

T.Y.S. Lama Gangchen

Lama tibetano sanador del mundo

Autocuración tántrica Ngalso de Buddha Amitayus - Método para aumentar la longevidad, la sabiduría y el mérito

Lama Gangchen Peace Publications

© Kunpen Lama Gangchen

lgpp.org | ngalso.org

Autor: T.Y.S. Lama Gangchen

Editora: Lama Caroline

Diseño gráfico: Renata Reis

Primera edición inglesa: septiembre 2015

BORRADOR en español 2024:

Traducción: Veronique Godineau, José María Arocena, María Corniero

Premaquetación: Sarah Steines

Las técnicas empleadas en esta práctica no pretenden en absoluto reemplazar el tratamiento prescrito por un profesional cualificado de la medicina; no obstante, pueden usarse para contribuir al proceso de sanación tanto físico como mental.

Dedicación

Que aumenten la longevidad, la sabiduría y el mérito de quienes reciten el mantra y hagan la práctica de Buddha Amitayus.

Que al beber de la vasija de néctar de larga vida, sanen las causas de cuerpo, palabra y mente para renacer en el samsara.

Que Buddha Amitayus, la deidad roja de la larga vida, nos ayude a superar el sufrimiento y los miedos de la vida y la muerte ordinarias y a lograr el siddhi de la inmortalidad.

Por la atención de todos los seres humanos y por las bendiciones de todos los seres santos, que todos los seres vivos disfruten de paz interior y paz mundial ahora y siempre.

T.Y.S. Lama Gangchen

Índice

Introducción	5
Prácticas preliminares NgalSo	7
Práctica principal	12
Autocuración tántrica Ngalso de Buddha Amitayus	18
Oraciones de dedicación NgalSo	29

Introducción

Amitayus (sc. *Vida Inmortal*) es una emanación del Sanador Supremo Amitabha. Sus cualidades particulares son sanar los obstáculos externos e internos de la longevidad, como el malestar físico, el agotamiento y las enfermedades, así como los miedos, la ira, el deseo, la ignorancia y la autodestructividad. Estas emociones negativas son la causa principal de que estemos atrapados en el ciclo de nacimiento y muerte conocido como samsara. Al eliminar estas causas mediante la práctica y las bendiciones de Amitayus, podemos lograr salud y bienestar, y así tener más tiempo para hacer cosas positivas, y por último podemos lograr el siddhi de la inmortalidad. Siendo un Buddha plenamente iluminado, Amitayus también nos otorga sabiduría, compasión, generosidad y todas las cualidades de un bodhisattva. Esta práctica fue transmitida por la mahasiddha Drubpai Gyelmo (*La Reina de las Realizaciones*) a Jetsun Milarepa y Lama Tsongkhapa, y se considera una de las meditaciones importantes que deben realizar los practicantes Gelugpa.

Los beneficios de esta práctica según el Sutra de Amitayus

En la actualidad, las personas tienen vidas relativamente cortas, sin alcanzar los cien años, y numerosas circunstancias imprevistas como enfermedades, accidentes, guerras y otras pueden provocar la muerte. Ahora bien, se dice que quienes hayan copiado el texto *Tesoro de Virtudes y Excelencias del Tathāgata Aparimitāyuh*, o quienes hayan escuchado ese nombre, o quienes tengan un ejemplar del libro y lo veneren en sus hogares, podrán llegar a cumplir cien años. Los seres vivos que escuchen y recuerden el mantra o dhāraṇī de ciento ocho sílabas de Buddha Amitayus también prolongarán su vida. En el momento de la muerte, nacerán en Sukhāvātī, el reino búdico del Tathāgata Aparimitāyuh, y tendrán una vida sin fin (*aparimitāyuh*), habitando en el mundo de la «Acumulación Inconmensurable de Virtud».

Se dice que en el momento de la muerte se les aparecerán noventa y nueve *kotis*¹ de buddhas y mil buddhas les tenderán las manos; vagarán de tierra búdica en tierra búdica y no experimentarán duda, ignorancia ni ambigüedad en la palabra. Serán venerados por los tathagatas de todas las tierras búdicas de las diez direcciones. No nacerán en los reinos infernales ni en el de los animales, ni tampoco en el mundo de Yama, y Mara, el dios de la muerte, no les causará daño alguno ni la muerte. Por el contrario, serán protegidos, defendidos y guardados por los Cuatro Grandes Reyes.

En los lugares donde se practica Amitayus, se dice que incluso los animales, las aves y los pretas despiertan a la Iluminación suprema. Quienes hacen la práctica de Amitayus se liberarán por completo de las cinco acciones de retribución inmediata. Nunca más sufrirán opresión o violencia sexual. Nunca más vivirán en la pobreza. Dondequiera que nazcan, en cada nacimiento recordarán todos sus nacimientos anteriores. Podrán diferenciar y consolidar hasta ochenta y cuatro mil enseñanzas de Dharma, realizar las seis perfecciones y progresar en el camino del bodhisattva.

Aun cuando sea posible medir los méritos de dar una de las siete sustancias preciosas a cada uno de los Tathāgatas —Vipaśyin, Śikhin, Viśvabhū, Krakucchanda, Kanakamuni, Kāśyapa y Śākyasiṃha; o el mérito de ofrecer sustancias preciosas iguales en extensión al rey de las montañas, Sumeru; y aun cuando se puedan llegar a contar todas las gotas de agua que llenan los cuatro océanos, es imposible medir los méritos del Sutra Aparimitāyuh (y la práctica de Buddha

¹ *Koti*: diez millones en el sistema de numeración indio.

Amitayus).

