཾ་ཕུ་འཇུག་པུ་བླ་མ་གྱི་འཇུག་པུ་བླ་མ་ ཨོཾ་ཕུ་འཇུག་པུ་བླ་མ་ཨོཾ་			ཨོཾ་	
om ah guru buddha guyasamaya khagarbha siddhi om			om	
ཨོཾ་ཕུ་འཇུག་པུ་བླ་མ་ཨོཾ་			ཨོཾ་	
om ah			om	

khagarbha om hung				
----------------------	--	--	--	--

Lokeshvara	compasión	lengua	luz cristalina roja	
ཨོཾ་ཡེ་ཤུ་ར་བླ་ལུ་ཏུ་ས་མ་ ཇ་ལ་གཤུ་ར་སི་རྒྱ་ཨོཾ་			ཨོཾ་	
om ah guru buddha guyasamaya lokesvara siddhi om			om	
ཨོཾ་ཡེ་ཤུ་གཤུ་ར་ཨོཾ་ཨྱེ།			ཨོཾ་	
om ah lokesvara om hung			om	

Manjushri	sabiduría	corazón	luz cristalina roja	
ཨོཾ་ཡེ་ཤུ་ར་བླ་ལུ་ཏུ་ས་མ་ ཇ་མཇུ་སྒྲེ་སི་རྒྱ་ཨྱེ།			ཨོཾ་	
om ah guru buddha guyasamaya manjushri siddhi hung			hung	
ཨོཾ་ཡེ་ཤུ་མཇུ་སྒྲེ་སྒྲེ་ཨྱེ།			ཨོཾ་	

om ah manjushri hung hung			hung	
---------------------------------	--	--	------	--

Sarvanivarana Viskambhini	<i>concentración</i>	<i>chakra secreto</i>	<i>luz cristalina verde</i>	
ཨོཾ་ཡུལ་པ་བརྒྱ་ལུ་བྱ་ས་མ་ ཇ་སའ་ནི་ལ་ར་ཏ་བེནྟི་བེ་ ནི་སིངྒེ་ཨོ།			ཨོྩ	
om ah guru buddha guyasamaya sarvanivaran a viskambhini siddhi om			om	
ཨོཾ་ཡུལ་པ་བརྒྱ་ལུ་བྱ་ས་མ་ ཇ་བེ་ཨོྩ་རྒྱ།			ཨོྩ	
om ah sarvanivaran a viskambhini om hung			om	

Samantabhadra	<i>acciones éticas / hábilés</i>	<i>hombros derecho e izquierdo · caderas · muñecas · tobillos</i>	<i>luz cristalina verde</i>	
ཨོཾ་ཡུལ་པ་བརྒྱ་ལུ་བྱ་ས་མ་ཇ་ ས་མཁུ་ན་བ་སིངྒེ་སྟི།			ཨོྩ	

om ah guru buddha guyasamaya samantabhadra siddhi sam			sam	
ཨོ་ཨུཤུལ་མཉམ་ལྷ་སྒྲུབ་སྐྱེ།			སེ།	
om ah samantabhadra sam hung			sam	

Los Diez Protectores

Yamantakrit	<i>mano derecha</i>	<i>luz cristalina negra</i>	
ཨོཾ་ཡམ་འཁྱུ་བུ་བླ་མ་ཐུ་ས་མ་ཇ་ཡ་ མནལ་ཤིང་མི་རྒྱུ་ཏྟེ།		ཧཱུྃ	
om ah guru buddha guyasamaya yamantakrit siddhi hung hung		hung	
ཨོཾ་ཡམ་མནལ་ཤིང་ཏྟེ།		ཧཱུྃ	
om ah yamantakrit hung hung		hung	

Aparajita	<i>mano izquierda</i>	<i>luz cristalina blanca</i>	
ཨོཾ་ཡམ་འཁྱུ་བུ་བླ་མ་ཐུ་ས་མ་ཇ་བླ་མ་ ཤིང་མི་རྒྱུ་ཏྟེ།		ཧཱུྃ	
om ah guru buddha guyasamaya prajñantakrit siddhi hung hung		hung	
ཨོཾ་ཡམ་བླ་མ་ཤིང་ཏྟེ།		ཧཱུྃ	
om ah prajñantakrit		hung	

hung hung			
-----------	--	--	--

Hayagriva	<i>boca</i>	<i>luz cristalina roja</i>	
ཨོཾ་ཨུལ་ཅུ་བརྒྱ་ལུ་བྱ་ས་མ་ཇ་ཏུ་ ཡ་ཤི་མ་སིཿཏྱི།		ཨུཾ	
om ah guru buddha guyasamaya hayagriva siddhi hung hung		hung	
ཨོཾ་ཨུལ་བརྒྱ་ལུ་བྱ་སྟེ་ཏྱི།		ཨུཾ	
om ah padmantakrit hung hung		hung	
Vighnantakrit	<i>chakra secreto</i>	<i>luz cristalina negra</i>	
ཨོཾ་ཨུལ་ཅུ་བརྒྱ་ལུ་བྱ་ས་མ་ཇ་ཏུ་ བེཿཏྱི་ཏུ་སིཿཏྱི།		ཨུཾ	
om ah guru buddha guyasamaya vighnantakrit siddhi hung hung		hung	
ཨོཾ་ཨུལ་བེཿཏྱི་ཏུ་སྟེ་ཏྱི།		ཨུཾ	
om ah		hung	

vighnantakrit hung hung			
----------------------------	--	--	--

Achala	<i>hombro derecho</i>	<i>luz cristalina negra</i>	
ཨོཾ་ཨ་ཀུ་རུ་བུ་དྲུ་གུ་ས་མ་ཇ་ཨ་ཙ་ཨ་ཙ་ ལ་སི་ཏྲི་ཧྲཱི།		ཧཱུྃ	
om ah guru buddha guyasamaya achala siddhi hung hung		hung	
ཨོཾ་ཨ་ཀུ་རུ་བུ་དྲུ་གུ་ས་མ་ཇ་ཨ་ཙ་ཨ་ཙ་ ལ་སི་ཏྲི་ཧྲཱི།		ཧཱུྃ	
om ah achala hung hung		hung	

Takkiraja	<i>hombro izquierdo</i>	<i>luz cristalina azul</i>	
ཨོཾ་ཨ་ཀུ་རུ་བུ་དྲུ་གུ་ས་མ་ཇ་ ཏྲཱི་ཏྲཱི་ཨ་ཙ་ཨ་ཙ་ཧྲཱི།		ཧཱུྃ	
om ah guru buddha guyasamaya takkiraya siddhi hung hung		hung	
ཨོཾ་ཨ་ཀུ་རུ་བུ་དྲུ་གུ་ས་མ་ཇ་ ཏྲཱི་ཏྲཱི་ཨ་ཙ་ཨ་ཙ་ཧྲཱི།		ཧཱུྃ	

om ah takkiraya hung hung		hung	
Niladanda	<i>rodilla derecha</i>	<i>luz cristalina azul</i>	
ཨོཾ་ཨུལྱུ་ཐ་བློ་གྲུ་བྱ་ས་མ་ཇ་ལྷོ་ ལ་དར་སྤྱི་རྒྱུ།		ཧཱུྃ	
om ah guru buddha guyasamaya niladanda siddhi hung hung		hung	
ཨོཾ་ཨུལྱུ་ལ་དར་སྤྱི་རྒྱུ།		ཧཱུྃ	
om ah niladanda hung hung		hung	

Mahabala	<i>rodilla izquierda</i>	<i>luz cristalina azul oscuro</i>	
ཨོཾ་ཨུལྱུ་ཐ་བློ་གྲུ་བྱ་ས་མ་ཇ་མ་ ལྷོ་ལ་སྤྱི་རྒྱུ།		ཧཱུྃ	
om ah guru buddha guyasamaya mahabala siddhi hung hung		hung	
ཨོཾ་ཨུལྱུ་ལ་དར་སྤྱི་རྒྱུ།		ཧཱུྃ	
om ah mahabala hung hung		hung	

Ushnishachakravarti	<i>coronilla</i>	<i>luz cristalina azul</i>	
ཨོ་ཡུལ་པ་བརྒྱ་ལུ་བྱ་ས་མ་ཇ་ལྷུ་ཤི་པ་ ཅན་མདོ་སྐྱོ་ལྷོ།		ཨོཾ	
om ah guru buddha guyasamaya ushnisha chakravarti siddhi hung		hung	
ཨོ་ཡུལ་ཤི་པ་ཅན་མདོ་ལྷོ།		ཨོཾ	
om ah ushnisha chakravarti hung hung		hung	
Sumbharaja	<i>planta del pie derecho</i>	<i>luz cristalina azul</i>	
ཨོ་ཡུལ་པ་བརྒྱ་ལུ་བྱ་ས་མ་ཇ་ལྷུ་ཤི་པ་ རྩ་སྐྱོ་ལྷོ།		ཨོཾ	
om ah guru buddha guyasamaya sumbharaya siddhi hung hung		hung	
ཨོ་ཡུལ་ཤི་པ་རྩ་ལྷོ།		ཨོཾ	
om ah sumbharaya hung hung		hung	

Sumbharaja	<i>planta del pie izquierdo</i>	<i>luz cristalina azul</i>	
ཨོཾ་ཨུམ་བུ་འུ་གུ་བུ་སྐྱེ་བའི་ ལྷ་མོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་		ཨུམ་	
om ah guru buddha guyasamaya sumbharaya siddhi hung hung		hung	
ཨོཾ་ཨུམ་བུ་འུ་གུ་བུ་སྐྱེ་བའི་		ཨུམ་	
om ah sumbharaya hung hung		hung	

ཨོཾ་ཤུད་ཤུད་ལྷོ་སྐྱེ་བའི་

hoh shuddhe shuddhe soha (*purificación*)

ཨོཾ་འདུལ་འདུལ་ལྷོ་སྐྱེ་བའི་

hoh adhisthana adhisthite soha (*raudal de bendiciones*)

Mantra de la cien sílabas de Vajrasattva (para purificar errores)

