

Libro de oraciones
Retiro de Lam.rim y Calma mental

Ven. René Feusi – Nalanda (2025)



Tabla de contenidos

SESIÓN 1ª	1
HOMENAJE Y MANTRAS PARA AUMENTAR EL MÉRITO.....	1
POSTRACIONES A LOS 7 BUDAS DE LA MEDICINA.....	2
ORACIÓN DE CONFESIÓN.....	3
ORACIÓN DEL CAMINO GRADUAL.....	4
CÓMO VIVIR PARA LOS DEMÁS.....	5
BENDICIÓN DEL HABLA.....	6
MANTRAS DIARIOS.....	8
SESIÓN 2ª	10
LAMA TSONG KHAPA GURU YOGA.....	10
MIGTSEMA DE NUEVE LINEAS.....	12
MIGTSEMA DE CINCO LINEAS.....	12
LOGRAR LAS 7 SABIDURÍAS.....	13
EL FUNDAMENTO DE LAS BUENAS CUALIDADES.....	15
SESIÓN 3ª	18
LLAMANDO AL LAMA EN LA DISTANCIA.....	18
SESIÓN 4ª	21
PRÁCTICA DE PURIFICACIÓN DE VAJRASATVA.....	21
ORACIONES DE DEDICACIÓN DEL FINAL DEL DÍA.....	23
PARA LAMA ZOPA RIMPOCHÉ.....	29
PARA SU SANTIDAD EL DALÁI LAMA.....	29
DEDICACIÓN FINAL DEL LAM.RIM.....	30
EL CAMINO COMPLETO.....	31
MELODÍAS DE UNA CANCIÓN ADAMANTINA.....	33
MANTRA DE LA PROMESA DE MANJUSHRI.....	34

Sesión 1ª

Homenaje y mantras para aumentar el mérito

Para multiplicar cada postración por diez millones, póstrate mientras recitas el sagrado nombre de Buda Rinchen Gyaltzen y el mantra.

Ante el bhagavan, tathagata, arhat, buda completo y perfecto Estandarte precioso de la victoria, me postro. (x1)

CHOM DÄN DÄ DE SHIN SHEG PA DRA CHOM PA YANG DAG PAR DSOG PÄI SANG GYÄ RIN CHEN GYÄL TSÄN LA CHAG TSÄL LO (x3)

OM NAMO BHAGAVATE RATNA KETU RAJAYA / TATHAGATAYA / ARHATE SAMYAK SAMBUDDHAYA / TADYATHA / OM RATNE RATNE MAHA RATNE RATNA BIJA YE SVAHA (x3)

Para multiplicar por mil cada postración, al postrarte recita:

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

Póstrate mientras recitas el nombre sagrado del Guru Buda Shakyamuni. De acuerdo con el Kangyur, cada recitación del sagrado nombre de Guru Buda Shakyamuni purifica ochenta mil billones de eones de karma negativo

Ante el Guru, Maestro, Bhagavan, Tathagata, Arhat, Buda completo y perfecto, Glorioso Conquistador Shakyamuni, me postro. (x1)

LAMA TÖNPA CHOMDÄN DÄ DEZHIN SHEGPA DRA CHOMPA YANG DAGPAR DZOGPÄI SANGGYÄ PÄL GYÄLWA SHAKYA THUBPA LA CHHAG TSHÄLO

OM NAMO DASHADIK TRIKALA SARVA RATNA TRAYÄYA / NAMAH PRADAKSHÄ SUPRADAKSHA SARVA PAPAṂ VISHODHANI SVAHA (x4)

Postraciones a los treinta y cinco Budas de la Confesión

Refugio

Yo, [di tu nombre], para siempre
me refugio en el Maestro,
me refugio en el Buda,
me refugio en el Dharma,
me refugio en la Sangha. (x3)

[Guru,] maestro, bhagavan, tathagata, arhat, buda perfecto y completo, glorioso conquistador Buda Shakyamuni, ante ti me postro.

Tathagata El que Destruye completamente con la Esencia Vajra, ante ti me postro.

Tathagata Joya Radiante, ante ti me postro.

Tathagata Rey y Señor de los Nagas, ante ti me postro.

Tathagata Ejército de Héroe, ante ti me postro.

Tathagata Héroe Complacido, ante ti me postro.

Tathagata Joya de Fuego, ante ti me postro.

Tathagata Joya de Luz de Luna, ante ti me postro.

Tathagata Digno de Ver, ante ti me postro.

Tathagata Joya de Luna, ante ti me postro.

Tathagata el Inmaculado, ante ti me postro.

Tathagata Dotado de Coraje, ante ti me postro.

Tathagata el Puro, ante ti me postro.

Tathagata Dotado de Pureza, ante ti me postro.

Tathagata Dios del Agua, ante ti me postro.

Tathagata Deidad del Dios del Agua, ante ti me postro.

Tathagata Bondad Gloriosa, ante ti me postro.

Tathagata Sándalo Glorioso, ante ti me postro.

Tathagata Esplendor Infinito, ante ti me postro.

Tathagata Luz Gloriosa, ante ti me postro.

Tathagata Gloria Libre de Pena, ante ti me postro.

Tathagata Hijo de la Ausencia de Deseo, ante ti me postro.

Tathagata Flor Gloriosa, ante ti me postro.

Tathagata Rayos de Luz Pura que por su Juego Conocen con Claridad, ante ti me postro.

Tathagata Rayos de Luz de Loto que por su Juego Conocen con Claridad, ante ti me postro.

Tathagata Riqueza Gloriosa, ante ti me postro.

Tathagata Atención Gloriosa, ante ti me postro.

Tathagata Nombre Glorioso y Célebre, ante ti me postro.

Tathagata Rey que Sostiene el Estandarte de la Victoria del Poder Supremo, ante ti me postro.

Tathagata Glorioso y Completo Subyugador, ante ti me postro.

Tathagata Victorioso Total en la Batalla, ante ti me postro.

Tathagata Trascendencia Gloriosa Subyugadora, ante ti me postro.

Tathagata Gloriosa Manifestación que lo Ilumina Todo, ante ti me postro.

Tathagata Joya de Loto que Domina Todo, ante ti me postro.

Tathagata, arhat, buda perfecto y completo, Rey del Señor de las Montañas, Sentado firmemente sobre la Joya y el Loto, ante ti me postro.

Postraciones a los siete Budas de la Medicina

Bhagavan, tathagata, arhat, buda perfecto y completo, Glorioso y Célebre Rey de Signos Excelentes, ante ti me postro.

Bhagavan, tathagata, arhat, buda perfecto y completo, Rey del Sonido Melodioso, Brillante Resplandor de Destreza, Adornado con Joyas, la Luna y el Loto, ante ti me postro.

Bhagavan, tathagata, arhat, buda perfecto y completo, Oro Excelente Inmaculado, Joya Iluminadora que Culmina Toda Conducta, ante ti me postro.

Bhagavan, tathagata, arhat, buda perfecto y completo, Glorioso y Supremo Libre de Pena, ante ti me postro.

Bhagavan, tathagata, arhat, buda perfecto y completo, Melodioso Océano de Dharma Proclamado, ante ti me postro.

Bhagavan, tathagata, arhat, buda perfecto y completo, Claro Conocedor por el Juego de Suprema Sabiduría de un Océano de Dharma, ante ti me postro.

Bhagavan, tathagata, arhat, buda perfecto y completo, Maestro de la Medicina, Rey de la Luz de Zafiro, ante ti me postro.

Oración de confesión

Vosotros [treinta y cinco budas, los siete Budas de la Medicina] y los demás, tathagatas, arhats, budas perfectos y completos, tantos como existís y sostenéis todos los sistemas de los mundos de las diez direcciones y residís en ellos; todos vosotros, budas-bhagavanes, por favor, prestadme atención.