Prácticas preliminares NgälSo

Toma de refugio

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

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

Generación de la bodhichitta

[Repetimos esto tres veces para tomar los votos del bodhisattva].

sangye chödang tsok kyi chok nam la
 yangchub bardu dak ni kyab su chi
 dak gui yin sok gyipe sönam kyi
 drola phenchir sangye drubpar shok

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. (x3)

Las siete meditaciones ilimitadas

semchen thamche dewa dang dewe gyu dang denpar gyur chik
 semchen thamche dugnguel dang dugnguel gyi gyu dang drelwar gyur chik
 semchen thamche dugnguel mepe dewa dang midrelwar gyur chik
 semchen thamche ñering chakdang ñi dang drelwe tangñom la nepar gyur chik
 semchen thamche lüsem kyi dugnguel le soshing threl iün lüsem dewa dang denpar gyur
 chik
 semchen thamche ngälso thobching chinang nöchü khor iug dangshing tsangmar ne gyur
 chik
 semchen thamche dang dsambuling gui kyendro thadak chinang gui shide dang dükün
 denpar gyur chik

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

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

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

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

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

Regeneración ecológica ilimitada. Puedan todos los seres relajarse en un medio 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 y transformación de las ofrendas

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.

lha dang mi ii chope tse
ngong su sham dang ii kyi trul
kunsang cho trin 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

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

konchok sum gyi denpa dang
 sangye dang yangchub sempa
 thamche kyi yin gyi lab dang
 tsok ñi ionsu dsogpe ngathang chenpo dang
 chö 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 Amitayus y las divinidades de su mandala

En el centro del campo de méritos, en el espacio que tengo delante, está mi lama sanador en forma de Amitayus, rodeado por las divinidades de su mandala.

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, Guru Buddha Amitayus y tus asistentes, venid, por favor.

Oración de las siete ramas

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

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

Te ofrezco, asamblea de buddhas visualizada ante mí, este mandala ungido con perfume, cubierto de flores, adornado con 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.

idam guru ratna mandala kam niryatayami

¡Oh, Guru, te ofrezco este precioso mandala!

Oración de Buddha Shakyamuni

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.

Oración y mantra para pedir las bendiciones del Guru del linaje, Trijang Dorje Chang Jetsun Lobsang Yeshe Tenzin Gyatso

losang gyalwa kun gyi ieshe ni
 chikdu drime gyalten dsinpe tso
 rabyam kyilkhor gyatso trodu gon
 drinchen lame shab la solwa deb

Bondadoso Lama, sostenedor principal del victorioso e inmaculado Dharma; Señor que emanas y reabsorbes un océano de infinitos mandalas, a tus preciosos pies, Lama Losang Yeshe Tenzin Gyatso, ruego:

om ah guru vajradhara sumati gyana shasana dhara samudra shri bhadra sarwa siddhi
 hung hung (x3)

Otórganos los siddhis mundanos y extraordinarios, Venerable Mente Buena de Excelsa Sabiduría, sostenedora del océano de las enseñanzas de Buddha.

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

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

Tú que en una vida previa apareciste como Zangpo Tashi, el Auspicioso, esplendor del noble intelecto supremo, ahora surges como la luna creciente, actuando exactamente de acuerdo con la capacidad mental de los seres para su desarrollo y maduración. A los pies del glorioso y espléndido Lama Lobsang Thubten Trinley Yarpel, dirijo esta oración de petición:

om ah guru vajradhara sumati muni shasana karma uta vardanaye shrihbhadra war
samaya sarwa siddhi hung hung (x3)

Concédenos los siddhis ordinarios y supremos de Lama Vajradhara, Mente Noble de la Doctrina de Buddha, que Aumenta la actividad de los Nobles y Gloriosos. (x3)

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.

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

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

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

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

Amitayus

Práctica Principal

Petición de bendiciones al Guru Buddha Amitayus

Pido al Guru Buddha Amitayus que bendiga mis cinco chakras. Mientras recito el mantra, hago el mudra de reunir bendiciones; luego, con las manos en el mudra de la oración, llevo las bendiciones sucesivamente a los chakras de la coronilla, la garganta, el corazón, el ombligo y, por último, al chakra secreto.

om ah guru buddha amitayus siddhi hung (x5)

Guru Buddha Amitayus, otórgame tus bendiciones para que pueda lograr tus realizaciones.

Purificación relativa

Purificación de los cinco elementos

Mientras recito el mantra, hago el mudra de reunir las negatividades de cada elemento en el chakra correspondiente y, a continuación, las expulso con un ademán de lanzarlas lejos. Imagino que toda la contaminación sale de mi cuerpo a través de las yemas de los dedos. Se disuelve en la vacuidad.

Purifico el elemento espacio en el chakra de la coronilla.

eh ho shuddhe shuddhe soha

Purifico el elemento viento en el chakra secreto.

yam ho shuddhe shuddhe soha

Purifico el elemento fuego en el chakra del ombligo.

ram ho shuddhe shuddhe soha

Purifico el elemento tierra en el chakra del corazón.

lam ho shuddhe shuddhe soha

Purifico el elemento agua en el chakra de la garganta.

bam ho shuddhe shuddhe soha

Purificación simultánea de los cinco elementos

Purifico simultáneamente los elementos espacio, viento, fuego, tierra y agua en los cinco chakras: de la coronilla, secreto, del ombligo, del corazón y de la garganta.

eh yam ram lam bam

ho shuddhe shuddhe soha

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

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

Om cuerpo, palabra y mente de todos los buddhas con una naturaleza pura, cumple tu compromiso de cuidar de mí. Vajrasattva, acompáñame siempre, sé mi naturaleza estable, complácete en mi naturaleza, complácete mucho en mi naturaleza, complácete plenamente en mi naturaleza. Concédeme todos los logros, concédeme todos los siddhis, otórgame poder mental y la sabiduría de los cinco Sanadores Supremos. Señor, Dotado Destructor Trascendental, yo también soy loto puro indestructible, no desesperes de mí. Poseo la naturaleza de loto del Ser de Gran Compromiso: la unión del gran gozo y la vacuidad.