ཨོ་བཙུང་སྐྱེ་སྐྱེ་མ་ཡུ། མ་རུ་སྐྱེ་ལ་ཡུ། བཙུང་སྐྱེ་ཏེ་ལོ་བ་ཏི་ལྷན། དེ་ལྷོ་མེ་སྐྱེ་ལ།
སུ་ཏོ་ཏོ་མེ་སྐྱེ་ལ། སུ་པོ་ཏོ་མེ་སྐྱེ་ལ། ཨ་རུ་རྟོ་མེ་སྐྱེ་ལ། སའ་སི་རྟོ་མེ་སྐྱེ་ལ། སའ་ཀམ་སུ་ཙ་མེ། ཙོ་ཏོ་ལྷོ་ཡི་ཀུ་ཏུ་ཏོ།
ཏ་ཏ་ཏ་ཏ་ཏོ། ལྷོ་ག་མན་སའ་ཏ་སྐྱེ་ག་ཏ། བཙུང་མེ་སྐྱེ་ལ། བཙུང་སྐྱེ་ལ། མ་རུ་སྐྱེ་ལ་ཡུ་སྐྱེ་ལ། ཨོ་ཏོ་ལྷོ་ཡི་ཀུ་ཏུ་ཏོ།

om vajrasattva samaya manu palaya / vajrasattva teno patishtha /
dridho me bhawa / suto kayo me bhawa / supo kayo me bhawa /
anurakto me bhawa / sarwa siddhi me prayatsha /
sarwa karma sutsa me / tsittam shriyam kuru hung / ha ha ha ha
hoh bhagawan / sarwa tathagata / benza mame muntsa /
benza bhawa / maha samaya sattva ah hung phe

Oración de larga vida

དུས་མིན་འཆི་བའི་མཚན་མ་མཐོང་བ་ན། །
དེ་ཡི་མོད་ལ་གསང་བ་འདུས་བའི་སྐྱེ། །
གསལ་བར་མཐོང་ནས་འཆི་བདག་དཔའ་བཙོམ་ཞེ། །
འཆི་མེད་རིག་འཛིན་ ལྷུང་དུ་ཐོབ་པར་ཤོག །

dumin chiwe tshenma thongwa na
de yi mola **sangwa dupe** ku
selwar thong ne chidak pa chom te
chime rikdsin ñurdu thobpar shok

Ante signos de una muerte prematura, pueda yo, con la clara visión de **Guyasamaya**, derrotar al Señor de la Muerte y obtener rápidamente el siddhi de la inmortalidad.

Autocuración tántrica NgalSo IV

Método de Autocuración tántrica NgalSo de Heruka Chakrasamvara

ཨོཾ་ཨུལྷ་བྱ་བུ་རྣམ་ཐོག་སེམས་ར་མཛུ་ལ་ན་མཆེ།

om ah guru buddha chakrasamvara mandala namah

Homenaje al mandala del Guru Buddha Heruka Chakrasamvara.

ཨོཾ་ཨུལྷ་བྱ་བུ་རྣམ་ཐོག་སེམས་ར་མཛུ་སྤྱུ་ལ་ཙོན་བླ་ཀྱ་ལ་རལྱ་མཛུ་ལ་ན་མཆེ།

om ah guru buddha chakrasamvara maha sukha chitta waka kaya rakya mandala namah

Pido la bendición de los mandalas de cuerpo, palabra, mente, cualidades, acción y gran gozo de Heruka Chakrasamvara.

ཨོཾ་ཨི་ཐོག་སེམས་ར་ཀུ་ལ་མཛུ་ལ།

aham chakrasamvara kul mandala

Soy el mandala corporal completo de Heruka Chakrasamvara.

Rueda del gran gozo | familia de Ratnasambhava | amarilla

Sílaba tibetana	Fonética	Guru Buddha	Posición en el cuerpo	Dirección	Elemento
ཡ	ya	Vayu Devi	parte izquierda del chakra del corazón	norte	 viento
ར	ra	Agni Devi	parte superior del chakra del corazón	oeste	 fuego
ལ	la	Bhumi Devi	parte derecha del chakra del corazón	sur	 tierra
ཤ	wa	Jal Devi	parte inferior del chakra del corazón	este	 agua
ཨཱམ་	hung bam	Heruka y Vajrayogin i	centro del chakra del corazón	centro	 espacio

Rueda de la mente | familia de Akshobhya | azul

Sílaba tibetana	Fonética	Guru Buddha	Posición en el cuerpo	Luz cristalina 1
ཤཱུ	pu	Khandakapala y Prachanda	línea del pelo	
ཤཱུ	ya	Mahakankala y Prachandaksi	coronilla	
ཤཱུ	o	Kankala y Prabhavati	oído derecho	
ཤཱུ	ah	Vikatadamshtri y Mahanasa	nuca	

མེ	go	Suravairi y Viramati	oído izquierdo	
ར	ra	Amitabha y Kharvari	frente	
ད	de	Vajraprabha y Lankeshvari	ojos	
མ	ma	Vajradeha and Drumachaya	hombros	

Rueda de la palabra | familia de Amitabha | roja

ཀ	ka	Ankuruka y Airavatiye	axilas	
ཨ	o	Vajrajatila y Mahabhairavi	pechos	
ཏ	tri	Mahavira y Vaayuvege	ombbligo	
ཀ	ko	Vajrahungkara y Surabhaksiye	nariz	
ཀ	ka	Subhadra y Shyamadevi	boca	
ལ	la	Vajrabhadra y Subhadra	garganta	
ཀ	ka	Mahabhairava y Hayakarne	corazón	
ཧ	hi	Virupakshana y Khaganane	testículos / ovarios	

Rueda del cuerpo | familia de Vairochana | blanca

འཇུག་	pre	Mahabala y Chakravega	chakra secreto	
འཇུག་	gri	Ratnavajra y Khandaroha	ano	
འཇུག་	so	Hayagriva y Shaundini	muslos	
འཇུག་	su	Akashagarba y Chakravarmini	pantorrillas	
འཇུག་	na	Shri Heruka y Suvira	16 dedos de manos y pies excepto pulgares / dedos gordos	
འཇུག་	si	Padmanarttेशvara y Mahabala	empeine de ambos pies	
འཇུག་	ma	Vairochana y Chakravartini	pulgares y dedos gordos	
འཇུག་	ku	Vajrasattva y Mahavirya	rodillas	

Rueda de protección | familia de Amoghasiddhi | verde

འཇུག་	hung	Kakasya	lengua	
འཇུག་	hung	Ulukasya	omblogo	
འཇུག་	hung	Shvanasya	chakra secreto	
འཇུག་	hung	Shukarasya	ano	
འཇུག་	hung	Yamadahi	frente	
འཇུག་	hung	Yamaduti	oídos	

Oración de larga vida

དུས་མིན་འཆི་བའི་མཚན་མ་མཐོང་བ་ན། །

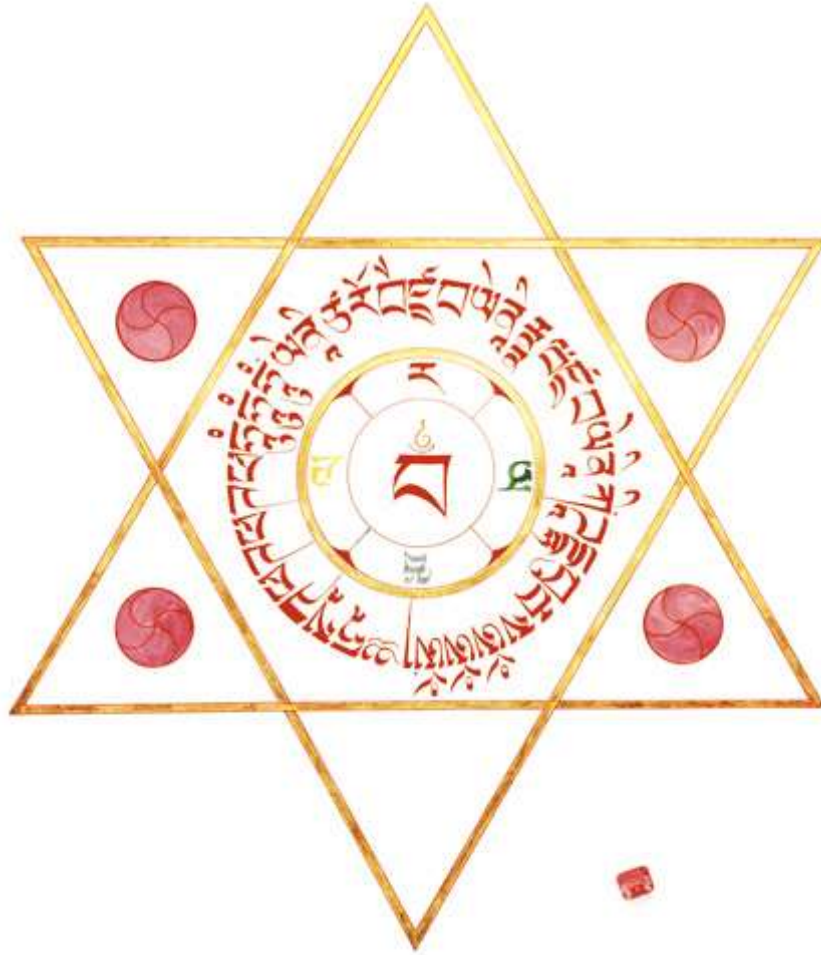
དེ་ཡི་མོད་ལ་འཁོར་ལོ་སྒྲུབ་པའི་སྐྱེ། །

གསལ་བར་མཐོང་ནས་འཆི་བདག་དཔའ་བཙམ་ལྷེ། །

འཆི་མེད་རིག་འཛིན་ ལྷུང་དུ་ཐོབ་པར་ཤོག། །

dumin chiwe tshenma thongwa na
de yi mola **khorlo dompe** 'i ku
selwar thong ne chidak pa chom te
chime rikdsin ñurdu thobpar shok

Ante signos de una muerte prematura, pueda yo, con la clara visión de **Heruka**, derrotar al Señor de la Muerte y obtener rápidamente el siddhi de la inmortalidad.



Autocuración tántrica NgalSo V

Método de Autocuración tántrica NgalSo del mandala corporal de Vajrayoguini

ཨོ་ཨུལུ་ཐུ་བུ་བུ་བུ་ལོ་གི་ནི་མཇུ་ལ་ན་མཆུ།

om ah guru buddha vajrayoguini mandala namah

Homenaje al mandala de la Guru Buddha Vajrayoguini.