En esta vida y en todos los estados de renacimiento por los que he vagado en el samsara durante vidas sin principio, cualquier acción negativa que haya creado, haya hecho que otros creen, o de cuya creación me haya regocijado; cualquier posesión de las estupas, posesión de la sangha, o posesión de la sangha de las diez direcciones de la que me haya apropiado, haya hecho que otros se apropien, o de cuya apropiación me haya regocijado; cualquier acción entre las cinco de [retribución] inmediata que haya realizado, haya hecho que otros realicen, o de cuya realización me haya regocijado; cualquier camino de las diez acciones no virtuosas en el que me haya involucrado, haya hecho que otros se involucren, o de cuya realización me haya regocijado: todo lo que haya creado oscurecido por estos karmas es la causa de que yo y otros seres renazcamos en los reinos infernales, en el reino animal, en el reino de los pretas, en países sin religión, como bárbaros, o como dioses de larga vida; con facultades imperfectas, con puntos de vista erróneos, o sin sentirnos complacidos con el descenso de Buda. Ante la presencia de los budas-bhagavanes, que son la sabiduría trascendental, que son los ojos, que son testigos, que son válidos, y que ven con su conciencia omnisciente, admito y confieso todas estas negatividades: no las voy a ocultar ni esconder y, a partir de ahora, me abstendré de ellas y evitaré cometerlas de nuevo.

Vosotros, budas-bhagavanes, por favor, prestadme atención. En esta vida y en todos los estados de renacimiento por los que he vagado en el samsara durante vidas sin principio, cualquier raíz de virtud que haya creado mediante la generosidad, incluso tan pequeña como dar un bocado de comida a un ser nacido en el reino animal, cualquier raíz de virtud que haya creado mediante la moralidad, cualquier raíz de virtud que haya creado mediante una conducta pura, cualquier raíz de virtud que haya creado al hacer madurar completamente a los seres, cualquier raíz de virtud que haya creado al generar la bodichita, y cualquier raíz de virtud que haya creado mediante mi inigualable sabiduría trascendental: reúno y combino todo esto y lo dedico a lo insuperable, lo más excelso, lo más alto de lo alto, lo supremo de lo supremo. Así, lo dedico para la más elevada, perfecta y completa budeidad.

Así como los budas-bhagavanes del pasado han dedicado totalmente, así como los budas-bhagavanes del futuro dedicarán y así como los budas-bhagavanes del presente están dedicando, del mismo modo yo lo dedico al completo.

Confieso todas las negatividades una a una. Me regocijo de todos los méritos. Ruego e imploro a todos los budas que me concedan mi petición de recibir la más elevada y sublime sabiduría trascendental.

En los conquistadores, los mejores entre los humanos, los que viven en el presente, los que vivieron en el pasado y los que de manera similar aparecerán, en todos los que tienen cualidades tan vastas como un océano infinito, juntando las manos, me refugio.

Oración en el Camino Gradual

por Dorje Chang Losang Jinpa

Este es el camino de la devoción al Maestro.

Esencia que encarna a todos los budas,
fuente de toda transmisión y comprensión puras del dharma,
principal entre los aryas, aquellos que aspiran a la virtud,
me refugio en los gloriosos maestros.

Por favor maestros, bendecid mi mente para que se convierta en dharma,
para que ese dharma sea el camino,
y que ese camino esté libre obstáculos.

Hasta que alcance la budeidad, bendecidme para que sea
como el juvenil Norsang y el bodisatva Que Siempre Lloro,
practicando la devoción pura a mi lama con el pensamiento y la acción,
viendo todo lo que hace como puro
y llevando a cabo lo que me diga y aconseje.

Este es el camino gradual del ser de aptitud inicial.

Bendecidme para que comprenda que este cuerpo de libertades y riquezas, altamente
significativo,
es difícil de obtener y se pierde con facilidad,
para que entienda la profundidad de causa y efecto
y el insostenible sufrimiento de los reinos inferiores.
Para que, de todo corazón, me refugie en las Tres Extraordinarias y Sublimes,
abandone todo el karma negativo y practique la virtud de acuerdo con el dharma.

Este es el camino gradual de los seres de aptitud media.

Dependiendo de lo anterior, aunque obtenga renacimientos superiores de humanos y
dioses,
al no haber abandonado los oscurecimientos de los pensamientos perturbadores, los
engaños, tendré que experimentar sufrimiento ininterrumpidamente en este
samsara.
Tras contemplar bien cómo funciona la existencia cíclica, bendíceme para que
practique día y noche
el camino principal de los tres preciosos adiestramientos superiores, el camino a la
liberación.

Este es el camino gradual común del ser de aptitud superior.

Dependiendo de lo anterior, aunque logre la mera liberación,
puesto que no hay ningún ser en los seis reinos que no haya sido mi madre o mi padre,
por favor, bendecidme para que piense: «tengo que lograr sus objetivos»
y dejar de desear esta felicidad inferior del nirvana.
Por favor bendecidme para que genere la preciosa bodichita
por medio de igualarme e intercambiarme por los demás,
y para que siga la conducta de los hijos de los victoriosos, las seis perfecciones y
demás.

Habiéndome adiestrado así en el camino común,
no estaré preocupado, aunque tenga que experimentar los sufrimientos del samsara
durante mucho tiempo;
sin embargo, bendecidme para observar a los seres con una compasión extraordinaria
e insoportable,
y entre así en el camino rápido de las enseñanzas vajrayana.
Luego, por favor bendecidme para que proteja mi samaya y mis votos más que a mi
vida
y para que alcance rápidamente el estado unificado de Vajradhara
en una vida breve de esta era degenerada.

Súplica para recibir las bendiciones del Gurú

Que no surja la visión errónea ni siquiera por un segundo
respecto a las acciones del glorioso maestro,
que considere puras todas sus acciones
y, por esta devoción, que reciba las bendiciones del maestro en mi corazón.

Magnífico y precioso maestro raíz,
te ruego que permanezcas en el asiento de loto y luna en mi corazón.
Guíame con tu gran bondad
y concédeme los logros de tus sagrados cuerpo, palabra y mente.

Cómo vivir para los demás

*De Los ocho versos para la transformación del pensamiento,
de Langri Thangpa*

Con la determinación de obtener el mayor beneficio posible
de todos los seres,
que son más preciosos que una joya que concede los deseos,
los consideraré en todo momento como lo máspreciado.

De la Oración en setenta versos de Aryasura

Que me convierta en una joya que concede los deseos
capaz de satisfacerlos todos,
y en un árbol que concede los deseos
que cumple todas las esperanzas de los seres.

De Una guía para el estilo de vida del bodisatva, de Shantideva, Cap.3: 11-22

Sin ninguna sensación de pérdida,
ofrezco mi cuerpo, riquezas y virtudes.
El nirvana se logra desprendiéndose de todo,
lo mejor es ofrecérselo a los demás.

Habiendo entregado mi cuerpo a los seres,
que puedan usarlo como les complazca,
para su felicidad.

Ahora que les he entregado mi cuerpo
¿Por qué he de seguir considerándolo como algo querido?
Que pueda ser fuente de beneficio para todos.

Si surge un pensamiento de enfado o aversión,
en aquellos que se encuentren conmigo,
que esa mente negativa,
se convierta en causa de felicidad para ellos,
y que aquellos que me dañen logren la iluminación.

Que pueda ser un guía, un protector, una barca, un puente,
una isla, una lámpara, un lecho, un sirviente, una joya que
satisface los deseos, una vasija de la abundancia, mantras
poderosos, un árbol que satisface los deseos y mucho más.

Como la tierra, pueda ser la base
y sustento de los seres.
Y hasta que alcancen el nirvana,
pueda proveerles de alimentos y medios de vida.