Purificación de la interdependencia

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 de causas y condiciones». El mandala de Amitayus 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 interna del Buddha Shakyamuni.

om cho nam tham che gyu le yung
de gyu de zhin sheg pe sung
gyu la gog pa gang yin pa
gue jong chenpo di ke sung
gue jong chenpo yin gyi lob
gue jong chenpo ngö drub tsöl
gue jong chenpo tashi shok

Om todos los fenómenos son dependientes de causas y condiciones. Sabemos esto porque el Tathagata, el Gran Asceta que dice la verdad, dijo: «Lo que no depende de causas y condiciones no existe». Soha.

Que el Tathagata nos otorgue sus bendiciones, que nos ayude a alcanzar todas las realizaciones y colme el sendero de nuestras vidas de signos de buen auspicio.

Purificación absoluta - Meditación en la vacuidad

Om sobhawa shuddha sarwa dharma sobhawa shuddho ham

Om Todos los fenómenos carecen de existencia inherente. Yo también.

Meditación en la recepción de las cuatro iniciaciones

Como resultado de haber hecho estas peticiones con un anhelo poderoso, rayos de luz blanca, roja y azul emanan respectivamente de los centros del cuerpo, la palabra y la mente de mi Guru, situados en sus chakras de la coronilla, la garganta y el corazón, y se disuelven en mis tres chakras correspondientes. Purifican todas mis negatividades y oscurecimientos y recibo la iniciación del vaso, la iniciación secreta y la iniciación de la sabiduría. A continuación, desde los cinco chakras de mi Guru, marcados con las sílabas OM AH HUNG TRAM HRIH, irradian luces multicolores que se disuelven en mis cinco chakras. De esta manera, recibo las cuatro iniciaciones y se activa el poder de conseguir los cuatro cuerpos de un buddha.

Disolución del Guru en nuestros corazones

Glorioso y precioso Guru raíz, por favor, permanece en el asiento de loto y luna que hay en mi corazón, cuida de mí con tu gran bondad y concédeme los siddhis de tu cuerpo, palabra y mente.

Autogeneración

Om sobhawa shuddha sarwa dharma sobhawa shuddho ham

Om Todos los fenómenos carecen de existencia inherente. Yo también.

Del estado de vacuidad surge un trono con el respaldo como la cola de un pavo real, sobre el cual hay un loto de mil pétalos con un mandala de luna en el centro.

En medio del mandala de luna está mi mente en forma de la sílaba HRIH roja. Esta HRIH irradia luces que realizan los dos propósitos: hacer ofrendas a los seres iluminados y aliviar los sufrimientos de todos los demás seres.

Reuniéndose de nuevo, las luces se disuelven en la sílaba HRIH roja, que se transforma en mí mismo como el Sanador Supremo Amitayus. Tengo un cuerpo de color rojo como una montaña de coral, una cara, dos manos en el mudra de la meditación y un rostro apacible y sonriente.

En mis manos sostengo una vasija preciosa rebosante del néctar de la inmortalidad, decorada en su parte superior con un árbol que concede deseos.

Soy un hermoso joven de dieciséis años, que luce ornamentos enjoyados y ropajes de seda. Mi Cuerpo de Gozo Completo está adornado con todas las señales y marcas, pero no tiene una existencia verdadera.

Estoy sentado con las piernas en postura vajra, en el centro de un cúmulo de luz brillante.

En mi chakra de la coronilla, sobre un loto y una luna, se encuentra Guru Amitayus, con el cuerpo de color rojo, una cara y dos manos, sosteniendo una vasija de néctar de la inmortalidad. Lleva el cabello recogido en un moño del que cuelga una larga trenza que cae hasta sus talones. Embellecido con numerosos ornamentos, como una corona tachonada de joyas y un collar de alhajas que cuelga hasta sus pies, aparece como un arcoíris, resplandeciente en su magnificencia.

Yo, Buddha Amitayus, y Guru Amitayus en mi coronilla, tenemos en nuestras coronillas sendas sílabas OM blancas; en nuestras gargantas, sílabas AH rojas; y en nuestros corazones, sílabas HUNG azules marcadas con una sílaba HRIH roja. Estas HRIH irradian luz que invita a venir desde las tierras puras como Sukhavati a la asamblea de gurus, buddhas y bodhisattvas y a volverse inseparables con los seres de compromiso.

Las deidades de las cinco familias búdicas vienen desde sus moradas naturales y otorgan la iniciación. Luces y néctares entran a través de mi chakra de la coronilla y llenan mi cuerpo. Experimento un nuevo gozo y vacuidad y todas las negatividades se purifican. El néctar restante se transforma en Guru Amitabha, que adorna mi coronilla.

Alabanza

Amitayus, guía principal del mundo, destructor de toda muerte prematura, refugio de los afligidos y los desamparados, cuyo cuerpo es como una montaña de rubí bañada por los rayos del sol naciente. Ante ti, Buddha Amitayus, me postro.

Me postro ante los gurus raíz y del linaje, origen de los logros, como Drubpai Gyalmo, Wangchuk Milarepa y Trijang Dorje Chang; por favor, concededme el logro de la vida inmortal.

Recitado del mantra para que se cumpla mi propósito

En mi coronilla, Guru Amitayus se regocija ante esta petición . Se disuelve en mí y nos volvemos inseparablemente uno.

En mi corazón, en el centro de un disco lunar hay una sílaba HRIH roja rodeada de rosarios de mantras. La sílaba semilla HRIH y los rosarios de mantras irradian luz que regresan trayendo el poder de los cinco elementos, las bendiciones del cuerpo, la palabra, la mente, las cualidades y acciones de los gurus, yidams, de las Tres Joyas y así sucesivamente; el poder y el potencial de los mantras y de la vida y los méritos de todos los seres vivos de los seis reinos de existencia; todo ello en forma del néctar de la inmortalidad y rayos de luz. Estos entran a través de mi coronilla y llenan mi cuerpo. Todas las negatividades, obstrucciones y obstáculos para la vida son completamente pacificados y alcanzo el supremo cuerpo inmortal vajra.