ཨོ་ཨུལུ་ཐུ་བུ་བུ་བུ་ལོ་གི་ནི་མཇུ་སུ་ལ་ཅི་རྟུ་བླ་ཀླ་ཀླ་ཡ་རྒྱ་མཇུ་ལ་ན་མཆུ།

om ah guru buddha vajrayoguini maha sukha chitta waka kaya
rakya mandala namah

Pido la bendición de los mandalas de cuerpo, palabra, mente, cualidades,
acción y gran gozo de Vajrayoguini.

ཨ་ཧྲི་བུ་བུ་ལོ་གི་ནི་ཀུ་ལ་མཇུ་ལ།

aham vajrayoguini kul mandala

Soy el mandala corporal completo de Vajrayoguini.

Rueda del gran gozo | familia de Ratnasambhava | amarilla

ཡ	ya	Vayu Devi	parte izquierda del chakra del corazón	norte	viento
ར	ra	Agni Devi	parte superior del chakra del corazón	oeste	fuego
ལ	la	Bhumi Devi	parte derecha del chakra del corazón	sur	tierra
ཤ	wa	Jal Devi	parte inferior del chakra del corazón	este	agua
ཨ	bam	Vajrayogini	centro del chakra del corazón	centro	espacio

Rueda de la mente | familia de Akshobhya | azul

ཤཱ	pu	Prachanda	línea del pelo		om ཨྵ
ཤྱ	ya	Prachandaksi	coronilla		om ཨྵ
ཤྲ	o	Prabhavati	oído derecho		om ཨྵ
ཤླ	ah	Mahanasa	nuca		sar སྲ
ཤྴ	go	Viramati	oído izquierdo		va བ
ཤྵ	ra	Kharvari	frente		bu རུ
ཤྶ	de	Lankeshvari	ojos		ddha ཏྲྀ
ཤྷ	ma	Drumachaya	hombros		da ཏ

Rueda de la palabra | familia de Amitabha | roja

ཀ	ka	Airavati	axilas		ki ཀི
ཨ	o	Mahabhairavi	pechos		ni ཀི
ཅ	tri	Vayuvege	ombigo		ye ཡེ
ཀོ	ko	Surabhaksi	nariz		va བ
ཀ	ka	Shyamadevi	boca		jra ཇར
ལ	la	Subhadra	garganta		var ལར
ཀ	ka	Hayakarne	corazón		na ན
ཀི	hi	Khaganane	testículos / ovarios		ni ཀྱི

Rueda del cuerpo | familia de Vairochana | blanca

ཡེ	pre	Chakravega	chakra secreto		ye ཡེ
ལྷ	gri	Khandaroha	ano		va བ
ཇར	so	Shaundini	muslos		jra ཇར
ཡེ	su	Chakravarmini	pantorrillas		vai འེ
ཀྱི	na	Suvira	16 dedos de manos y pies excepto pulgares / dedos gordos		ro རོ

མ།	si	Mahabala	empeine de ambos pies		cha ཙ
མ།	ma	Chakravartini	pulgares y dedos gordos		ni ི
ལ།	ku	Mahavirya	rodillas		ye ག

Rueda de protección | familia de Amoghasiddhi | verde

ཨེ།	hung	Kakasya	lengua		hung ཨེ།
ཨེ།	hung	Ulukasya	ombigo		hung ཨེ།
ཨེ།	hung	Shvanasya	chakra secreto		hung ཨེ།
ཕེ།	phe	Sukarasya	ano		phe ཕེ།
ཕེ།	phe	Yamadahi	frente		phe ཕེ།
ཕེ།	phe	Yamaduti	oídos		phe ཕེ།
སོ།	so	Yamadamstri	ojos		so སོ།
ཧ།	ha	Yamamathani	fosas nasales		ha ཧ།

ཧོམ་ཤུདྲ་ཤུདྲ་སོ།

hoh shuddhe shuddhe soha (purificación)

ཧོམ་འདེམས་འདེམས་སོ།

hoh adhisthana adhisthite soha (raudal de bendiciones)

Versión condensada

ཨོཾ་ཨོཾ་སངས་བུནྟ་ཀེ་ལེ་བཟླ་མཚན་ལེ་བཟླ་བེ་རོ་ཙ་ལེ་ཧྱུ་ཧྱུ་ཧྱུ་པཎ་པཎ་པཎ་སྐྱེ།

om om om sarwa buddha dakiniye benza warnaniye benza
vairochaniye hung hung hung phe phe phe soha

Repite este mantra a la vez que vas tocando uno detrás de otro los puntos del mandala corporal:

parte izquierda del chakra del corazón · parte superior del chakra del corazón · parte derecha del chakra del corazón · parte inferior del chakra del corazón · centro del chakra del corazón · línea del pelo · coronilla · oído derecho · nuca · oído izquierdo · frente · ojos · hombros · axilas · pechos · ombligo · nariz · boca · garganta · corazón · testículos/ovarios · chakra secreto · ano · muslos · pantorrillas · 16 dedos de manos y pies excepto pulgares / dedos gordos · empeine de ambos pies · pulgares y dedos gordos · rodillas · lengua · ombligo · chakra secreto · ano · frente · oídos · ojos · fosas nasales

ཧོཾ་ཤུདྩེ་ཤུདྩེ་སོ།

hoh shuddhe shuddhe soha (*purificación*)

ཧོཾ་འདུའི་འདུའི་སོ།

hoh adhisthana adhisthite soha (*raudal de bendiciones*)

Mantra de las cien sílabas (para purificar los errores)

ཨོ་བཙུན་ཉེ་ཅུ་ཀ་ས་མ་ཡ། མ་རུ་སྤྲ་ལ་ཡ། ཉེ་ཅུ་ཀ་ཉི་ཤེན་པ་ཉི་ལྔ། ཉི་ལྔ་མེ་ལྷ་ལ། ལུ་ཉོ་ལྷོ་མེ་ལྷ་ལ། ལུ་པོ་ལྷོ་མེ་ལྷ་ལ། ཨ་
རུ་རྟོ་མེ་ལྷ་ལ། སའ་སི་ལྷོ་ལྷོ་བ་ཡ་ལྷོ། སའ་ཀམ་ལུ་ཚ་མེ། ཅི་ཉོ་ལྷོ་ཡི་ཤུ་ཅུ་རྒྱ། ཉ་ཉ་ཉ་ཉ་ཉོ་ལྷོ་ག་ལྷོ། ཉེ་ཅུ་ཀ་ས་
མེ་ལྷོ། ཉེ་ཅུ་ཀ་སྤྲ་ལ། མ་རུ་ས་མ་ཡ་སྤྲ་ལྷོ་ལྷོ་པཎ། །

om vajraheruka samaya manu palaya / heruka teno patishtha /
dridho me bhawa / suto kayo me bhawa / supo kayo me bhawa /
anurakto me bhawa / sarwa siddhi me prayatsha / sarwa karma
sutsa me / tsittam shriyam kuru hung / ha ha ha ha hoh bhagawan
/ heruka / mame muntsa /
heruka bhawa / maha samaya sattva ah hung phe

བདག་གིས་ངེ་ལྷོ་བཙུན་ལང་འཕགས་མ་ལྷོ། །བདེན་པར་གྲུབ་པའི་ངེས་པ་མ་རྟོན་ནས། །སློབ་པས་དུབ་པའི་
སེམས་ཀྱི་གཞན་རུ་དེ། །བརྗོད་བསམ་ནགས་ཀྱི་ཁང་བུར་ངལ་གསོ་བརྟེན། །

dak gui yitar tsel iang phakma khyo
denpar drubpe nguema ma ñe ne
trope dubpe sem kyi shonu de
yodrel nak kyi khang bur ngalso ten

Mas por mucho que te busqué, Oh, Noble Señora,
no hallé certidumbre de que tu existencia fuera auténtica;
y, así, la juventud de mi mente, exhausta por sus razonamientos,
repositó (NgalSo) en la cabaña del bosque que trasciende la expresión.

Oración de larga vida

དུས་མེན་འཆི་བའི་མཚན་མ་མཐོང་བ་ན། །
དེ་ཡི་མོད་ལ་རྣལ་འབྱོར་མ་ཡི་སྐྱེ། །
གསལ་བར་མཐོང་ནས་འཆི་བདག་དཔའ་བཙམ་ལྷེ། །
འཆི་མེད་རིག་འཛིན་ ལྷུང་དུ་ཐོབ་པར་ཤོག། །

dumin chiwe tshenma thongwa na
de yi mola **nelyorma ii** ku
selwar thong ne chidak pa chom te
chime rikdsin ñurdu thobpar shok

Ante signos de una muerte prematura, pueda yo, con la clara visión de **Vajrayoguini**, derrotar al Señor de la Muerte y obtener rápidamente el siddhi de la inmortalidad.

Autocuración tántrica NgalSo VI Método de Autocuración tántrica NgalSo de Yamantaka

ཨོཾ་ཨཱུ་གུ་བུ་བླ་ཡ་མུ་ཏྟ་ཀ་མུ་ལ་ན་མེ

om ah guru buddha yamantaka mandala namah

Homenaje al mandala del Guru Buddha Yamantaka.

ཨ་ཏྟ་ཡ་མུ་ཏྟ་ཀ་ཀུ་ལ་མུ་ལ།

aham yamantaka kul mandala

Soy el mandala corporal completo de Yamantaka.