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

Gampopa, discípulo principal de Milarepa

Cuando te despiertes y antes de levantarte de la cama piensa: «Hoy voy a utilizar mi cuerpo, palabra y mente virtuosamente para el beneficio de todos los seres».

Lama Zopa Rimpoché

Es muy importante generar este pensamiento precioso de la bodichita, el buen corazón supremo. Si cualquier acción que realizas durante el día lo haces con bodichita, todo se vuelve virtuoso y causa de iluminación.

Si tu motivación no es correcta todo se convierte en karma negativo y causa de reinos inferiores.

Cuando te vayas a acostar, dedica todas tus acciones de cuerpo, palabra y mente para los seres. Esto es enormemente importante, así sin mucha dificultad, se convertirá en el camino al dharmakaya.

Bendición del habla

Refugio y bodichita

Me refugio en las Tres Extraordinarias y Sublimes.
Que pueda llegar a ser un buda para beneficiar a todos los seres transmigrantes. (x3)

Medita en la ausencia de existencia inherente del yo. La sabiduría que conoce la vacuidad experimenta un gozo infinito que es uno con la vacuidad.

Desde la vacuidad, surjo como la deidad. Sobre mi lengua la sílaba AH se transforma en un disco de luna, sobre el cual aparece una sílaba blanca OM rodeada por las vocales sánscritas blancas (*ali*), de pie en el sentido de las agujas del reloj, las consonantes sánscritas rojas (*kali*), de pie en el sentido contrario a las agujas del reloj, y, de color azul, el mantra corazón de la relación dependiente, en el sentido de las agujas del reloj.

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

Vocales sánscritas (*ali*)

Néctar blanco fluye desde el mantra y te colma todo el cuerpo purificando completamente todo el karma negativo acumulado con el cuerpo desde renacimientos sin principio.

OM A AA I II U UU RI RII LI LII E EE O OO ANG AH SWAAHAA (x3)

Consonantes sánscritas (*kali*)

Néctar rojo fluye desde el mantra y te colma el cuerpo, purificando todo el karma negativo acumulado con el habla desde renacimientos sin principio.

OM KA KHA GA GHA NGA / TSA TSHA DZA GYA ÑA / TrA THrA DrA DHrA NrA / TA THA DA DHA NA / PA PHA BA BHA MA / YA RA LA WA / SHA KA SA HA KYA SWAAHAA (x3)

Mantra esencial de la relación dependiente

Néctar azul fluye desde el mantra y te colma el cuerpo y purifican todo tu karma negativo acumulado con la mente desde renacimientos sin principio.

OM YE DHARMAA HETU PRABHAWA HETUN TEKĀN TATHAAGATO HYAVADĀ / TEKĀN TSA YO NIRODHA EWAM VAADII MAHAA SHRAMANA YE SWAAHAA (x3)

«Om de los fenómenos que surgen de causas
El Tathagata explica sus causas y sus cesaciones
El gran asceta veraz, svaha» *Asvajit*

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

Genera una fe muy firme de que todo el poder y las bendiciones del habla de todos los budas, bodisatvas, sabios, yoguis, etc., se ha introducido en tu habla y la han perfeccionado.

Dedicación

Que mi lengua tenga todo el poder de los que han ido al gozo.

Por el poder que se manifiesta mediante estas palabras glorificadas,
que todos los seres sean subyugados.

Que el significado de cualquier palabra que pronuncie se cumpla en ese mismo instante.

Mantras diarios

Mantra para bendecir el mala

OM RUTSIRA MANI PRAWARTAYA HUM (x7)

Reconoce el mala como meramente imputado sobre el conjunto de sus partes y sopla en el mala.

Esto aumenta el poder de los mantras que recites diez millones de veces mil millones de veces cien mil veces (mil trillones de veces), según el *Sutra de la mansión Insondable, la joya de gran Incremento, el método extremadamente secreto de lograr el éxito sublime*.

Mantra para aumentar la virtud

OM SAMBHARA SAMBHARA BIMANA SARA MAHA DZAWA HUM / OM SMARA SMARA BIMANA SKARA MAHA DZAWA HUM (x7)

Multiplica por 100.000 cualquier acción virtuosa hecha con el cuerpo, palabra y mente, según el *Sutra de la rueda de la dedicación completa*.

Mantra de la suprema luz Inmaculada completamente pura

NAMAH NAWA NAWA TIINÄÄN / TATHAAGATA GANG GAA NAM DIIWAA LUKAA NÄN / KOTINI YUTA SHATA SAHA SRAA NÄN / OM BOBORI / TSARI NI TSARI / MORI GOLI TSALA WAARI SWAAHAA

Tan poderoso que purifica incluso cinco karmas ininterrumpidos de cualquier persona con la que te encuentres u oiga tu voz.

Mantra que enseñó el buda Drodén Gyälwa Chö

OM HRI YA DHE SARWA TATHAAGATA HRIDAYA GARBHE / DZOLA DHARMA DHATU GARBHE / SANG HARANA AAYU SANG SHODHAYA / PAAPAM SARWA TATHAAGATA SAMENDRA USHNIKHA BIMALE BISHUDHE SWAAHAA

Atrae hacia nosotros, las bendiciones de los Budas, estupas, estatuas, etc... y purifica el karma negativo de los samayas rotos con nuestros gurus.

Mantra del nombre sagrado que cumple los deseos

Ante el Tathagata, Rey Sostenedor de la Tierra, me postro.

CHOM DENDE DEZHIN SHEGPA DRA, CHOMPA YANG, DAG PAR DZOG PÄI SANG GYÄ, SA DZIN GYÄL PO LA CHHAG TSHÄL LO

TADYATHA / OM DHARE DHARE / DHARANI BÄNDHE SWAAHAA (x7)

Se cumplirán los deseos de quien memorice este mantra sagrado.

Mantras para ocasiones específicas

Incrementar el poder de las recitaciones

TADYATHA / OM DHARE DHARE / BHENDHARE SWAAHAA

Recita este mantra justo antes de leer, recitar oraciones, sutras, ...

Bendición de los pies

OM KHRETSA RAGHANA HŪM HRIĪ SVAAHAA (X3)

Al recitar este mantra, los insectos que atropelles o pises accidentalmente, renacerán en el reino deva de los Treinta y Tres

Resto de la sesión: oraciones personales, compromisos o meditación.

Sesión 2

Lama Tsong Khapa Guru Yoga

Refugio y bodichita

Busco refugio hasta que alcance el despertar
en el Buda, en el Dharma y en la Asamblea Suprema.
Que por mis méritos de la generosidad y las demás perfecciones,
llegue a ser un buda para beneficiar a todos los seres. (x3)

Cuatro inconmensurables

Puedan todos los seres alcanzar la felicidad y sus causas.
Puedan todos los seres estar libres del sufrimiento y de sus causas.
Puedan todos los seres nunca ser separados de la felicidad que está libre de sufrimiento.
Puedan todos los seres permanecer en ecuanimidad, libres del apego y de la aversión.

Purificación del lugar

Que en todo lugar la tierra sea pura,
libre de asperezas como guijarros,
que sea de la naturaleza del zafiro
y tan suave como la palma de la mano.

Ofrecimientos

Que las ofrendas humanas y divinas,
las realmente dispuestas y las creadas mentalmente,
nubes de las mejores ofrendas de Samantabhadra,
colmen todo el espacio.

Mantra de la nube de ofrecimientos

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

Invocación

Desde el corazón del Protector de los cientos de deidades de la Tierra de la dicha,
viene una nube semejante a una masa de leche cuajada, blanca y fresca.
A Ti omnisciente Lobsang Dragpa, Rey del Dharma, junto con tus hijos.
Te suplico que vengas aquí, ahora.

Súplica para vida larga

¡Oh! venerables Gurus de blanca y delicada sonrisa, sentados en loto y luna, sobre
tronos leonados en el espacio frente a mí.
Os suplico que permanezcáis cientos de eones para difundir las enseñanzas.
Y que seáis el supremo Campo de Méritos para mi mente de fe.