[En sánscrito (IAST)]:

oṃ namo bhagavate aparimitāyur-jñāna-suviniścita-tejo-rājāya,
tathāgatāyārhatē samyak-saṃbuddhāya, tadyathā, oṃ puṇyapuṇya-
mahā-puṇya-aparimita-puṇya-aparimitayuh-puṇya- jñānasambhāropacite,
oṃ sarva-saṃskāra-pariśuddha-dharmate gagaṇasamudgate svabhāva-viśuddhe
mahānaya-parivāre svāhā.

[En transcripción fonética]:

om namo bhagavate aparimita ayur gyana sumbini tsita tedzo randzaya, tathagataya arhate samyak sambuddhaya, tayatha, om punaye punaye maha punaye aparimita punaye aparimita punaye gyana sambha ropatsite, om sarwa samkara parishudha dharmate gagana samugate sobhawa bishuddhe maha naya pariware soha (x7, x21 o más)

OM! AMARANI JĪVANTIYE SVĀHĀ!

OM AMARANI DZA WINTAYE SOHA (x100, x1000, etc.)

Traducción del dharani largo de Amitayus

OM. Homenaje al Transcendente/Plenamente dotado/Destructor. Ilimitado. Vida. Sabiduría trascendente. Totalmente cierto. Luz. Rey.

Ido a la talidad. Arhat. Buddha perfectamente iluminado. Por eso se dice: **OM.**

Fortuna. Fortuna. Gran fortuna. Fortuna ilimitada. Fortuna ilimitada.

Incrementador de la sabiduría trascendente acumulada.

OM. Todas las formaciones mentales. Totalmente puras. Realidad. Espacio. Surgido.

Naturaleza. Completamente pura.

Rodeado de grandes dirigentes.

Así sea.

Peticiones

Por el poder de mis respetuosas peticiones unidireccionales, que todas las enfermedades, espíritus y obstáculos se apacigüen de momento y, por último, llegue a disfrutar del logro de la vida sin muerte. Que consiga los tres adiestramiento superiores, las sabidurías impecables de escuchar, contemplar y meditar, así como compasión, mérito y vida.

Cuando vea los signos de una muerte prematura, que inmediatamente pueda ver de forma clara el cuerpo del Protector Amitayus; y habiendo destruido al Señor de la Muerte, que alcance rápidamente el estado imperecedero.

Solicitud de indulgencia

Mantra de cien sílabas de Vajrasattva

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

Om cuerpo, palabra y mente de todos los Buddhas con una naturaleza pura, cumple tu compromiso de cuidar de mí. Vajrasattva, acompáñame siempre, sé mi naturaleza estable, complácete en mi naturaleza, complácete mucho en mi naturaleza, complácete plenamente en mi naturaleza. Conédeme todos los logros, concédeme todos los siddhis, otórgame poder mental y la sabiduría de los cinco Sanadores Supremos. Señor, Dotado Destructor Trascendente, yo también soy loto puro indestructible, no desesperes de mí. Poseo la naturaleza de loto del Ser de Gran Compromiso: la unión del gran gozo y la vacuidad.

Disolución

Frente a mí, Guru Amitayus se regocija. Se disuelve en mí y alcanzo el estado imperecedero.

Dedicación

guewa di yi nyurdu dag
 tse pag me drub gyur ne
 drowa chig kyang malupa
 de yi sa la gopar shog

Por las virtudes acumuladas con esta práctica, pueda yo alcanzar el estado del Protector Amitayus y conducir a todos los seres sin excepción al estado iluminado.

Práctica de Autocuración tántrica NgalSo de Buddha Amitayus

Las prácticas de Autocuración tántrica NgalSo son un método basado en la esencia de las sadhanas tradicionales que ponen el énfasis en el mandala corporal del practicante. Por ello, estas prácticas resultan particularmente efectivas para la relajación, regeneración y curación (NgalSo) del cuerpo, la palabra y la mente.

La práctica de Autocuración tántrica NgalSo de Buddha Amitayus engloba muchas terapias de autocuración y purificación del cuerpo, la palabra y la mente, así como del medio ambiente y los cinco elementos internos y externos. Entre ellas se cuentan: la terapia basada en la respiración, la terapia mediante gestos, la terapia del sonido, la terapia de visualización, la terapia del color, la terapia de desbloqueo de canales, la terapia de las sílabas semilla y la terapia de símbolos.

A lo largo de la práctica, al exhalar imaginamos que estamos expulsando todas nuestras negatividades acumuladas y enfermedades. Al inhalar, imaginamos que estamos inhalando todas las puras energías curativas de los cinco elementos y de los Cinco Sanadores Supremos.

El Maestro Vajra Lama Lekye Dorje nos guía durante toda la práctica, mientras a nuestro alrededor, los buddhas, bodhisattvas, dakas, dakinis y protectores sostienen sombrillas, estandartes de la victoria, guirnaldas de flores, etc. Cantan canciones vajra, danzan, interpretan preciosas piezas musicales, hacen gran cantidad de hermosas ofrendas, expresan alabanzas y arrojan flores y agua de azafrán en honor al nacimiento de los Cinco Buddhas en nuestros cinco chakras.

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

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

Tú que en una vida previa apareciste como Zangpo Tashi, el Auspicioso, esplendor del noble intelecto supremo, ahora surges como la luna creciente, actuando exactamente de acuerdo con la capacidad mental de los seres para su desarrollo y maduración. A los pies del glorioso y espléndido Lama Lobsang Thubten Trinley Yarpel, dirijo esta oración de petición.

om ah guru vajradhara sumati muni shasana karma uta vardanaye shrih bhadra war
samaya sarwa siddhi hung hung (x3)

Concédenos los siddhis ordinarios y supremos de Lama Vajradhara, Mente Noble de la Doctrina de Buddha, que Aumenta la actividad de los Nobles y Gloriosos.