Iniciación de los mandalas de Yamantaka de cuerpo, palabra, mente, cualidades y acción

ཨོཾ་ཨཱུ་གུ་བུ་བླ་ཡ་ མུ་ཏྟ་ཀ་ཀུ་ལ་མུ་ལ་ ཨ་ཏྟ་ཡ་ཏྟ་ཀ་ཨོཾ།			ཨོཾ།
om ah guru buddha yamantaka kaya mandala abhisheka om			om
mandala del cuerpo	<i>chakra de la coronilla</i>		este del mandala interno / frontal generado
ཨོཾ་ཨཱུ་གུ་བུ་བླ་ཡ་ མུ་ཏྟ་ཀ་མ་ཀ་མུ་ལ་ ཨ་ཏྟ་ཡ་ཏྟ་ཀ་ཨཱུཾ།			ཨཱུཾ།

om ah guru buddha yamantaka waka mandala abhisheka ah			ah
mandala de la palabra	<i>chakra de la garganta</i>		oeste del mandala interno / frontal generado

ཨོ་ཨུཤུ་བ་བུ་ལ་ མུ་ཏྟ་ཀ་ཙཱ་མུ་ལ་ཨ་ ཏྟི་ཤི་ཀ་ཏྟི།			ཨུ
om ah guru buddha yamantaka chitta mandala abhisheka hung			hung
mandala de la mente	<i>chakra del corazón</i>		centro del mandala interno / frontal generado

ཨོ་ཨུཤུ་བ་བུ་ལ་ མུ་ཏྟ་ཀ་སུ་ན་མུ་ལ་ ཨ་ཏྟི་ཤི་ཀ་ཏྟི།			ཏྟི
om ah guru buddha yamantaka			tram

guna mandala abhisheka tram			
mandala de la cualidad	<i>chakra del ombligo</i>		sur del mandala interno / frontal generado

ཨོ་ཨུལ་ཅུ་བུ་ལྷ་ཡ་ ལྷ་རྩ་ཀ་ཀམ་མཚུ་ལ་ཨ་ ཟླ་ཤི་ཀ་ལྷིེེ			ཨྷིེེ
om ah guru buddha yamantaka karma mandala abhisheka hrih			hrih
mandala de la acción	<i>chakra secreto</i>		norte del mandala interno / frontal generado

ཨོ་ཨ་ར་པ་ཅེ་ན་ལྷིེེ	om a ra pa tsa na dhih
---------------------	-------------------------------

girando en sentido horario en mi chakra del corazón y en el corazón del Yamantaka interno / frontal generado

Mantra raíz

ཨོ་ཡ་མ་ར་རྩ་ས་དོ་མེ་ཡ། ཡ་མེ་དོ་ཅུ་ཤ་ཡོ་ད་ཡ། ཡ་ད་ཡོ་ནི་ར་ཡལྷེ་ཡ། ཡལྷེ་ཡ་རྩྭ་ནི་ར་མ་ཡ་རྩུ་རྩུ་ཕའ་ཕའ་སྤྲུ།

om yama raya sadomeya yame doru nayodaya yada yoni

rayakshaya yakye yaccha niramaya hung hung phe phe
soha

*girando en sentido horario en mi chakra del corazón y en el corazón del
Yamantaka interno / frontal generado*

Mantra de la acción

ཨོ་ཀྲི་ཀྲི་ཀྲི་མེ་གི་ཏཱ་ན་ཏཱ་ལྟུ་པཎ།

om hrih strih vikritanana hung phe

*girando en sentido horario en mi chakra del corazón y en el corazón del
Yamantaka interno / frontal generado*

Mantras de la esencia

ཨོ་ཡ་མཚུ་ཀ་ཏཱ་ལྟུ་པཎ།

om yamantaka hung phe

*girando en sentido horario en mi chakra del corazón y en el corazón del
Yamantaka interno / frontal generado*

ཨོ་བཙུ་བཏུ་ལེ་བཏུ་ལེ་ཨུ་ཀ་ཚུ་ཀ་ཚུ་ཏཱ་ལྟུ་པཎ།

om benza vetali vetali akatscha akatscha hung dsah soha

*girando en sentido horario en mi chakra del corazón y en el corazón de
la Madre interna / frontal generada*

Los Cinco Sanadores Yamantaka Supremos

ཨོ་ཨྲུའུ་ཇི་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་		om ah yinayika hung phe om	
	<i>chakra de la coronilla</i>	<i>este del mandala interno / frontal generado</i>	Vairochana

ཨོ་ཨྲུའུ་རོ་ལིག་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་		om ah arolika hung phe ah	
	<i>chakra de la garganta</i>	<i>oeste del mandala interno / frontal generado</i>	Amitabha

ཨོ་ཨྲུའུ་བུ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་		om ah vajradhrika hung phe hung	
	<i>chakra del corazón</i>	<i>centro del mandala interno / frontal generado</i>	Akshobhya

ཨོ་ཨྲུའུ་རྩ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་		om ah ratnadhrika hung phe tram	
	<i>chakra del ombligo</i>	<i>sur del mandala interno / frontal generado</i>	Ratnasambha -va

ཨོཾ་ཕྱེད་པོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་		om ah prajñadhrika hung phe hrih	
	<i>chakra secreto</i>	<i>norte del mandala interno / frontal generado</i>	Amoghasiddhi

Los Protectores de las Cuatro Direcciones

ཨོཾ་ཨུག་རྒྱུ་རྒྱུ་ལྷ་མོ་ཨོཾ་		om ah mudgaradhr ik hung phe om	
	<i>chakra de la coronilla</i>	<i>este</i>	familia de Vairochana

ཨོཾ་ཨུག་རྒྱུ་རྒྱུ་ལྷ་མོ་ཨུག་		om ah padmadhrik hung phe ah	
	<i>chakra de la garganta</i>	<i>oeste</i>	familia de Amitabha

ཨོཾ་ཨུག་རྒྱུ་རྒྱུ་ལྷ་མོ་ཨོཾ་		om ah dandadhrik hung phe tram	
	<i>chakra del ombligo</i>	<i>sur</i>	familia de Ratnasambhava

ཨོཾ་ཨུག་རྒྱུ་རྒྱུ་ལྷ་མོ་ཨོཾ་		om ah khangadhrik hung phe hrih	
	<i>chakra secreto</i>	<i>norte</i>	familia de Amoghasiddhi

Las Cinco Grandes Madres de los Elementos

ཨོ་ཨུམ་མ་གཤམ་བུ་ཕྱི་ཕྱོད་ ཨྱི།		om ah akashavajra hung phe eh	
	<i>chakra de la coronilla</i>	<i>espacio</i>	familia de Akshobhya

ཨོ་ཨུམ་བུ་ར་ཏི་ཕྱི་ཕྱོད་ཡ།		om ah vajrarati hung phe ya	
	<i>chakra secreto</i>	<i>viento</i>	familia de Amoghasiddhi

ཨོ་ཨུམ་ར་ག་ར་ཏི་ཕྱི་ཕྱོད་ ར།		om ah ragarati hung phe ra	
	<i>chakra del ombligo</i>	<i>fuego</i>	familia de Amitabha

ཨོ་ཨུམ་ལོ་ར་ཏི་ཕྱི་ཕྱོད་ ལ།		om ah moharati hung phe la	
	<i>chakra del corazón</i>	<i>tierra</i>	familia de Ratnasambhava

ཨོ་ཨུམ་དྲེ་ཤ་ར་ཏི་ཕྱི་ཕྱོད་ ཤ།		om ah dvesharati hung phe wa	
	<i>chakra de la garganta</i>	<i>agua</i>	familia de Vairochana

Las Diosas de los Cinco Sentidos

ཨོ་ཨུལ་མ་བཟོ་ལྷོ་ཕའ་ལཱ།	om ah sparshavajra hung phe kham	
	<i>chakra secreto</i>	familia de Akshobhya

ཨོ་ཨུར་ལ་བཟོ་ལྷོ་ཕའ་ན།	om ah rupavajra hung phe na	
	<i>ojos</i>	familia de Vairochana

ཨོ་ཨུའག་བཟོ་ལྷོ་ཕའ་ཡ།	om ah shaptavajra hung phe yo	
	<i>oidos</i>	familia de Ratnasambhava

ཨོ་ཨུའག་ལྷོ་བཟོ་ལྷོ་ཕའ་ན།	om ah gendhevajr a hung phe ni	
	<i>nariz</i>	familia de Amitabha

ཨོ་ཨུར་ས་བཟོ་ལྷོ་ཕའ་ར།	om ah rasavajra hung phe ra	
	<i>lengua</i>	familia de

		Amoghasiddhi
--	--	--------------

Los Bodhisattvas Sanadores Supremos

ཨོ་ཨྲཱེ་ཏི་རྩུ་པཎ་མེ།	om ah maitri hung phe maim	
	<i>chakra de la coronilla</i>	familia de Akshobhya

ཨོ་ཨྲཱེ་ཏི་གཞུ་རྩུ་པཎ་མེ།	om ah ksitigarbha hung phe kshim	
	<i>ojos</i>	familia de Vairochana

ཨོ་ཨྲཱེ་བརྩུ་བ་རྩུ་པཎ་མེ།	om ah vajrapani hung phe jrim	
	<i>oidos</i>	familia de Akshobhya

ཨོ་ཨྲཱེ་བ་གཞུ་རྩུ་པཎ་མེ།	om ah khagarbha hung phe kham	
	<i>nariz</i>	familia de Ratnasambhava

ཨོ་ཨྲཱེ་ལ་ལོ་གེ་ཤུ་རྩུ་པཎ་མེ།	om ah avalokiteshv	
-------------------------------	-----------------------	--

	ara hung phe ram	
	<i>base de la lengua</i>	familia de Amitabha

ཨོ་ཨུམ་ལྷ་མོ་གྲོ་ལྷོ་ཡན་ཏུ།	om ah manjushri hung phe hung	
	<i>corazón</i>	familia de Amitabha

ཨོ་ཨུམ་པ་འཇམ་དཔལ་ལྷོ་མོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ ཡན་ཏུ།	om ah sarvanivara na viskambini hung phe kham	
	<i>frente</i>	familia de Amoghasiddhi

ཨོ་ཨུམ་པ་མཚན་ལྷོ་ཡན་ཏུ།	om ah samantabha dra hung phe sam	
	<i>chakra del ombligo</i>	familia de Vairochana

Los diez Protectores Sanadores Supremos

ཨོ་ཨུམ་པ་མཚན་ལྷོ་ཡན་ཏུ།		om ah yamantakrit hung phe hung	
-------------------------	--	--	--

	<i>mano derecha</i>	<i>familia de Vairochana</i>	radio oriental
ཨོཾ་ཨུལ་པ་རྣམ་འཛིན་ཕྱི་སྐྱོད་ ཕྱི་སྐྱོད་		om ah aparajita hung phe hung	
	<i>mano izquierda</i>	<i>familia de Akshobhya</i>	radio meridional