Postraciones

Vuestras mentes poseen la inteligencia que comprende en toda su extensión todo lo
cognoscible.
Vuestra palabra, con sus excelentes explicaciones, se convierte en ornamento para el

oído de aquellos de buena fortuna.
Vuestros cuerpos de gloria renombrada, son radiantemente bellos.
Me postro ante vosotros, a quienes percibir, oír o recordar es valioso.

Ofrecimientos

Agradables ofrendas de agua, flores diversas, fragancia de incienso y agua perfumada.
Un océano de ofrendas como nubes, reales y visualizadas, os presento a vosotros,
¡Oh! supremo Campo de Méritos.

Confesión

Cualquier no virtud de cuerpo, palabra y mente que haya acumulado desde el sin principio de los tiempos y en especial cualquier transgresión de mis tres votos las confieso una y otra vez con profundo arrepentimiento desde mi corazón.

Regocijo

Desde lo más profundo de nuestros corazones, nos regocijamos ¡Oh! Protectores
En las grandes oleadas de vuestras acciones, vosotros que os esforzasteis en aprender y practicar en esta era degenerada y llenasteis de significado vuestras vidas al abandonar los ocho sentimientos mundanos.

Pedir que enseñe el dharma

¡Oh! sagrado y venerable Lama, desde las nubes de compasión que se forman en los cielos de tu sabiduría Dharmakaya,
Por favor, deja caer una lluvia de vasto y profundo Dharma, con precisión, según las necesidades de aquellos que son tus discípulos.

Dedicación

Dedico cualquier virtud que haya acumulado, para beneficio de las enseñanzas y de todos los seres conscientes, y en especial para que las enseñanzas fundamentales del Venerable Lobsang Dragpa brillen por siempre.

Ofrecimiento del mandala corto

Esta base, ungida con perfume, cubierta de flores,
adornada con el Monte Meru, los cuatro continentes, el sol y la luna,
la imagino como un campo de buda y la ofrezco.
¡Que todos los seres disfruten de esta tierra pura!

Que siempre nos encontremos con las enseñanzas del Victorioso Losang Dragpa, que mantuvo la moralidad de una forma de vida pura, fue valiente en la conducta extensa de los bodisatvas y logró el yoga de los dos estadios del gran gozo y vacuidad

Te envío este mandala enjoyado, mi precioso gurú

Por la fuerza de haber hecho así fervientes peticiones,
se emiten rayos huecos de luz blanca
de los corazones de los puros y perfectos padre e hijos,
y uniéndose en uno solo, entran por mi coronilla

Néctar blanco del color de la leche

fluye a través del tubo de luz blanca,
purificando todas mis enfermedades, daños de espíritus, karmas negativos,
oscurecimientos y sus impresiones sin excepción.
Mi cuerpo se vuelve tan puro y claro como el cristal.

Migtsema de nueve líneas

NGÖ DRUB KÜN JUNG THUB WANG DOR JE CHANG

Vajradhara, señor de los sabios, fuente de todos los logros;

MIG ME TSE WÄI TER CHEN CHÄN RÄ SIG

Avalokiteshvara, gran tesoro de compasión que no concibe la existencia intrínseca;

DRI ME KHYEN PÄI WANG PO JAM PÄL YANG

Manjushri, maestro de sabiduría inmaculada;

DÜ PUNG MA LÜ JOM DSÄ SANG WÄI DAG

Señor de los Secretos (Vajrapani), destructor de todas las hordas de maras;

GANG CHÄN KHÄ PÄI TSUG GYÄN LO SANG DRAG

Losang Dragpa, eres la joya de la coronilla de los sabios de la Tierra de las Nieves:

KYAB SUM KÜN DÜ [LA MA SANG GYÄ] LA

A ti, maestro-buda, que personificas a los tres refugios,

GO SUM GÜ PÄI GO NÄ SÖL WA DEB

con respeto hago peticiones con mis tres puertas.

RANG SHÄN MIN CHING DRÖL WAR JIN GYI LOB

Te ruego que nos concedas tus bendiciones para que maduremos y nos liberemos

CHOG DANG THÜN MONG NGÖ DRUB TSÄL DU SÖL

y nos otorgues los logros comunes y supremos.

[ÑUR DU KYE RANG TA BUR JIN GYI LOB]

[Te ruego que me bendigas para que raudo me vuelva como tú].

Migtsema de cinco líneas

MIG.ME TZE.WE TER.CHEN CHEN.RE.ZIG

Tu eres Avalokitesvara, gran tesoro de compasión, inaprensible.

DRI.ME KYEN.PEI WANG.PO JAM.PEL YANG

Tu eres Manjushri, maestro de perfecta sabiduría.

DU.PUNG MA.LU JOM.DZE SANG.WEI DAG

Tu eres Vajrapani, destructor de hordas de demonios sin excepción.

GANG.CHEN KE.PEI TZUG.GYEN TZONG.KA.PA

¡Oh! Tsong Khapa corona enjoyada de los sabios de la Tierra de las Nieves,

LO.ZANG DRAG.PEI ZHAB.LA SOL.WA.DEB

Lobzang Dragpa, hago súplicas a tus pies.

Meditación

Mientras recitas la oración de las cinco líneas, pasa la mayor parte del tiempo purificando tus karmas negativos creados desde tiempo sin principio que son los principales obstáculos para tu felicidad ahora e impiden el éxito en tus actividades,

Visualiza que la luz blanca que sale del corazón de Lama Tsong Khapa y sus dos hijos espirituales elimina completamente esas huellas negativas de tu mente y llena tu cuerpo de luz.

Presta especial atención a purificar el karma negativo que puedas haber creado hacia tus santos gurús, en esta o vidas pasadas, como criticar, no seguir consejos, etc. ya que son los karmas más pesados y los mayores obstáculos para alcanzar la iluminación.

Luego, en lo que sigues recitando el mantra haz las visualizaciones para lograr las siete sabidurías, al menos debes hacer las cuatro primeras sabidurías, hasta la sabiduría profunda; las últimas tres puedes hacerlas de acuerdo a tus deseos y necesidades.

Lograr las siete sabidurías

1 Gran sabiduría

«Bendíceme para alcanzar una gran sabiduría que comprenda fácilmente los significados de las escrituras».

La gran sabiduría fluye desde los corazones de los tres seres hacia la parte superior de mi cabeza en forma de néctar de naranja, llenando todo mi cuerpo. Los átomos del néctar tienen la forma de Manjushris.

La gran sabiduría de los budas y bodisatvas de las diez direcciones se absorbe en mí.

2 Sabiduría clara

«Bendíceme para alcanzar la sabiduría clara que discierne los puntos difíciles y sutiles de las escrituras»

La sabiduría clara fluye en forma de **A RA PA TSA NAs** absorbe en mí

3 Sabiduría rápida

«Bendíceme para alcanzar la sabiduría rápida que inmediatamente comprende correctamente cualquier cosa que estudio».

La sabiduría rápida fluye en forma de **DHIHs** absorbe en mí

4 Sabiduría profunda

«Bendíceme para alcanzar la sabiduría profunda que comprende los muchos niveles de significados de las escrituras».

La sabiduría profunda fluye en la forma de los implementos de Manjushri —**textos y espadas**— absorbe en mí.

5 Sabiduría de enseñar

«Bendíceme para alcanzar la sabiduría de enseñar que es capaz de explicar claramente cada palabra de las escrituras».

La sabiduría de la enseñanza fluye en la forma de la **escritura** a ser explicada absorbe en mí

6 Sabiduría de debatir

«Bendíceme para alcanzar la sabiduría de debatir que hábilmente derrota los puntos de vista erróneos de los oponentes».