Ruego de bendiciones al Guru Buddha Amitayus:

Pido a Guru Buddha Amitayus que bendiga mis cinco chakras.

Mientras recito el mantra, hago el mudra de reunir bendiciones; a continuación, con las manos en el mudra de la oración, llevo sucesivamente las bendiciones a los chakras de la coronilla, la garganta, el corazón, el ombligo y el chakra secreto. Imagino que desde los cinco chakras de Guru Buddha Amitayus, que está frente a mí, emanan rayos de luz de colores que entran en mis cinco chakras, otorgándome bendiciones para sanarlos y fortalecerlos.

Luz y néctar blancos bendicen mi chakra de la coronilla.
om ah guru buddha amitayus siddhi hung

Luz y néctar rojos bendicen mi chakra de la garganta.
om ah guru buddha amitayus siddhi hung

Luz y néctar azules bendicen mi chakra del corazón.
om ah guru buddha amitayus siddhi hung

Luz y néctar amarillos bendicen mi chakra del ombligo.
om ah guru buddha amitayus siddhi hung

Luz y néctar verdes bendicen mi chakra secreto.
om ah guru buddha amitayus siddhi hung

Sanación y purificación de los elementos según el sistema de los Cinco Sanadores Supremos

Mientras recito el mantra, hago el mudra de reunir las negatividades y la contaminación en cada chakra y, a continuación, las expulso con un ademán de lanzarlas lejos. Imagino que toda la contaminación sale de mi cuerpo a través de las yemas de los dedos. Y se disuelve en la vacuidad.

Purifico y sano el elemento espacio en el chakra de la coronilla.
eh hoh shuddhe shuddhe soha

Purifico y sano el elemento agua en el chakra de la garganta.
bam ho shuddhe shuddhe soha

Purifico y sano el elemento tierra en el chakra del corazón.
lam ho shuddhe shuddhe soha

Purifico y sano el elemento fuego en el chakra del ombligo.
ram ho shuddhe shuddhe soha

Purifico y sano el elemento viento en el chakra secreto.
yam ho shuddhe shuddhe soha

Etapa de generación

Durante la práctica siguiente, visualizo los tres canales de mi cuerpo sutil: el canal central, que discurre paralelo a la columna vertebral, desde su base hasta el chakra de la coronilla; los canales derecho e izquierdo, a ambos lados del canal central, que parten de las fosas nasales, ascienden y dan la vuelta a la cabeza para luego descender uno por cada lado del canal central hasta un punto —situado cuatro dedos debajo del ombligo— donde se insertan en él.

De momento, tengo el canal central bloqueado y lleno de nudos, y esto lo debilita tanto que dificulta el flujo de mi energía vital. Por otro lado, mis canales derecho e izquierdo, regidos por el odio y el apego, son poderosos y fuertes.

La Autocuración tántrica NgalSo es un método para desbloquear y fortalecer el canal central, lo que me ayuda a mejorar la salud física y mental, alcanzar realizaciones espirituales y experimentar mi pleno potencial humano, es decir, el despertar de mi naturaleza búdica.

Generación de lotos en los cinco chakras

Un chakra es el punto donde convergen varios canales de energía del cuerpo sutil. Utilizo el mudra de abrir un loto para mover la energía en estos chakras; mientras hago el mudra, imagino un loto girando sobre sí mismo y abriéndose, de tal modo que los bloqueos energéticos que constriñen los canales y obstruyen el canal central se distienden y la energía vital puede fluir. Me concentro en el color y el número de pétalos de cada loto; este último representa el número de canales que se ramifican desde ese chakra concreto. Una vez abiertos, los pétalos se separan lentamente y, a la vez, mejora mi salud y sensación de bienestar.

Mientras recito el mantra y hago el mudra de abrir un loto en mi chakra secreto, de la sílaba PAM surge un loto verde de treinta y dos pétalos.

pam le pema yangkhu

Mientras recito el mantra y hago el mudra de abrir un loto en mi chakra del ombligo, de la sílaba PAM surge un loto amarillo de sesenta y cuatro pétalos.

pam le pema serpo

Mientras recito el mantra y hago el mudra de abrir un loto en mi chakra del corazón, de la sílaba PAM surge un loto azul de ocho pétalos.

pam le pema ngonpo

Mientras recito el mantra y hago el mudra de abrir un loto en mi chakra de la garganta, de la sílaba PAM surge un loto rojo de dieciséis pétalos.

pam le pema marpo

Mientras recito el mantra y hago el mudra de abrir un loto en mi chakra de la coronilla, de la sílaba PAM surge un loto blanco de treinta y dos pétalos.

pam le pema karpó

Generación de las sílabas semilla en los cinco chakras

Chakra de la coronilla

La energía corporal impura, de color blanco, que está en mi chakra de la coronilla se disuelve en el espacio absoluto. Desde este espacio, en el centro del loto blanco de treinta y dos pétalos que hay en mi chakra de la coronilla, surge la sílaba semilla mántrica pura y cristalina **OM**, resonando con la vibración **OM**, el sonido del Cuerpo del Buddha. Irradia brillantes luces y néctares sanadores blancos en las diez direcciones del universo samsárico. Esto sana las negatividades del cuerpo y el chakra de la coronilla de mí mismo y de todos los seres vivos. Una vez más, **OM** irradia luces y sílabas **OM** que invitan a venir a todos los buddhas y seres santos de las diez direcciones; regresan y se absorben en la **OM** de mi chakra de la coronilla, haciéndolo completamente puro y poderoso.

Uno las manos en el mudra de la oración en el chakra de la coronilla mientras recito el mantra: OM.

Chakra de la garganta.