ཨོཾ་ཨུལ་པ་རྣམ་འཛིན་ཕྱི་སྐྱོད་ ཕྱི་སྐྱོད་		om ah padmantakri t hung phe hung	
	<i>boca</i>	<i>familia de Amitabha</i>	radio occidental

ཨོཾ་ཨུལ་པ་རྣམ་འཛིན་ཕྱི་སྐྱོད་ ཕྱི་སྐྱོད་		om ah vighnantakri t hung phe hung	
	<i>chakra secreto</i>	<i>familia de Akshobhya</i>	radio septentrional

ཨོཾ་ཨུལ་པ་རྣམ་འཛིན་ཕྱི་སྐྱོད་ ཕྱི་སྐྱོད་		om ah achala hung phe hung	
	<i>hombro derecho</i>	<i>familia de Akshobhya</i>	sur - este

ཨོཾ་ཨུལ་པ་རྣམ་འཛིན་ཕྱི་སྐྱོད་ ཕྱི་སྐྱོད་		om ah takkiraya hung phe	
---	--	--------------------------------	--

		hung	
	<i>hombro izquierdo</i>	<i>familia de Akshobhya</i>	sur - oeste

ཨོ་ཨུན་ལྷོ་ལ་དམ་རྒྱུ་པའ་རྒྱུ།		om ah niladanda hung phe hung	
	<i>rodilla derecha</i>	<i>familia de Akshobhya</i>	norte - oeste

ཨོ་ཨུན་རྒྱ་ལ་ལྷོ་ལ་པའ་རྒྱུ།		om ah mahabala hung phe hung	
	<i>rodilla izquierda</i>	<i>familia de Akshobhya</i>	norte - este

ཨོ་ཨུན་ལྷོ་ལ་ལྷོ་ལ་པའ་རྒྱུ།		om ah ushnishacha kravarti hung phe hung	
	<i>chakra de la coronilla</i>	<i>familia de Akshobhya</i>	cénit

ཨོ་ཨུན་རྒྱ་ལ་ལྷོ་ལ་པའ་རྒྱུ།		om ah sumbharaya hung phe hung	
	<i>planta del</i>	<i>familia de</i>	nadir

	pie derecho y del pie izquierdo	Akshobhya	
--	---------------------------------------	-----------	--

ཧོམ་ཤུད་ཤུད་སོམ།

hoh shuddhe shuddhe soha (purificación)

ཧོམ་འདེམ་མེད་མེད་སོམ།

hoh adhisthana adhisthite soha (raudal de bendiciones)

Mantra de cien sílabas (para purificar los errores)

ཨོམ་ཡམ་ཏ་ཀ་སམ་ཡམ། མ་བུ་སྨ་ཡམ། ཡམ་ལྷ་ཀ་ཏཱ་ཐོ་བ་ཏཱ། དི་ལྷོ་མེ་རྒྱ་ལ། སུ་བོ་ཏཱ་མེ་རྒྱ་ལ། སུ་ཏོ་ཏཱ་མེ་རྒྱ་ལ། ཨོམ་
བུ་རྟོ་མེ་རྒྱ་ལ། མར་མི་རྒྱ་མེ་པ་ལྷོ། མཛུ་ཀམ་སུ་ཙ་མེ། ཅོནྟ་རྒྱ་ཡུ་ཏ་ཧྲི། ཏ་ཏ་ཏ་ཏ་ཏོ། ལ་ག་ལོ། ཡམ་ལྷ་ཀ་མ་
མེ་ལྷུ། ཡམ་ལྷ་ཀ་རྒྱ་བ་མདུ་ས་མ་ཡམ་སྨུ་ཨོམ་པ།

om yamantaka samaya manu palaya / yamantaka teno patishtha /
dridho me bhawa / suto kayo me bhawa / supo kayo me bhawa /
anurakto me bhawa / sarwa siddhi me prayatsha /
sarwa karma sutsa me / tsittam shriyam kuru hung / ha ha ha ha
hoh bhagawan / yamantaka / mame muntsa /
yamantaka bhawa / maha samaya sattva ah hung phe

Oración de larga vida

དུས་མེན་འཆི་བའི་མཚན་མ་མཐོང་བ་ན། །
དེ་ཡི་མོད་ལ་དོ་རྗེ་འཇིག་བྱེད་སྟེ། །
གསལ་བར་མཐོང་ནས་འཆི་བདག་དཔལ་བཅོམ་སྟེ། །
འཆི་མེད་རིག་འཇིན་ ལྷུང་དུ་ཐོབ་བར་ཤོག །

dumin chiwe tshenma thongwa na
de yi mola **dorje yigye** ku
selwar thong ne chidak pa chom te
chime rikdsin ñurdu thobpar shok

Ante signos de una muerte prematura, pueda yo, con la clara visión de **Yamantaka**, derrotar al Señor de la Muerte y obtener rápidamente el siddhi de la inmortalidad.

Autocuración tántrica NgälSo VII
Método de Autocuración tántrica NgälSo de
Kalachakra - La Rueda del Tiempo

ཨོཾ་ཨ་ཀུ་རུ་བུ་ལྷ་ཀུ་ལ་ཙཱ་མུ་ལ་ན་མཆ

om ah guru buddha kalachakra mandala namah

Homenaje al mandala del Guru Buddha Kalachakra.

ཨ་ཧྲི་ཀུ་ལ་ཙཱ་ཀུ་ལ་མུ་ལ།

aham kalachakra kul mandala

Soy el mandala corporal completo de Kalachakra.

ཨོཾ་ཨ་ཀུ་རུ་བུ་ལྷ་ཀུ་ལ་ཙཱ་སྐྱི་ཧུམྱ།

om ah guru buddha kalachakra siddhi hung

chakras: coronilla • entrecejo • garganta • corazón • ombligo • secreto

Mandala del Gran Gozo

Las Diez Shaktis, Señoras de Poder

Nagmo Barma | perfección de la concentración

ཨ	ཨོ་ལྷུན་ལྷ་ར་མི་དྲ་རྩེ་རྩེ་ཡན།	
a	om dhyana paramita hung hung phe	
	<i>chakra del ombligo</i>	este

Marmo Barma | perfección de los medios hábiles

ཨུ	ཨོ་ལྷུ་ཡ་ལྷ་ར་མི་དྲ་རྩེ་རྩེ་ཡན།	
ah	om upaya paramita hung hung phe	
	<i>chakra de la garganta</i>	sur

Karmo Barma | perfección de las oraciones de aspiración

ཨོ	ཨོ་འ་འི་ལྷུན་ལྷ་ར་མི་དྲ་རྩེ་རྩེ་ཡན།	
ang	om pranidhana paramita hung hung phe	
	<i>corazón</i>	norte

Sermo Barma | perfección del poder

ཨུ	ཨོ་ལ་ལྷ་ར་མི་དྲ་རྩེ་རྩེ་ཡན།	
aa	om bala paramita hung hung phe	

	ojos	oeste
--	------	-------

Dhuwama | perfección de la generosidad

ཏ	ཨོ་དྲ་ལྷ་པ་ར་མེ་དྲ་རྩུ་རྩུ་ཕལ།	
ha	om dana paramita hung hung phe	
	oidos	sur - este

Mig Gyuma | perfección de la ética

ཏུ	ཨོ་གྲི་ལ་པ་ར་མེ་དྲ་རྩུ་རྩུ་ཕལ།	
haa	om shila paramita hung hung phe	
	nariz	sur - oeste

Kanangma | perfección de la paciencia

ཏྟ	ཨོ་ཤུནྟི་པ་ར་མེ་དྲ་རྩུ་རྩུ་ཕལ།	
hang	om kshanti paramita hung hung phe	
	chakra secreto	norte - este

Marmema | perfección de la energía

ཏ	ཨོ་བྱེད་པ་ར་མེ་དྲ་རྩུ་རྩུ་ཕལ།	
ha	om virya paramita hung hung phe	

	<i>lengua</i>	norte - oeste
--	---------------	---------------

Yeshe Parchinma | perfección de la sabiduría suprema

ཧྲོ	ཨོ་ལྷོ་པ་ར་མེ་ཏུ་ཕྱི་ཕྱི་པལ།	
ho	om jñanaparamita hung hung phe	
	<i>chakra de la coronilla</i>	cénit

Sher Chinma | perfección de la sabiduría

ཤ་ཇི་མེ་ཏུ་ཕྱི་ཕྱི་པལ།	ཨོ་པར་ལྷོ་པ་ར་མེ་ཏུ་ཕྱི་ཕྱི་པལ།	
phrem	om prajñaparamita hung hung phe	
	<i>chakra secreto</i>	nadir

ཧོ་ཤུ་ལྷོ་པ་ར་མེ་ཏུ་ཕྱི་ཕྱི་པལ།

hoh shuddhe shuddhe soha (*purificación*)

ཧོ་ཤུ་ལྷོ་པ་ར་མེ་ཏུ་ཕྱི་ཕྱི་པལ།

hoh adhisthana adhisthite soha (*raudal de bendiciones*)

Mantra de cien sílabas (para purificar errores)

ཨོ་བཟླ་སྐྱ་ས་མ་ཡ། མ་བུ་སྤུ་ལ་ཡ། བཟླ་སྐྱ་ཏེ་ལོ་བ་ཏི་ལྷ། དི་ལྷོ་མེ་ལྷ་མ།
སུ་ཏོ་ཕྱོ་མེ་ལྷ་མ། སུ་པོ་ཕྱོ་མེ་ལྷ་མ། ཨ་བུ་རྟོ་མེ་ལྷ་མ། སའ་སི་རྟོ་མེ་ལྷ་མ། སའ་ཀམ་སུ་ཙ་མེ། ཙོ་ཏོ་ལྷོ་ལྷ་ལྷ་ལྷ།
ཏ་ཏ་ཏ་ཏ་ཏོ། ལྷ་ལ་མའ་སའ་ཏ་ལྷ་ལ་ཏ། བཟླ་མེ་ལྷ་ལྷ། བཟླ་ལྷ་ལ། མའ་ས་མ་ཡ་སྐྱ་ལྷ་ལྷོ་ལྷ་ལ།

om vajrasattva samaya manu palaya / vajrasattva teno patishtha /
dridho me bhawa / suto kayo me bhawa / supo kayo me bhawa /
anurakto me bhawa / sarwa siddhi me prayatsha /
sarwa karma sutsa me / tsittam shriyam kuru hung / ha ha ha ha
hoh bhagawan / sarwa tathagata / benza mame muntsa /
benza bhawa / maha samaya sattva ah hung phe

Oración de larga vida

དུས་མིན་འཆི་བའི་མཚན་མ་མཐོང་བ་ན། །
དེ་ཡི་མོད་ལ་དུས་ཀྱི་ཁོར་ལོ་སྐྱ། །
གསལ་བར་མཐོང་ནས་འཆི་བདག་དཔའ་བཙམ་ལྷ། །
འཆི་མེད་རིག་འཛིན་ ལྷ་ར་དུ་ཐོབ་པར་ཤོག །

dumin chiwe tshenma thongwa na
de yi mola **dukyi khorlo** ku
selwar thong ne chidak pa chom te
chime rikdsin ñurdu thobpar shok

Ante signos de una muerte prematura, pueda yo, con la clara visión de **Kalachakra**, derrotar al Señor de la Muerte y obtener rápidamente el siddhi de la inmortalidad.