La sabiduría de debatir fluye en forma de **ruedas de espadas** absorbe en mí

7 Sabiduría de componer

«Bendíceme para alcanzar la sabiduría de componer, para ser capaz de escribir palabras dulces y claras que presenten todo el significado más profundo trayendo alegría a los seres inteligentes»

La sabiduría de la escritura fluye en forma de los **libros y las ruedas** absorbe en mí

Súplicas

Que las sabidurías de escuchar, reflexionar y meditar aumenten.
Que las sabidurías de explicar, debatir y componer se desarrollen.
Que se me concedan las realizaciones supremas y comunes.
Bendíceme para llegar a ser rápidamente como tú.

Que surja la sabiduría del gran gozo y vacuidad que ha ido más allá.
Que las manchas de aferrar erróneamente las cosas como reales sean purificadas.
Que la red de dudas creadas mentalmente sea eliminada.
Bendíceme para llegar a ser rápidamente como tú. (x3)

El fundamento de todas las buenas cualidades

(Yöntän Shir Gyurma)

El fundamento de todas las buenas cualidades es el maestro bondadoso, perfecto y puro.

La correcta devoción hacia él es la raíz del camino.

Al ver esto claramente y aplicar gran esfuerzo,
te ruego que me bendigas para confiar en él con gran respeto.

Al comprender que la preciosa libertad de este renacimiento solo se encuentra una vez,

es altamente significativa y difícil de encontrar de nuevo,
te ruego que me bendigas para que genere la mente que, sin cesar,
día y noche, toma su esencia.

Esta vida es tan transitoria como una burbuja de agua;
recuerda cuán rápidamente decae y llega la muerte,
y que después de la muerte, como la sombra sigue al cuerpo,
siguen los resultados del karma blanco y negro;

Al hallar una convicción firme y definitiva en esto,
te ruego que me bendigas para que siempre ponga cuidado
en abandonar incluso la más pequeña de las negatividades
y llevar a cabo todas las acciones virtuosas.

Buscar placeres samsáricos es la puerta a todo el sufrimiento:
son inciertos y no se puede confiar en ellos.

Al reconocer estos defectos,
te ruego que me bendigas para que genere la fuerte aspiración por el gozo de la liberación.

Guiado por este pensamiento puro
surgen la atención, la alerta y una gran cautela.

La raíz de las enseñanzas es mantener los votos pratimoksha:
te ruego que me bendigas para que lleve a cabo esta práctica esencial.

Tal como yo he caído en el océano del samsara,
así han caído todos los seres errantes, mis madres.

Te ruego que me bendigas para que vea esto, para que me adiestre en la suprema bodichita,
y para que asuma la responsabilidad de liberar a los seres errantes.

Si solo desarrollo la bodichita, pero no practico los tres tipos de moralidad,
no alcanzaré el despertar.

Al reconocer todo esto con claridad,
te ruego que me bendigas para que practique los votos de bodisatva con gran energía.

Una vez haya apaciguado las distracciones hacia los objetos erróneos
y haya analizado correctamente el significado de la realidad,

te ruego que me bendigas para que genere en mi mente sin demora el camino unificado de la calma mental y la visión superior.

Habiéndome convertido en un recipiente puro al adiestrarme en el camino general, te ruego que me bendigas para que entre por la puerta sagrada de los afortunados: el supremo vehículo vajra.

En ese momento, la base para conseguir los dos logros es mantener puros los votos y el samaya. Al convencerme firmemente de esto, te ruego que me bendigas para que proteja estos votos y compromisos como a mi vida.

Así, al haber comprendido la importancia de los dos estadios, la esencia del Vajrayana, y practicar con gran energía, sin abandonar las cuatro sesiones, te ruego que me bendigas para que haga realidad las palabras del sagrado maestro.

Así, que los maestros que muestran el noble camino y los amigos espirituales que lo practican gocen de una larga vida. Te ruego que me bendigas para que apacigüe por completo todos los obstáculos externos e internos.

Que en todas mis vidas, sin separarme nunca de maestros perfectos, disfrute del magnífico dharma. Que por completar las cualidades de los estadios y caminos, alcance rápidamente el estado de Vajradhara.

Absorción

¡Oh! Glorioso y Precioso Guru Raíz, ven aposéntate sobre tu loto y luna en mi coronilla; y mantenme a salvo en tu gran bondad; concédeme por favor los logros poderosos, de tu cuerpo, palabra y mente.

¡Oh! Glorioso y Precioso Guru Raíz, ven aposéntate sobre tu loto y luna en mi corazón y mantenme a salvo en tu gran bondad; concédeme por favor, las realizaciones supremas y ordinarias.

¡Oh! Glorioso y Precioso Guru Raíz, ven aposéntate sobre tu loto y luna en mi corazón y mantenme a salvo en tu gran bondad; permanece inmutable hasta que alcance el estado de Buda.

Meditación Mahamudra

Dedicaciones

GE WA DI YI ÑUR DU DAG

Que por los méritos de estas acciones virtuosas

LA MA SANG GYÄ DRUB GYUR NÄ

alcance rápidamente el estado de un maestro-buda

DRO WA CHIG KYANG MA LÜ PA

**y lleve a todos los seres transmigrantes, sin excepción,
DE YI SA LA GÖ PAR SHOG
a ese estado iluminado.**

JANG CHUB SEM CHOG RIN PO CHE

**Que la suprema joya de la bodichita
MA KYE PA NAM KYE GYUR CHIG
que no ha nacido, surja y crezca,
KYE PA ÑAM PA ME PA YI
y que la que ya ha nacido no disminuya
GONG NÄ GONG DU PEL WAR SHOG
sino que aumente más y más.**

Sesión 3

Refugio y bodichita

Busco refugio hasta que alcance el despertar
en el Buda, en el Dharma y en la Asamblea Suprema.
Que, por mis méritos de la generosidad y las demás perfecciones,
llegue a ser un buda para beneficiar a todos los seres. (x3)

Ofrecimiento del mandala corto

Esta base, ungida con perfume, cubierta de flores,
adornada con el Monte Meru, los cuatro continentes, el sol y la luna,
la imagino como un campo de buda y la ofrezco.
¡Que todos los seres disfruten de esta tierra pura!

Vajradhara, fuente de todos los logros
Chenrezig, gran tesoro de compasión sin objeto
Manjushri, señor de la sabiduría inmaculada
Vajrapani, destructor de las fuerzas de mara
Losang Dragpa, joya de la corona de los sabios tibetanos
Gurú Buda, encarnación de los Tres Refugios
Con mi cuerpo, palabra y mente te humildemente te suplico:
Ayúdanos a obtener la liberación,
Guíanos a los logros supremos y comunes
¡Que podamos llegar rápidamente a ser como tú!

Llamando al lama en la distancia (versión abreviada)

LA MA KHYEN

¡Lama, piensa en mí!

LA MA KHYEN

¡Lama, piensa en mí!

LA MA KHYEN

¡Lama, piensa en mí!

MA RIG MÜN SEL PÄL DÄN LA MA

Magnífico y glorioso lama, que disipas la oscuridad de la ignorancia,

Glorious guru, ousting ignorance¹

THAR PÄI LAM TÖN PÄL DÄN LA MA

magnífico y glorioso lama, que revelas el camino de la liberación,

Glorious guru, revealing the path

KHOR WÄI CHU DRÖL PÄL DÄN LA MA

magnífico y glorioso lama, que liberas de las aguas del samsara,

Glorious guru, freeing from samsara

¹ Se mantiene en inglés para la recitación cantada.

DUG NGÄL NÄ SEL PÄL DÄN LA MA

magnífico y glorioso lama, que eliminas las enfermedades de los cinco venenos,

Glorious guru, ceasing five poisons

YI SHIN NOR BU PÄL DÄN LA MA

magnífico y glorioso lama, que eres la joya que concede los deseos,

Glorious guru, wish-granting jewel

KYE LA SÖL DEB JIN GYI LOB SHIG

por favor, te ruego que me bendigas.