La energía impura de la palabra, de color rojo, que está en mi chakra de la garganta se disuelve en el espacio absoluto. Desde este espacio, en el centro del loto rojo de dieciséis pétalos que hay en mi chakra de la garganta, surge la sílaba semilla mántrica pura y cristalina **AH**, resonando con la vibración **AH**, el sonido de la Palabra del Buddha. Irradia brillantes luces y néctares sanadores rojos en las diez direcciones del universo samsárico. Esto sana las negatividades de la palabra y el chakra de la garganta de mí mismo y de todos los seres vivos. Una vez más, **AH** irradia luces y sílabas **AH** que invitan a venir a todos los buddhas y seres santos de las diez direcciones; regresan y se absorben en la **AH** de mi chakra de la garganta, haciéndolo completamente puro y poderoso.

Uno las manos en el mudra de la oración en el chakra de la garganta mientras recito el mantra: AH.

Chakra del corazón

La energía mental impura, de color azul, que está en mi chakra del corazón se disuelve en el espacio absoluto. Desde este espacio, en el centro del loto azul de ocho pétalos que hay en mi chakra de la garganta, surge la sílaba semilla mántrica pura y cristalina **HUNG**, resonando con la vibración **HUNG**, el sonido de la Mente del Buddha. Irradia brillantes luces y néctares sanadores azules en las diez direcciones del universo samsárico. Esto sana la negatividad mental y el chakra del corazón de mí mismo y de todos los seres vivos. Una vez más, **HUNG** irradia luces y sílabas **HUNG** que invitan a venir a todos los buddhas y seres santos de las diez direcciones; regresan y se absorben en la **HUNG** de mi chakra del corazón, haciéndolo completamente puro y poderoso.

Uno mis manos en el mudra de la oración en el chakra del corazón mientras recito el mantra: HUNG.

Chakra del ombligo

La energía impura de las cualidades, de color amarillo, que está en mi chakra del ombligo se disuelve en el espacio absoluto. Desde este espacio, en el centro del loto amarillo de sesenta y cuatro pétalos que hay en mi chakra del ombligo, surge la sílaba semilla mántrica pura y cristalina **TRAM**, resonando con la vibración **TRAM**, el sonido de las Cualidades del Buddha. **TRAM** irradia brillantes luces y néctares sanadores amarillos en las diez direcciones del universo samsárico. Esto cura las negatividades de las cualidades y el chakra del ombligo de mí mismo y de todos los seres vivos. Una vez más, **TRAM** irradia luces y sílabas **TRAM** que invitan a venir a todos los buddhas y seres santos de las diez direcciones; regresan y se absorben en la **TRAM** de mi chakra del ombligo, haciéndolo completamente puro y poderoso.

*Uno las manos en el mudra de la oración en mi chakra del ombligo mientras recito el mantra: **TRAM**.*

Chakra secreto

La energía impura de la acción, de color verde, que está en mi chakra secreto se disuelve en el espacio absoluto. Desde este espacio, en el centro del loto verde de treinta y dos pétalos que hay en mi chakra secreto, surge la sílaba semilla mántrica pura y cristalina **HRI**, resonando con la vibración **HRI**, el sonido de la Acción del Buddha. Irradia brillantes luces y néctares sanadores verdes en las diez direcciones del universo samsárico. Esto cura las negatividades de la acción y el chakra secreto de mí mismo y de todos los seres vivos. Una vez más, **HRI** irradia luces y sílabas **HRI** que invitan a venir a todos los buddhas y seres santos de las diez direcciones; regresan y se absorben en la **HRI** de mi chakra secreto, haciéndolo completamente puro y poderoso.

*Uno mis manos en el mudra de la oración en mi chakra secreto mientras recito el mantra: **HRIH**.*

Generación de los cinco símbolos

En mi chakra secreto, la sílaba semilla verde **HRIH** se transforma en un doble dorje con una **HRIH** en el centro.

Hago el mudra de la protección contra el miedo del Sanador Supremo Amoghasiddhi mientras recito el mantra.

hrih le natso dorje yangkhu hrih

En mi chakra del ombligo, la sílaba semilla amarilla **TRAM** se transforma en una joya amarilla de nueve facetas rodeada por fuego de sabiduría, con una **TRAM** en el centro.

Hago el mudra de la generosidad del Sanador Supremo Ratnasambhava mientras recito el mantra.

tram le norbu serpo tram

En mi chakra del corazón, la sílaba semilla azul **HUNG** se transforma en un dorje de cristal azul de cinco puntas, con una **HUNG** en el centro.

Hago el mudra de la estabilidad del Sanador Supremo Akshobya mientras recito el mantra.

hung le dorje ngonpo hung

En mi chakra de la garganta, la sílaba semilla roja **AH** se transforma en un loto rojo con una **AH** en el centro.

Hago el mudra de la meditación del Sanador Supremo Amitabha mientras recito el mantra.

ah le pema marpo ah

En mi chakra de la coronilla, la sílaba semilla blanca **OM** se transforma en una rueda del Dharma blanca con una **OM** en el centro.

Hago el mudra dharmachakra del Sanador Supremo Vairochana mientras recito el mantra.

om le khorlo karmo om

Generación de las cinco manifestaciones de Amitayus en los cinco chakras

En mi chakra de la coronilla, desde la rueda del Dharma blanca marcada con **OM**, surge Vairochana-Amitayus blanco, manifestación del Cuerpo Vajra.

Hago el mudra dharmachakra mientras recito el mantra.

om khorlo amitayus nangdse dorje

En mi chakra de la garganta, desde el loto rojo marcado con **AH**, surge Amitabha-Amitayus rojo, manifestación de la Palabra Vajra.

Hago el mudra de la meditación mientras recito el mantra.

ah pema amitayus cho dorje

En mi chakra del corazón, desde el dorje azul marcado con **HUNG**, surge Akshobya-Amitayus azul, manifestación de la Mente Vajra.