Oraciones de dedicación NgalSo

Oraciones para la larga vida de los grandes maestros

ཇི་བལྟན་ལྷ་མའི་སྐྱ་ཚོ་རབ་བཏན་ཅིང། །

རྣམ་དཀར་འཕྲིན་ལས་ཕྱོགས་བཅུར་རྒྱས་པ་དང། །

སློབ་ཐབས་བཏུན་པའི་སློན་མེས་གསུམ་གྱིས། །

འགོ་བའི་ཐུན་སེལ་ཏུ་གནས་ལྷུར་ཅིག །

yetsun lame kutse rabten ching

nam kar thrinle chok chur gyepa dang

lo sang tenpe dronme sa sum gyi

drowe munsel taktu ne gyur chik

Pueda el santo Maestro tener una larga vida. Que las actividades iluminadas sean ampliamente difundidas en las diez direcciones y pueda el resplandor de las enseñanzas de Lama Tsongkhapa disipar constantemente el velo de oscuridad que cubre a los seres de las tres esferas de la existencia.

Breve yoga del Guru para practicar en seis sesiones

ལྷ་མ་དཀོན་མཚོག་གསུམ་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆོ།
རང་ཉིད་ལྷ་ར་གསལ་རྗེས་དྲིལ་བཟུང་ནས་མཚོད།
མདོ་ལྷགས་ཚོས་བཟུང་ཉེས་སྦྱོད་མཐའ་དག་ཚྲོམ།
དགེ་ཚོས་ཀུན་སྐྱད་སྦྱིན་བཞིས་འགོ་དོན་བྱེད།

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

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

Dedicación a Shambala

མདོར་ན་འདི་མཚོན་ནས་མཁའ་དགེ་བའི་ཚོགས།
ཇི་ཉིད་བཟག་པ་དེའི་སྐྱུར་དུ་བདག།
འོར་དུ་བང་མཚོད་ཤམ་གྱི་ལྷ་ར་བསྐྱེད་ནས།
ལྷ་མའི་ལམ་གྱི་རིམ་བཤམ་ལྷུན་ཤོག།

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

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

Versos de buen auspicio

ཉི་མོ་བདེ་ལེགས་མཚན་བདེ་ལེགས། །

ཉི་མའི་གུང་ཡང་བདེ་ལེགས་བཞིན། །

ཉིན་མཚན་རྟག་ཏུ་བདེ་ལེགས་པས། །

དགོན་མཚན་གསུམ་གྱིས་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །

དགོན་མཚན་གསུམ་གྱིས་དངོས་འགྲུབ་རྩོམ། །

དགོན་མཚན་གསུམ་གྱིས་བཟང་ཤིས་ཤོག། །

ñinmo delek tsen delek

ñime gung iang delek shing

ñintsen taktu delek pe

konchok sum gyi yin gyi lob

konchok sum gyi ngo drup tsol

konchok sum gyi trashi shok

Al amanecer, al anochecer, por la noche y durante el día, puedan las Tres Joyas concedernos sus bendiciones, puedan ayudarnos a alcanzar todas las realizaciones y colmen el sendero de nuestras vidas de signos de buen auspicio.

Apéndice

Los mantras de las sadhanas tibetanas que están en sánscrito no se traducen porque su poder deriva del sonido y de su energía vibracional. Emitir determinados sonidos del sánscrito representa un reto puesto que ni en la lengua tibetana ni en las lenguas occidentales se emplean todas las posturas específicas la boca necesarias para ello. Es inevitable que la pronunciación se altere. Por ejemplo, los tibetanos pronuncian la 'v' como 'b' (p. ej., vaṃ y vajra se pronuncian bam y benza, svāha se pronuncia soha).

Originalmente, el sánscrito se escribía con el alfabeto devanagari que carece de toda ambigüedad, por lo que la palabra hablada y escrita se corresponden a la perfección.

ॐ स्वभावशुद्धाः स्वध्व रावाः स्वभावशुद्धोऽहर।

Este alfabeto es ilegible para la mayoría de nosotros, aunque sí podemos leer el sánscrito en un sistema internacional de transliteración que emplea el alfabeto latino: oṃ svabhāvaśuddhāḥ sarvadharmāḥ svabhāvaśuddho'ham.

Los puntos y otros signos que hay encima y debajo de las letras indican variaciones en la pronunciación. Este sistema sigue resultando difícil de leer para la mayoría.

En esta sadhana de Autocuración NgalSo empleamos la pronunciación fonética que recibimos de nuestro Guru raíz, Lama Gangchen Rinpoche. La razón de que el sánscrito original sea distinto del que recitan nuestros lamas y monjes es que el Ver. Atisha procedía de Bengala (Bangladesh) y los lamas tibetanos copiaron fielmente su pronunciación en lugar de adoptar la del sánscrito que se hablaba en India.

En este apéndice se presenta un listado con todos los mantras de la sadhana escritos de la forma más correcta encontrada hasta hoy, en el formato AITS. Los mantras marcados con un asterisco * han sido reconstruidos a partir de la transliteración tibetana dado que aún está por encontrar una versión sánscrita veraz. En alguna ocasión, una sílaba tibetana contiene un error de escritura, y esto lo señalamos poniéndola en cursiva. Al parecer, algunos mantras incluyen tanto sílabas sánscritas como tibetanas; en estos casos, señalamos la parte tibetana poniéndola en cursiva.

Prácticas Preliminares NgälSo

namo gurūbye
namo buddhāya
namo dharmāya
namaḥ saṃghāya
namo triratnāya

oṃ namo bhagavate vajrasarapramardane tathāgatāyār hate /
samyaksaṃbuddhāya tadyathā / oṃ vajra vajra / mahāvajre / mahātejavajre /
mahāvidyāvajre / mahābodhicittavajra /
mahābodhimaṇḍopasaṃkramaṇavajre / sarvakarmāvaraṇaviśodhanavajre
svāhā

idaṃ gurū ratna maṇḍalakaṃ niryātayāmi

* oṃ āḥ gurū vajradhara sumati muni śāsane karma utta vardanaye śrī
bhadra var samanya sarva siddhi hūṃ hūṃ

Prácticas del tantra Kriya - tantra de la acción. Autocuración NgälSo I

oṃ muni muni mahāmuni śākyamuniye svāhā

*oṃ āḥ gurū buddha bodhisattva maṇḍalā namaḥ
*oṃ āḥ gurū buddha śākyamuni oṃ āḥ hūṃ traṃ hrīḥ svāhā
*oṃ āḥ gurū buddha maitreya maitri siddhi maiṃ
*oṃ āḥ gurū buddha ākāśagarbha dhāna siddhi oṃ
*oṃ āḥ gurū buddha samantabhadra śīla siddhi maiṃ
*oṃ āḥ gurū buddha kṣitigarbha kṣanti siddhi thliṃ
*oṃ āḥ gurū buddha vajrapāṇi virya siddhi oṃ
*oṃ āḥ gurū buddha sarvanīvaraṇaviṣkambhin samādhi siddhi oṃ
*oṃ āḥ gurū buddha mañjuśrī prajña siddhi hūṃ
*oṃ āḥ gurū buddha avalokiteśvara karuṇā siddhi oṃ
*oṃ āḥ gurū buddha prajñāpāramitā jñāna siddhi āḥ
*oṃ viśva śānti ānanda
*oṃ viśva śānti ānanda hūṃ
*tadyathā / oṃ naksatre / naksatre / mahānaksatre / sarva naksatre
varbhenḍu svāhā

oṃ maṇi padme hūṃ
oṃ vagīśvara muṃ
oṃ vajrapāṇi hūṃ

oṃ āḥ hūṃ hoḥ haṃ kṣā ma la va ra ya hūṃ phaṭ
oṃ phreṃ viśvamāta huṃ hūṃ phaṭ

*oṃ akani nikani abhila mantala maṇḍela mantelah maḍe svāhā

*oṃ praso / chuso / durtaso / durmiso / nying gola cho / khala jaḥ kaṃ śaṃ
traṃ / be phaṭ svāhā

eh yaṃ raṃ laṃ vaṃ hoḥ śuddhe śuddhe svāhā eh hoḥ śuddhe śuddhe svāhā
yaṃ hoḥ śuddhe śuddhe svāhā
raṃ hoḥ śuddhe śuddhe svāhā
laṃ hoḥ śuddhe śuddhe svāhā
vaṃ hoḥ śuddhe śuddhe svāhā
eh yaṃ raṃ laṃ vaṃ hoḥ śuddhe śuddhe svāhā

oṃ ye dharmā hetuprabhavā hetuṃ teṣāṃ tathāgato hy avadat teṣāṃ ca yo
nirodha evaṃvādī mahāśramaṇaḥ

oṃ āḥ gurū buddha parṇaśavari maṇḍalā namaḥ
oṃ āḥ gurū buddha parṇaśavari siddhi hūṃ
oṃ piśāci parṇaśavari sarva jvara praśamanaye svāhā