I beseech you, please grant me blessings

MI TAG CHI WA ÑING NÄ DREN PA

Magnífico y glorioso lama, te ruego que me bendigas

Glorious guru, please bless me to recall

PÄL DÄN LA MÄ JIN GYI LOB SHIG

para que, en mi corazón, recuerde la transitoriedad y la muerte.

Death and impermanence from the heart

GÖ ME LO NA GYU LA KYE PA

Magnífico y glorioso lama, te ruego que me bendigas

Glorious guru, please bless me to have

PÄL DÄN LA MÄ JIN GYI LOB SHIG

para que genere en mi mente el pensamiento de no necesidad.

The thought of no need in my mind

BEN PAR TSE CHIG DRUB LA NÄ PA

Magnífico y glorioso lama, te ruego que me bendigas

Glorious guru, bless me to abide

PÄL DÄN LA MÄ JIN GYI LOB SHIG

para que permanezca concentrado en la práctica en lugares aislados.

In wilderness focused on my practice

DRUB LA BAR CHÄ GANG YANG ME PA

Magnífico y glorioso lama, te ruego que me bendigas

Glorious guru please bless me not to

PÄL DÄN LA MÄ JIN GYI LOB SHIG

para que no tenga ningún obstáculo en la práctica.

Have any hindrance to practice

THRÜL ME NÄ LUG TA WA TOG PA

Magnífico y glorioso lama, te ruego que me bendigas

Glorious guru, bless me to realize

PÄL DÄN LA MÄ JIN GYI LOB SHIG

Para que alcance, sin error, la visión de la naturaleza fundamental de la realidad.

The unerring view of reality

KYEN NGÄN THAM CHÄ DROG SU CHAR WA

Magnífico y glorioso lama, te ruego que me bendigas

Glorious guru, please bless me so all

PÄL DÄN LA MÄ JIN GYI LOB SHIG

para que todas las condiciones adversas se presenten como un apoyo.

Bad conditions appear encouraging

DAG SHĀN DÖN ÑI LHÜN GYI DRUB PA

Magnífico y glorioso lama, te ruego que me bendigas

Glorious guru, please bless me to complete

PĀL DĀN LA MĀ JIN GYI LOB SHIG

para realizar sin esfuerzo los dos trabajos, el mío y el de los demás.

The two works of self and others

DA TA ÑUR DU JIN GYI LOB SHIG²

Te ruego que me bendigas rápido, ahora mismo,

ÑUR WA ÑUR DU JIN GYI LOB SHIG

te ruego que me bendigas pronto, muy pronto.

Please bless me quickly, very quickly

DĀN THOG DIR RU JIN GYI LOB SHIG

Te ruego que me bendigas en este cojín.

Please bless me as I sit on my cushion

THÜN THOG DIR RU JIN GYI LOB SHIG

Te ruego que me bendigas en esta sesión.

Please bless me in this very session

PĀL DĀN TSA WĀI LA MA RIN PO CHE

Magnífico y precioso maestro raíz,

DAG GI ÑING KHAR PĀ MÖI TENG SHUG LA

te ruego que permanezcas en el asiento de loto en mi corazón.

KA DRIN CHEN PÖI GO NĀ JE SUNG TE

Guíame con tu gran bondad

KU SUNG THUG KYI NGÖ DRUB TSĀL DU SÖL

y concédeme los logros de tus sagrados cuerpo, palabra y mente.

Dedicaciones

GE WA DI YI ÑUR DU DAG

Que por los méritos de estas acciones virtuosas

LA MA SANG GYĀ DRUB GYUR NĀ

alcance rápidamente el estado de un maestro-buda

DRO WA CHIG KYANG MA LÜ PA

y lleve a todos los seres transmigrantes, sin excepción,

DE YI SA LA GÖ PAR SHOG

a ese estado iluminado.

JANG CHUB SEM CHOG RIN PO CHE

Que la suprema joya de la bodichita

MA KYE PA NAM KYE GYUR CHIG

que no ha nacido, surja y crezca,

KYE PA ÑAM PA ME PA YI

y que la que ya ha nacido no disminuya

GONG NĀ GONG DU PEL WAR SHOG

sino que aumente más y más.

² Esta línea no aparece en el documento original preparado para este retiro.

Sesión 4

Práctica de purificación de Vajrasatva

1 Poder del arrepentimiento: Recuerda tus acciones negativas.

2 Poder de la base: Refugio y bodichita

SANG GYÄ CHÖ DANG TSO G KYI CHOG NAM LA

Busco refugio hasta que alcance el despertar

JANG CHUB BAR DU DAG NI KYAB SU CHI

en el Buda, en el Dharma y en la Asamblea Suprema.

DAG GI JIN SOG GYI PÄI TSO G NAM KYI

Que por mis méritos de la generosidad y las demás perfecciones,

DRO LA PÄN CHIR SANG GYÄ DRUB PAR SHOG (x3)

llegue a ser un buda para beneficiar a todos los seres. (x3)

Sobre mi coronilla, sentado en un asiento de loto y luna, se encuentra Vajrasatva, con un cuerpo blanco, un rostro y dos brazos. Sostiene un dorje y una campana; está adornado con sedas y ornamentos preciosos.

Vajrasatva es mi maestro raíz, la mente sagrada de todos los budas, el dharmakaya. Por su compasión insoportable hacia mí y hacia todos los seres, aparece en este aspecto para purificarnos a todos.

Pensando de esta forma, tu mente se transforma en la devoción al guru, la fuente de todas las realizaciones en el camino a la Iluminación.

3. Poder del remedio: «Bhagavan Vajrasatva, por favor limpia todo el karma negativo y oscurecimientos míos y de los demás».

Habiendo sido suplicado así, desde la HUM y la guirnalda de mantras en el corazón de Vajrasatva sale una poderosa corriente de néctar blanco que entra por la parte superior de mi cabeza y llena todo mi cuerpo.

Todos mis karmas negativos, oscurecimientos, enfermedades y daños de espíritus son completamente purificados.

Mantra largo

OM VAJRA SATVA SAMAYA MANU PALAYA / VAJRASATVA TVENOPA TISHTA DRIDHO ME BHAVA / SUTOSHYO ME BHAVA/ SUPOSHYO ME BHAVA / ANU RAKTO ME BHAVA / SARVA SIDDHI ME PRAYACCHA / SARVA KARMA SUCHA ME / CITTAM SHRIYAM KURU HUM / HA HA HA HA HO BHAGAVAN / VAJRA SATVA MAME MUNCHA / VAJRA BHAVA MAHA SAMAYA SATTVA AH HUM PHAT (X 21)

Mantra corto

OM VAJRASATVA HUM (x108)

Debido a mi ignorancia y engaños, he roto y degenerado mis compromisos. Guru, sé mi salvador y refugio. Señor, poseedor del vajra, dotado de gran compasión, en ti, el principal de los seres, me refugio.

4. Poder de la determinación

Ante Gurú Vajrasatva, prometo no volver a cometer aquellas acciones negativas de las que puedo abstenerme fácilmente.

Prometo no cometer las acciones negativas de las que me resulta difícil abstenerme durante (menciona durante cuánto tiempo puedes abstenerte de forma realista de realizar esas acciones negativas).

Genera fe de haber purificado.

Guru Vajrasatva dice: «Hijo del linaje, todos tus karmas negativos, oscurecimientos y todos los compromisos rotos y degenerados han sido completamente purificados».

Guru Vajrasatva está extremadamente complacido con tu promesa. Entonces se funde en luz y se absorbe en ti. Tu cuerpo, palabra y mente se vuelven inseparablemente uno con el cuerpo, palabra y mente sagrados de Guru Vajrasatva.