Hago el mudra de la estabilidad mientras recito el mantra.

hung dorje amitayus mikyo dorje

En mi chakra del ombligo, desde la joya amarilla marcada con **TRAM**, surge Ratnasambhava-Amitayus amarillo, manifestación de las Cualidades Vajra.

Hago el mudra de la generosidad mientras recito el mantra.

tram norbu amitayus rinyung dorje

En mi chakra secreto, desde el doble dorje verde marcado con **HRI**, surge Amoghasiddhi-Amitayus verde, manifestación de la Acción Vajra.

Hago el mudra de protección contra el miedo mientras recito el mantra.

hrih natso dorje amitayus donyo dorje

Etapa de consumación - Autocuración efectiva

Meditación en las cinco manifestaciones de Amitayus

Iniciación del Vaso

Iniciación de la campana del Sanador Supremo Amoghasiddhi-Amitayus

Mientras exhalo, hago el mudra de recoger y expulsar hacia el espacio absoluto todas las negatividades y la contaminación de mi chakra secreto, en particular los celos, la envidia, las dudas y el miedo, en forma de luz de un verde sucio y humo negro. Esta energía se dispersa en las diez direcciones y todas las enfermedades, la contaminación y los obstáculos para la longevidad relacionados con mi chakra secreto, así como mis acciones negativas, se disuelven en el espacio absoluto.

Mientras inhalo, hago el mudra de recoger bendiciones y luego, con las manos en el mudra de la oración, las llevo a mi chakra secreto. La experiencia de nuevo gozo y vacuidad que surge purifica mis celos, envidia, dudas y miedos, el agregado de las formaciones mentales y el reino de los asuras. Asimismo, sana y revitaliza mi chakra secreto y el viento descendente.

Experimento alegría, la sabiduría que todo lo logra, la acción iluminada y el poder de realizar acciones fuertes y enérgicas. La duración de mi vida, mi sabiduría y méritos aumentan.

om ah amitayus hung

Iniciación de la corona del Sanador Supremo Ratnasambhava-Amitayus.

Mientras exhalo, hago el mudra de recoger y expulsar hacia el espacio absoluto todas las negatividades y la contaminación de mi chakra del ombligo, en particular la arrogancia y la avaricia, en forma de luz de un amarillo sucio y humo negro. Esta energía se dispersa en las diez direcciones y todas las enfermedades, la contaminación y los obstáculos para la longevidad relacionados con mi chakra del ombligo, así como mis cualidades negativas, se disuelven en el espacio absoluto.

Mientras inhalo, hago el mudra de recoger bendiciones y luego, con las manos en el mudra de la oración, las llevo a mi chakra del ombligo. La experiencia de nuevo gozo y vacuidad que surge purifica mi arrogancia y avaricia, el agregado de las sensaciones y el reino de los pretas. Asimismo, sana y revitaliza mi chakra del ombligo y el viento similar al fuego.

Experimento humildad, generosidad, la sabiduría de la ecuanimidad, las cualidades puras y el poder del incremento. La duración de mi vida, mi sabiduría y méritos aumentan.

om ah amitayus hung

Iniciación del vaso del Sanador Supremo Akshobhya-Amitayus.

Mientras exhalo, hago el mudra de recoger y expulsar hacia el espacio absoluto todas las negatividades y la contaminación de mi chakra del corazón, en particular el odio y el enfado, en forma de luz de un azul sucio y humo negro. Esta energía se dispersa en las diez direcciones y todas las enfermedades, la contaminación y los obstáculos para la longevidad relacionados con mi chakra del corazón, así como mi mente negativa, se disuelven en el espacio absoluto.

Mientras inhalo, hago el mudra de recoger bendiciones y luego, con las manos en el mudra de la oración, las llevo a mi chakra del corazón. La experiencia de nuevo gozo y vacuidad que surge purifica mi odio y enfado, el agregado de la conciencia y el reino de los infiernos. Asimismo, sana y revitaliza mi chakra del corazón y el viento que todo lo penetra.

Experimento compasión, la naturaleza mental con la frescura de la luna, la sabiduría del dharmadatu, la mente cristalina pura y el poder de la estabilidad.

La duración de mi vida, mi sabiduría y méritos aumentan.

om ah amitayus hung

Iniciación vajra del Sanador Supremo Amitabha-Amitayus.

Mientras exhalo, hago el mudra de recoger y expulsar hacia el espacio absoluto todas las negatividades y la contaminación de mi chakra de la garganta, en particular el deseo y apego ilimitados, en forma de luz de un rojo sucio y humo negro. Esta energía se dispersa en las diez direcciones y todas las enfermedades, la contaminación y los obstáculos para la longevidad relacionados con mi chakra de la garganta, así como la palabra negativa, se disuelven en el espacio absoluto.

Mientras inhalo, hago el mudra de recoger bendiciones y luego, con las manos en el mudra de la oración, las llevo a mi chakra de la garganta. La experiencia de nuevo gozo y vacuidad que surge purifica mi deseo y apego ilimitados, el agregado del discernimiento y el reino humano. Asimismo, sana y revitaliza mi chakra de la garganta y el viento ascendente.

Experimento satisfacción, la sabiduría de la conciencia discerniente, la palabra pura y poderosa y el poder de controlar las condiciones tanto internas como externas.

La duración de mi vida, mi sabiduría y méritos aumentan.

om ah amitayus hung

Iniciación del nombre del Sanador Supremo Vairochana-Amitayus.

Mientras exhalo, hago el mudra de recoger y expulsar hacia el espacio absoluto todas las negatividades y la contaminación de mi chakra de la coronilla, en particular la ignorancia y la confusión mental, en forma de luz y humo negros. Esta energía se dispersa en las diez direcciones y todas las enfermedades, la contaminación y los obstáculos para la longevidad relacionados con mi chakra de la coronilla, así como las negatividades del cuerpo, se disuelven en el espacio absoluto.