*oṃ piśāci parṇaśavari sarva jvara praśamanaye rok śānti kuruye svāhā

oṃ padmasattva samayamanupālaya / padmasattvatvenopatiṣṭha / dṛḍho
me bhava / sutoṣyo me bhava / supoṣyo me bhava / anurakto me bhava /
sarvasiddhiṃ me prayaccha / sarvakarmasu ca me cittam śreyah kuru hūṃ /
ha ha ha ha hoḥ / bhagavan sarvatathāgata padma mā me muñca / padma
bhava mahāsamayasattva āḥ huṃ phaṭ

oṃ maṇi padme hūṃ

*tadyathā oṃ huya huya hutu hutu kili kili cakṣu maitrī rutrinaye svāhā

Este mantra contiene tanto sílabas sánscritas como tibetanas:

* oṃ sal le sal le mun sal le kun rig svāhā

oṃ āḥ gurū buddha kala mañjuśrī maṇḍalā namaḥ aham kala mañjuśrī

*oṃ praso / chuso / durtaso / durmiso / nying gola cho / khala jaḥ kaṃ śaṃ
traṃ / be phaṭ svāhā

*oṃ praso / chuso / durtaso / durmiso / nying gola cho / khala jaḥ kaṃ śaṃ
traṃ / eh yaṃ raṃ laṃ vaṃ / be phaṭ svāhā

oṃ eh arapacana dhīḥ hūṃ oṃ arapacana dhīḥ hūṃ

**Prácticas del Anuttarayoga - tantra yoga supremo
Autocuración tántrica NgälSo II de los Cinco Sanadores
Supremos**

oṃ āḥ gurū buddha siddhi hūṃ

eh yaṃ raṃ laṃ vaṃ hoḥ śuddhe śuddhe svāhā
eh hoḥ śuddhe śuddhe svāhā
yaṃ hoḥ śuddhe śuddhe svāhā
raṃ hoḥ śuddhe śuddhe svāhā
laṃ hoḥ śuddhe śuddhe svāhā
vaṃ hoḥ śuddhe śuddhe svāhā
eh yaṃ raṃ laṃ vaṃ hoḥ śuddhe śuddhe svāhā

laṃ laṃ laṃ laṃ laṃ laṃ
hoḥ śuddhe śuddhe svāhā
laṃ hoḥ adhiṣṭhana adhiṣṭhite svāhā

yaṃ yaṃ yaṃ yaṃ yaṃ
yaṃ hoḥ śuddhe śuddhe svāhā
yaṃ hoḥ adhiṣṭhana adhiṣṭhite svāhā

vaṃ vaṃ vaṃ vaṃ vaṃ vaṃ
hoḥ śuddhe śuddhe svāhā
vaṃ hoḥ adhiṣṭhana adhiṣṭhite svāhā

raṃ raṃ raṃ raṃ raṃ
raṃ hoḥ śuddhe śuddhe svāhā
raṃ hoḥ adhiṣṭhana adhiṣṭhite svāhā

eh eh eh eh eh
eh hoḥ śuddhe śuddhe svāhā
eh hoḥ adhiṣṭhana adhiṣṭhite svāhā

laṃ vaṃ raṃ yaṃ eh
oṃ āḥ hūṃ
o hoḥ śuddhe śuddhe svāhā
hoḥ śānti kuruye svāhā
hoḥ adhiṣṭhana adhiṣṭhite svāhā

oṃ mani padme hūṃ hrīḥ
oṃ mani padme hūṃ
o hūṃ āḥ

oṃ eh yaṃ raṃ vaṃ laṃ
hoḥ śuddhe śuddhe svāhā
hoḥ puṣṭiṃ kuruye svāhā
hoḥ adhiṣṭhana adhiṣṭhite svāhā

ye dharmā hetuprabhavā hetuṃ teṣāṃ tathāgato hyavadat, teṣāṃ ca yo
nirodha evaṃvādī mahāśramaṇaḥ

oṃ svabhāva śuddhāḥ sarva dharmāḥ svabhāva śuddho 'ham a
haṃ vajrasattva

Estos mantras contienen sánscrito y tibetano:
paṃ le padma *jangkhu* / paṃ le padma *serpo* / paṃ le padma *ngonpo* / paṃ le
padma *marpo* / paṃ le padma *karmo*

oṃ āḥ hūṃ traṃ hrīḥ

hrīḥ le natso dorje jangkhu hrīḥ / traṃ le norbu serpo traṃ / hūṃ le dorje
ngonpo hūṃ / ah le padma marpo ah / oṃ le khorlo karmo oṃ

oṃ khorlo nangdze dorje / āḥ padma chö dorje / hūṃ dorje mikyo dorje /
traṃ norbu rinjung dorje / hrīḥ natso dorje dönyö dorje

oṃ āḥ amoghasiddhi hūṃ / oṃ āḥ ratnasambhava hūṃ / oṃ āḥ aksóbhya
hūṃ / oṃ āḥ amitābha hūṃ / oṃ āḥ vairocana hūṃ

ahaṃ vajradhara yab yum

oṃ maṇi padme hūṃ
oṃ maṇi padme hūṃ hrīḥ
oṃ mahā sukha hūṃ

oṃ viśva śānti hūṃ / oṃ viśva śānti ananda

oṃ āḥ hūṃ phaṭ / oṃ hūṃ āḥ

Autocuración tántrica NgälSo III - Guyasamaya

om̐ āḥ gurū buddha guhyasamāja maṇḍalā namaḥ
ahaṃ guhyasamāja kul maṇḍalā

om̐ āḥ gurū buddha guhyasamāja vairocana siddhi om̐
om̐ āḥ jinajik om̐ hūṃ om

om̐ āḥ gurū buddha guhyasamāja amitābha siddhi ah
om̐ āḥ ārolik āḥ hūṃ āḥ

om̐ āḥ gurū buddha guhyasamāja akśobhya siddhi hūṃ
om̐ āḥ vajradhṛk hūṃ hūṃ

om̐ āḥ gurū buddha guhyasamāja ratnasambhava siddhi so
om̐ āḥ ratnadhṛk so hūṃ

om̐ āḥ gurū buddha guhyasamāja amoghasiddhi siddhi hā
om̐ āḥ prajñadhṛk hā hūṃ

om̐ āḥ gurū buddha guhyasamāja akaśavajra siddhi eh
om̐ āḥ akaśavajra eh hūṃ

om̐ āḥ gurū buddha guhyasamāja locanā siddhi laṃ
om̐ āḥ moharati laṃ hūṃ

om̐ āḥ gurū buddha guhyasamāja māmakī siddhi maṃ
om̐ āḥ dveśarati maṃ hūṃ

om̐ āḥ gurū buddha guhyasamāja pāṇḍarāvasinī siddhi paṃ
om̐ āḥ ragarati paṃ hūṃ

om̐ āḥ gurū buddha guhyasamāja samayatārā siddhi taṃ
om̐ āḥ vajrarati taṃ hūṃ

om̐ āḥ gurū buddha guhyasamāja sparśavajrā siddhi khaṃ
om̐ āḥ sparśavajra khaṃ hūṃ

om̐ āḥ gurū buddha guhyasamāja rūpavajrā siddhi jaḥ
om̐ āḥ rūpavajra jaḥ hūṃ

om̐ āḥ gurū buddha guhyasamāja śapdavajrā siddhi hūṃ
om̐ āḥ śapdavajra hūṃ hūṃ

om̐ āḥ gurū buddha guhyasamāja gandevejra siddhi vaṃ
om̐ āḥ gandhevajra vaṃ hūṃ

om̐ āḥ gurū buddha guhyasamāja rasavajrā siddhi hoḥ
om̐ āḥ rasavajra hoḥ hūṃ

om̐ āḥ gurū buddha guhyasamāja maitri siddhi maiṃ
om̐ āḥ maitri maiṃ hūṃ om̐ āḥ gurū buddha guhyasamāja kṣitigarbha siddhi
thliṃ

om̐ āḥ kṣitigarbha thliṃ hūṃ
om̐ āḥ gurū buddha guhyasamāja vajrapāṇi siddhi om̐

om̐ āḥ vajrapāṇi om̐ hūṃ om̐ āḥ gurū buddha guhyasamāja khagarbha siddhi
om̐
om̐ āḥ khagarbha om̐ hūṃ

om̐ āḥ gurū buddha guhyasamāja lokeśvara siddhi om̐
om̐ āḥ lokeśvara om̐ hūṃ

om̐ āḥ gurū buddha guhyasamāja mañjuśri siddhi hūṃ
om̐ āḥ mañjuśri hūṃ hūṃ

om̐ āḥ gurū buddha guhyasamāja sarvanīvaraṇaviṣkambhin siddhi om̐
om̐ āḥ sarvanīvaraṇaviṣkambhin om̐ hūṃ

om̐ āḥ gurū buddha guhyasamāja samantabhadra siddhi saṃ
om̐ āḥ samantabhadra saṃ hūṃ

om̐ āḥ gurū buddha guhyasamāja yamāntakṛt siddhi hūṃ
om̐ āḥ yamāntakṛt hūṃ hūṃ

om̐ āḥ gurū buddha guhyasamāja prajñantakṛt siddhi hūṃ
om̐ āḥ prajñantakṛt hūṃ hūṃ

om̐ āḥ gurū buddha guhyasamāja hayagriva siddhi hūṃ
om̐ āḥ padmāntakṛt hūṃ hūṃ

om̐ āḥ gurū buddha guhyasamāja vighnānantakṛt siddhi hūṃ
om̐ āḥ vighnānantakṛt hūṃ hūṃ

oṃ āḥ gurū buddha guhyasamāja acala siddhi hūṃ
oṃ āḥ acala hūṃ hūṃ

oṃ āḥ gurū buddha guhyasamāja ṭakkirājā siddhi hūṃ
oṃ āḥ ṭakkirājā hūṃ hūṃ

oṃ āḥ gurū buddha guhyasamāja niladaṇḍa siddhi hūṃ
oṃ āḥ niladaṇḍa hūṃ hūṃ

oṃ āḥ gurū buddha guhyasamāja mahābāla siddhi hūṃ
oṃ āḥ mahābāla hūṃ hūṃ

oṃ āḥ gurū buddha guhyasamāja uṣṇīṣacakravartī siddhi hūṃ
oṃ āḥ uṣṇīṣacakravartī hūṃ hūṃ

oṃ āḥ gurū buddha guhyasamāja sumbharājā siddhi hūṃ
oṃ āḥ sumbharājā hūṃ hūṃ oṃ āḥ gurū buddha guhyasamāja śumbharāja
siddhi hūṃ

oṃ āḥ śumbharāja hūṃ hūṃ
hoḥ śuddhe śuddhe svāhā
hoḥ adhiṣṭhana adhiṣṭhite svāhā

oṃ vajrasattva samayamanupālaya / vajrasattvatvenopatiṣṭha / dṛḍho me
bhava / sutoṣyo me bhava / supoṣyo me bhava / anurakto me bhava /
sarvasiddhiṃ me prayaccha / sarvakarmasu ca me cittam śreyañ kuru hūṃ /
ha ha ha ha hoḥ / bhagavan sarvatathāgata vajra mā me muñca / vajra bhava
mahāsamayasattva āḥ huṃ phaṭ