En la vacuidad, no hay yo, creador del karma negativo; no hay acción de crear karma negativo; y no hay karma negativo creado.

Concentra tu mente en esa vacuidad durante un rato. De este modo, contéplate a ti mismo y a todos los fenómenos como vacíos, no existen por su propio lado. Con esta conciencia de vacuidad, dedica los méritos.

Dedicación

Que por estos méritos
Pueda rápidamente alcanzar
El estado de Vajrasatva
Y conducir a todos los transmigrantes
Sin excepción a ese mismo estado.

Oraciones de dedicación del final del día

Dedicación 1

Que por estos méritos
pueda rápidamente lograr la iluminación
y conducir a todos los seres a ese estado iluminado.

Que la suprema joya de la bodichita
que no ha nacido, surja y crezca,
y que la que ya ha nacido no disminuya
sino que aumente más y más.

Ofrezco todos los méritos acumulados por las prácticas realizadas hoy:
Las oraciones; el lamrim y la meditación serena
A todo ser infernal; a todo fantasma hambriento; a los animales; a todo ser humano,
incluidos los miembros de la familia;
a los amigos; a los enemigos; a los ricos y a los pobres, a los sanos y a los enfermos
Y en los vivos y en los que han muerto

Que la bodichita se actualice en los corazones de los líderes mundiales
A cada sura, asura y ser del estado intermedio,
Y a todos los que sufren en las guerras de Ucrania, Gaza, etc.
Que reciban todo lo que quieran y necesiten.
Que por disfrutar de todo esto les haga actualizar el camino.
Que se eliminen sus dos oscurecimientos.
Y que se iluminen rápidamente

Debido a todos los méritos pasados, presentes y futuros acumulados por mí y todos
los méritos de los tres tiempos acumulados por incontables budas e incontables seres,
que la preciosa bodichita se desarrolle en los corazones de todos aquellos que confían
en mí y en todos aquellos cuyos nombres me han sido dados y por los que he
prometido rezar.

Mientras perdure el espacio
y perduren los seres
pueda yo también permanecer
para aliviar el sufrimiento del mundo.

Dedicación 2

Que por estos méritos
pueda rápidamente lograr la iluminación
y conducir a todos los seres a ese estado iluminado.

Que la suprema joya de la bodichita
que no ha nacido, surja y crezca,
y que la que ya ha nacido no disminuya
sino que aumente más y más.

Dedico todas estas raíces de virtud
con la dedicación alabada como la mejor
por los victoriosos así idos de los tres tiempos,
para poder realizar buenas acciones.

Por estos méritos, que todas mis madres y padres sean felices
Que los reinos inferiores se vacíen
Que las oraciones de todos los bodisatvas se cumplan
Y que, por mí mismo sólo, haga que todo esto suceda.

Hasta el fin de la existencia cíclica, que las preciosas enseñanzas
permanezcan inamovibles ante los vientos de supersticiones.
Que el mundo esté siempre lleno de personas
que tengan una comprensión estable y fe en este camino.

Que por los méritos del pasado, presente y futuro acumulados por mí y los méritos de
los tres tiempos acumulados por los innumerables seres e innumerables budas,
que las personas que trabajaron tan duro para proporcionar la leche, la mantequilla y
demás alimentos de los que he disfrutado hoy, así como quienes dañaron a cualquier
insecto o animal, como las vacas y terneros que fueron separados unos de otros con
tanta preocupación y sufrimiento,
que nunca renazcan en los reinos inferiores y que renazcan inmediatamente en una
tierra pura donde puedan iluminarse.
Que reciban un cuerpo humano perfecto.
Conozcan las enseñanzas Mahayana y un gurú Mahayana perfectamente cualificado
que revele el camino inequívoco hacia la iluminación.
Y que complaciendo a la sagrada mente del gurú alcancen la iluminación lo más
rápidamente posible.

Mientras perdure el espacio
y perduren los seres
pueda yo también permanecer
para aliviar el sufrimiento del mundo.

Dedicación 3

Que por estos méritos
pueda rápidamente lograr la iluminación
y conducir a todos los seres a ese estado iluminado.

Que la suprema joya de la bodichita
que no ha nacido, surja y crezca,
y que la que ya ha nacido no disminuya
sino que aumente más y más.

Pueda rápidamente alcanzar el estado de un buda.
Y que cualquiera que simplemente me vea, oiga, critique, alabe, toque, recuerde,
sueñe o piense en mí,
que en ese mismo instante terminen todos sus sufrimientos y problemas.

Que todos los seres se liberen de las enfermedades, los daños de espíritus y
oscurecimientos.
Que nunca más renazcan en los reinos inferiores;
Que se liberen inmediatamente de la existencia cíclica;
Que permanezcan en la felicidad eterna,
y se conviertan en budas al actualizar el camino, especialmente la bodichita.

Debido a los méritos de los tres tiempos creados por los budas, bodisatvas, otros
seres y yo mismo,
que no haya luchas, hambrunas, enfermedades ni mentes infelices.
Que haya prosperidad y que todo lo bueno se obtenga fácilmente

Sea cual sea el sufrimiento o vida feliz que experimente
pueda ser del mayor beneficio para los demás.
Y que pueda hacer que logren la iluminación lo antes posible.
Que cualquier problema o alegría que pueda experimentar,
sólo sea útil para todos los seres.

Debido a los méritos del pasado, presente y futuro creados por,
los incontables seres e incontables budas,
que existen en mero nombre,
que yo, que existo en mero nombre,
alcance la budeidad, que existe como mero nombre
y guíe a todos los seres que existen como mero nombre
a la iluminación, que existe como mero nombre,
por mí mismo solo, que existo como mero nombre.

Mientras perdure el espacio
y perduren los seres
pueda yo también permanecer
para aliviar el sufrimiento del mundo.

Dedicación 4

Que por estos méritos
pueda rápidamente lograr la iluminación
y conducir a todos los seres a ese estado iluminado.

Que la suprema joya de la bodichita
que no ha nacido, surja y crezca,
y que la que ya ha nacido no disminuya
sino que aumente más y más.

Que me convierta en una joya que concede los deseos,
capaz de satisfacerlos todos,
y en un árbol que concede los deseos,
que cumple todas las esperanzas de los seres

Que en todas mis vidas, sin separarme nunca de maestros perfectos,
disfrute del magnífico dharma.
Que, por completar las cualidades de los estadios y caminos,
alcance rápidamente el estado de Vajradhara.

Que viva con una moralidad pura, escuche muchas enseñanzas,
me adiestre en la bodichita y tenga una visión y conducta puras,
sin corromper ni manchar las enseñanzas
de Losang Dragpa, el segundo Victorioso.

Que todos los seres sean guiados por maestros espirituales que enseñen el dharma.
Y disfruten de la verdadera felicidad de sus prácticas.
Que todos tengan condiciones perfectas de vida y práctica.
Que tengamos compasión y amor por los demás en nuestros corazones.
Y que sólo nos beneficiemos y nunca nos dañemos unos a otros.

Debido a los méritos del pasado, presente y futuro creados por,
los incontables seres e incontables budas,
que existen en mero nombre,
que yo, que existo en mero nombre,
alcance la budeidad, que existe como mero nombre
y guíe a todos los seres que existen como mero nombre
a la iluminación, que existe como mero nombre,
por mí mismo solo, que existo como mero nombre.

Mientras perdure el espacio
y perduren los seres
pueda yo también permanecer
para aliviar el sufrimiento del mundo.

Dedicación 5

Que por estos méritos
pueda rápidamente lograr la iluminación
y conducir a todos los seres a ese estado iluminado.

Que la suprema joya de la bodichita
que no ha nacido, surja y crezca,
y que la que ya ha nacido no disminuya
sino que aumente más y más.

Como una joya o un árbol que concede los deseos,
satisfaga las esperanzas de los seres
sin esfuerzo ni trabajo excesivo;
que todo me sea auspicioso para cumplir sus deseos.