Mientras inhalo, hago el mudra de recoger bendiciones y luego, con las manos en el mudra de la oración, las llevo a mi chakra de la coronilla. La experiencia de nuevo gozo y vacuidad que surge purifica mi ignorancia y confusión mental, el agregado de la forma y el reino animal. Sana y revitaliza mi chakra de la coronilla y el viento que sustenta la vida.

Experimento inteligencia, sabiduría similar a un espejo, el cuerpo cristalino puro y el poder de pacificación.

La duración de mi vida, mi sabiduría y méritos aumentan.

om ah amitayus hung

Iniciación del Maestro Vajra

Otorgada a través del poder de la concentración meditativa

Mi Guru me reconoce —a mí, su discípulo— como un maestro en potencia. Yo, el nuevo Maestro Vajra, soy entronizado bajo un parasol de buen auspicio mientras hago el mudra del abrazo con el dorje y la campana en las manos, rodeado de dakas y dakinis que lo celebran con regocijo.

La unificación del dorje y la campana simboliza y causa la unión Mahamudra del gran gozo y la vacuidad.

Experimento la auténtica iniciación del Maestro Vajra. Esta es la definitiva iniciación de la vasija, que purifica simultáneamente todos mis engaños, transforma los cinco agregados, manifiesta la sabiduría Mahamudra del gran gozo y la vacuidad y las cinco sabidurías sublimes de los Cinco Sanadores Supremos.

aham amitayus

Iniciación secreta

Meditación en la energía masculina principal

Mientras recito el mantra, doy palmadas ante cada chakra: desde el chakra de la coronilla hasta el chakra secreto, y así desbloqueo mi canal central de modo que la bodhichitta blanca, la esencia pura de la energía masculina, se funda y fluya hacia abajo. A medida que desciende por el canal central, trato de estabilizarla en los chakras de la garganta, el corazón, el ombligo y el chakra secreto. Como resultado, experimento las cuatro alegrías y la energía masculina interna del gran gozo.

om amarani jīvantiye svāhā (*en sánscrito*)

om amarani dza wintaye soha (*en transcripción fonética*) (x5)

Meditación en la energía femenina principal

Mientras recito el mantra, chasqueo los dedos ante cada chakra: desde el chakra secreto hasta el chakra de la coronilla, y así desbloqueo mi canal central y desarrollo el fuego *tummo* y la bodhichitta roja, la esencia pura de la energía femenina, localizada debajo del ombligo. Como resultado de que el calor *tummo* ascienda por el canal central, experimento las cuatro alegrías y el espacio absoluto de mi cuerpo, mi mente y de todos los fenómenos.

om amarani jīvantiye svāhā (*en sánscrito*)

om amarani dza wintaye soha (*en transcripción fonética*) (x5)

Iniciación de la consorte de la sabiduría - Unión de gran gozo y vacuidad

Esta meditación hace que mis vientos y gotas se absorban en los chakras en los planos denso, sutil y muy sutil. Imagino a las deidades absorbiéndose en mis cinco chakras principales y, como resultado, experimento la unión de gozo y vacuidad.

En el plano denso, ambos consortes se abrazan; en el plano sutil, sus vientos, chakras y gotas se mezclan; y en el plano muy sutil, ambas mentes se encuentran y producen la unión Mahamudra de gran gozo y vacuidad.

Concluyo la meditación de absorción mahasukha en el corazón. Al reunir los vientos superiores e inferiores en la gota indestructible que está en el corazón, los cinco vientos sutiles de los elementos se disuelven y se despierta la mente sutil y, después, la mente muy sutil de luz clara. Esta mente de luz clara es la naturaleza del gran gozo, y la utilizo para meditar en la vacuidad, deshacerme del ego y crear Iluminación.

Al hacer el mudra del abrazo y recitar el mantra, recuerdo que ya no hay más enemigos.

Absorción de Vairochana-Amitayus Yab/Yum en el chakra de la coronilla

om maha sukha hung

Absorción de Amitabha-Amitayus Yab/Yum en el chakra de la garganta

om maha sukha hung

Absorción de Amoghasiddhi-Amitayus Yab/Yum en el chakra secreto

om maha sukha hung

Absorción de Ratnasambhava-Amitayus Yab/Yum en el chakra del ombligo

om maha sukha hung

Absorción de Akshobya-Amitayus Yab/Yum en el chakra del corazón

om maha sukha hung

Iniciación de la palabra en el mandala de la bodhichitta absoluta. Dedicación por la paz.

Dedico la poderosa experiencia de nuevo gozo y vacuidad que está más allá de las palabras por la paz interna y mundial.

Recito el mantra con la mano derecha sobre el corazón y la mano izquierda, cerrada en forma de puño vajra —un puño que se cierra sobre el dedo pulgar, cuya punta se sitúa en la base del anular—, apoyada en la cadera izquierda. La mano sobre el corazón me recuerda su calor natural.

om bishwa shanti hung (x5)

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

Respiración de la vasija para la longevidad - Método para purificar las interferencias internas y crear equilibrio

HUNG: Purifica todos los defectos de color, olor y potencialidad de los elementos

AH: Los transforma en néctar

OM: Los multiplica e incrementa

HUNG AH OM

OM AH HUNG

Oraciones de dedicación NgalSo

Dedicación por una vida larga

dumin chiwe tsenma thongwa na
de ii mola tse pagme 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 Amitayus, el Buddha de la larga vida, derrotar al Señor de la Muerte y obtener rápidamente el siddhi de la inmortalidad.

Breve yoga del Guru para practicar en seis sesiones

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

Tomo refugio en el Guru y en las Tres Joyas. Visualizándome como 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

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 tantra del yoga supremo.

Dedicación por la larga vida del Guru raíz

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.

Versos de buen auspicio

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

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.