Autocuración tántrica NgälSo IV - Heruka Chakrasamvara

om āḥ gurū buddha cakrasamvara maṇḍalā namaḥ
om āḥ gurū buddha cakrasamvara maha suka chitta vāk kāya rākya maṇḍalā
namaḥ
ahaṃ chakrasamvara kul maṇḍalā

ya ra la wa / hūṃ vaṃ

pu jā o a go ra de mā
kā o tri ko ka la kā hi
pre gṛ sau su na si ma ku
hum hum hum hum hum hum hum hum
hoḥ śuddhe śuddhe svāhā
hoḥ adhiṣṭhana adhiṣṭhite svāhā

*om śri vajra he he ru ru kam hūṃ hūṃ phaṭ ḍākinījālaśaṃvaram svāhā om
vajra heruka samayamanupālaya / heruka tvenopatiṣṭha / ḍṛḍho me bhava /
sutoṣyo me bhava / supoṣyo me bhava / anurakto me bhava / sarvasiddhiṃ
me prayaccha / sarvakarmasu ca me cittaṃ śreyaḥ kuru hūṃ / ha ha ha ha
hoḥ / bhagavan sarvatathāgata heruka mā me muñca / heruka bhava
mahāsamayasattva āḥ huṃ phaṭ

Autocuración tántrica NgalSo V - mandala corporal de Vajrayoginī

om āḥ gurū buddha vajrayoginī maṇḍalā namaḥ

*om āḥ gurū buddha vajrayoginī mahā suka citta vāka kāya rākya maṇḍalā
namaḥ

ahaṃ vajrayoginī kul maṇḍalā

om om om sarvabuddhaḍākiṇīye vajra varṇaniye vajra vairocaniye hūṃ hūṃ
hūṃ phaṭ phaṭ phaṭ svāhā

ya ra la wa vaṃ

pu jā o a go ra de mā

kā o tri ko ka la kā hi

pre gṛ sau su na si ma ku

hum hum hum phaṭ phaṭ phaṭ svāhā

hoḥ śuddhe śuddhe svāhā

hoḥ adhiṣṭhana adhiṣṭhite svāhā

om vajra heruka samayamanupālaya / heruka tvenopatiṣṭha / dṛḍho me
bhava / sutoṣyo me bhava / supoṣyo me bhava / anurakto me bhava /
sarvasiddhiṃ me prayaccha / sarvakarmasu ca me cittaṃ śreyaḥ kuru hūṃ /
ha ha ha ha hoḥ / bhagavan sarvatathāgata heruka mā me muñca / heruka
bhava mahāsamayasattva āḥ hūṃ phaṭ

Autocuración tántrica NgälSo VI - Yamantaka

om̄ āḥ gurū buddha yamāntaka maṇḍalā namaḥ
ahaṃ yamāntaka kul maṇḍalā
om̄ āḥ gurū buddha yamāntaka kāya maṇḍalā abhiṣeka om̄
om̄ āḥ gurū buddha yamāntaka vāka maṇḍalā abhiṣeka āḥ
om̄ āḥ gurū buddha yamāntaka citta maṇḍalā abhiṣeka hūṃ
om̄ āḥ gurū buddha yamāntaka guna maṇḍalā abhiṣeka traṃ
om̄ āḥ gurū buddha yamāntaka karma maṇḍalā abhiṣeka hrīḥ
om̄ arapacana dhīḥ

*om̄ yamarāja sado meya / yame doru ṇayo daya / yada yonī raya kṣeya yakṣa
yaccha nirāmaya / hūṃ hūṃ phaṭ phaṭ svāhā

om̄ hrīḥ ṣṭīḥ vikṛitānana hūṃ phaṭ

om̄ yamāntaka hūṃ phaṭ

*om̄ vajra vetāli vetāli acaccha acaccha hūṃ jaḥ svāhā om̄ āḥ jinajik hūṃ
phaṭ om̄

om̄ āḥ arolik hūṃ phaṭ
āḥ om̄ āḥ vajradhṛk hūṃ phaṭ hūṃ
om̄ āḥ ratnadhṛk hūṃ phaṭ traṃ
om̄ āḥ prajñadhṛk hūṃ phaṭ hrīḥ

om̄ āḥ mudgara dhṛk hūṃ phaṭ
om̄ om̄ āḥ padmadhṛk hūṃ phaṭ āḥ
om̄ āḥ dandadhṛk hūṃ phaṭ traṃ
om̄ āḥ khangadhṛk hūṃ phaṭ hrīḥ

om̄ āḥ akaśavajra hūṃ phaṭ eh
om̄ āḥ vajraratiya hūṃ phaṭ ya
om̄ āḥ ragarati hūṃ phaṭ ra
om̄ āḥ moharati hūṃ phaṭ la
om̄ āḥ dveṣarati hūṃ phaṭ wa

oṃ āḥ sparśavajrā hūṃ phaṭ khaṃ
oṃ āḥ rūpavajrā hūṃ phaṭ na
oṃ āḥ śapdavajrā hūṃ phaṭ yo
oṃ āḥ gandhavajrā hūṃ phaṭ ni
oṃ āḥ rasavajrā hūṃ phaṭ ra

oṃ āḥ maitri hūṃ phaṭ maim
oṃ āḥ kṣitigarbha hūṃ phaṭ kṣim
oṃ āḥ vajrapāṇi hūṃ phaṭ jrim
oṃ āḥ khagarbha hūṃ phaṭ khaṃ
oṃ āḥ avalokiteśvara hūṃ phaṭ raṃ
oṃ āḥ mañjuśri hūṃ phaṭ hūṃ
oṃ āḥ sarvanīvaraṇaviskambhin hūṃ phaṭ khaṃ
oṃ āḥ samantabhadra hūṃ phaṭ saṃ

oṃ āḥ yamantakṛt hūṃ phaṭ hūṃ
oṃ āḥ aparajita hūṃ phaṭ hūṃ
oṃ āḥ padmāntakṛt hūṃ phaṭ hūṃ
oṃ āḥ vighnāntakṛt hūṃ phaṭ hūṃ
oṃ āḥ acala hūṃ phaṭ hūṃ
oṃ āḥ ṭakkirājā hūṃ phaṭ hūṃ
oṃ āḥ nīladaṇḍa hūṃ phaṭ hūṃ
oṃ āḥ mahābāla hūṃ phaṭ hūṃ
oṃ āḥ uṣṇīśacakravartī hūṃ phaṭ hūṃ
oṃ āḥ śumbharājā hūṃ phaṭ
hūṃ hoḥ śuddhe śuddhe svāhā
hoḥ adhiṣṭhana adhiṣṭhite svāhā

oṃ yamāntaka samayamanupālaya / yamāntaka tvenopatiṣṭha / dṛḍho me
bhava / sutoṣyo me bhava / supoṣyo me bhava / anurakto me bhava /
sarvasiddhiṃ me prayaccha / sarvakarmasu ca me cittam śreyaḥ kuru hūṃ /
ha ha ha ha hoḥ / bhagavan sarvatathāgata yamāntaka mā me muñca /
yamāntaka bhava mahāsamayasattva āḥ huṃ phaṭ

Autocuración tántrica VII - Kalachakra


oṃ āḥ gurū buddha kālacakra maṇḍalā namaḥ
ahaṃ kālacakra kul maṇḍalā
oṃ āḥ gurū buddha kālacakra siddhi hūṃ
oṃ āḥ hūṃ ho haṃ kṣa ma la va ra yaṃ

oṃ āḥ hūṃ ho haṃ kṣa malavarayaṃ hūṃ phaṭ
oṃ phrem viśvamata hūṃ hūṃ phaṭ

a-oṃ dhyānapāramitā hūṃ hūṃ phaṭ
āḥ - oṃ upāyapāramitā hūṃ hūṃ phaṭ
ang - oṃ praṇidhanapāramitā hūṃ hūṃ phaṭ
aa - oṃ balapāramitā hūṃ hūṃ phaṭ
ha - oṃ dānapāramitā hūṃ hūṃ phaṭ
haa - oṃ śīlapāramitā hūṃ hūṃ phaṭ
haṃ - oṃ kṣantipāramitā hūṃ hūṃ phaṭ
ha - oṃ vīryapāramitā hūṃ hūṃ phaṭ
ho - oṃ jñānapāramitā hūṃ hūṃ phaṭ
phrem - oṃ prajñāpāramitā hūṃ hūṃ phaṭ

hoḥ śuddhe śuddhe svāhā
hoḥ adhiṣṭhana adhiṣṭhite svāhā

oṃ vajrasattva samayamanupālaya / vajrasattvatvenopatiṣṭha / dḍho me
bhava / sutoṣyo me bhava / supoṣyo me bhava / anurakto me bhava /
sarvasiddhiṃ me prayaccha / sarvakarmasu ca me cittaṃ śreyaḥ kuru hūṃ /
ha ha ha ha hoḥ / bhagavan sarvatathāgata vajra mā me muñca / vajra bhava
mahāsamayasattva āḥ huṃ phaṭ

Ediciones  NgalSo

Ediciones  NgalSo

lama gangchen ngälso sungrab gyatso dragyur ling
136