Solo por la bondad de mi maestro
he conocido las enseñanzas inigualables de Buda.
Dedico todo este mérito para que todos los seres errantes
sin excepción sean guiados en el futuro por amigos santos y
virtuosos.

Cualquier sufrimiento que experimenten los seres
pueda madurar en mí.
Que toda la virtud y la felicidad resultante
que yo haya acumulado las experimenten los demás.

Debido a los méritos pasados, presentes y futuros acumulados por mí y por todos los
seres,
que podamos encontrar gurús Mahayana perfectamente cualificados en todas
nuestras vidas, verlos siempre como seres iluminados,
y actuar de maneras que sólo complazcan a sus mentes sagradas y que podamos
cumplir inmediatamente sus santos deseos.

Por estos méritos que mis acciones nunca causen
ni el más mínimo daño a nadie,
sino que sólo traigan beneficio y felicidad a todos.

Debido a los méritos del pasado, presente y futuro creados por,
los incontables seres e incontables budas,
que existen en mero nombre,
que yo, que existo en mero nombre,
alcance la budeidad, que existe como mero nombre
y guíe a todos los seres que existen como mero nombre
a la iluminación, que existe como mero nombre,
por mí mismo solo, que existo como mero nombre.

Mientras perdure el espacio
y perduren los seres
pueda yo también permanecer
para aliviar el sufrimiento del mundo.

Dedicación 6

Que por estos méritos
pueda rápidamente lograr la iluminación
y conducir a todos los seres a ese estado iluminado.

Que la suprema joya de la bodichita
que no ha nacido, surja y crezca,
y que la que ya ha nacido no disminuya
sino que aumente más y más.

Que por mis méritos del pasado, presente y futuro,
pase el tiempo, todo el día y la noche,
pensando y examinando de qué manera
estas enseñanzas pueden llegar y difundirse en las mentes
de mí mismo y de todos los seres vivos

Cualquier sufrimiento que experimenten los seres
pueda madurar en mí.
Que toda la virtud y la felicidad resultante
que yo haya acumulado las experimenten los demás.

Hasta el final del samsara, puedan las enseñanzas del que beneficia al mundo,
permanecer imperturbables ante los vientos de los malos pensamientos.
Y que el mundo esté siempre lleno
de aquellos que tienen fe en este camino supremo
Mediante la comprensión de la verdadera naturaleza de las enseñanzas de Buda

Que me convierta rápidamente en un buda,
y que cualquiera que simplemente me vea, oiga, critique o alabe,
toque, recuerde, sueñe o piense en mí,
en ese mismo instante cesen todos sus sufrimientos y problemas.

Que la vida de nuestros gloriosos gurús sea larga y estable.
Que todos los seres iguales a la extensión del espacio tengan felicidad.
Que todos acumulemos méritos y purifiquemos negatividades.
Y seamos bendecidos para alcanzar rápidamente el estado de un buda.

Debido a los méritos del pasado, presente y futuro creados por,
los incontables seres e incontables budas,
que existen en mero nombre,
que yo, que existo en mero nombre,
alcance la budeidad, que existe como mero nombre
y guíe a todos los seres que existen como mero nombre
a la iluminación, que existe como mero nombre,
por mí mismo solo, que existo como mero nombre.

Mientras perdure el espacio
y perduren los seres
pueda yo también permanecer
para aliviar el sufrimiento del mundo.

Para Lama Zopa Rimpoché

Que todos los deseos y proyectos de Rimpoché se cumplan inmediatamente.
Que todos los estudiantes de Rimpoché complazcan a este santo gurú siguiendo sus consejos y completando sus prácticas y actividades de dharma con pureza y devoción.
Dedico estos méritos para el rápido regreso de su reencarnación,
para que pueda guiar de nuevo a muchos estudiantes afortunados.

Debido a estos méritos, que todos los obstáculos para el renacimiento perfecto de Rimpoché sean eliminados al instante.
Que Rimpoché permanezca y nos enseñe hasta que el samsara termine.
Y que todos sus santos deseos se cumplan al instante.

Para Su Santidad el Dalái lama

Salvador de las enseñanzas de la Tierra de las nieves y de los seres errantes,
elucidas extensamente el camino que unifica vacuidad y compasión.
Sostenedor del Loto, Tenzin Gyatso, suplico
que todos tus santos deseos se cumplan espontáneamente.

Dedico estos méritos para la larga vida de Su Santidad, el Buda de la compasión,
Fuente de Felicidad y bienestar para todos nosotros.
Puedan todos los deseos de Su Santidad satisfacerse inmediatamente.

Dedicación final del lam rim

(Der Ni Ring Du)

Por los dos tipos de mérito, vasto como el espacio, que he acumulado
esforzándome en esta práctica durante mucho tiempo,
que me convierta en el buda guía principal de todos aquellos
cuyo ojo de sabiduría de la mente esté cegado por la ignorancia.

Aunque no alcance ese estado, que esté respaldado
por tu compasión, Manjushri, durante todas mis vidas,
encuentre el mejor de los caminos graduales completos de las enseñanzas
y complazca a todos los budas con mi práctica.

Con medios hábiles, motivado por la poderosa fuerza de la compasión,
que despeje la oscuridad de la mente de todos los seres
con los puntos del camino, tal como los he reconocido,
y mantenga las enseñanzas de Buda durante mucho tiempo.

Donde no hayan llegado las enseñanzas más preciosas
o allí donde, tras llegar, hayan declinado,
que con gran compasión y una mente fervorosa
revele este tesoro de felicidad y ayuda.

Que el camino gradual a la iluminación, que ha sido bien establecido
por la maravillosa actividad de los conquistadores y sus hijos,
se desarrolle también en la mente de aquellos que desean la liberación,
y que las oraciones de los conquistadores se lleven a cabo durante mucho tiempo.

Que los seres humanos y no humanos que eliminan la adversidad
y crean las condiciones propicias para practicar el camino excelente
no se aparten nunca, en ninguna de sus vidas,
del camino más puro alabado por los budas.

Siempre que alguien se esfuerce por actuar
de acuerdo con las diez prácticas virtuosas mahayana,
que siempre esté asistido por los poderosos
y que océanos de prosperidad se extiendan por doquier.

El Camino completo

VII Dalái Lama

Todo lo que quieras para ti y para los demás
con la forma humana se logra fácilmente;
Desentiéndete de los esfuerzos sin sentido,
y esfuérgate por alcanzar las metas más elevadas.

Dado que todas las cosas compuestas son impermanentes,
la vida cambia y nunca permanece;
Ese cambio es la base del sufrimiento,
y la mente samsárica se llena de frustración,
al ver desvanecerse continuamente sus creaciones.

Cuanto más alto te elevas en el samsara,
más elevado el acantilado en el que te encaramas;
Cuantas más cosas posees,
más atado estás.
Cuanto más aprecias a alguien,
mayor es la posibilidad de que te haga daño.
Cuanto más rápido sometas a tus enemigos,
más rápidamente aumentará su número.

Este cuerpo, algo prestado por un momento,
las posesiones almacenadas para otros.
Ahora nos entretenemos con ellas,
pero rápidamente se pierden y se usan mal,
y son sólo fuentes de sufrimiento.

Por tanto, ninguna posesión mundana merece el esfuerzo por conseguirla.
Da la espalda a lo que sólo te incapacita:
Una mente sin cargas es el gozo supremo.

El pináculo de los objetivos es seguir este camino:
Cuerpo, palabra y mente mantenidos inmaculados con una disciplina pura,
mantén la mente en el samadhi gozoso y claro,
y en la sabiduría que ve la realidad en cada situación.

Los seres madres que vagan por los seis reinos,
para mí, su hijo, son pedazos de mi corazón.
pues muchas veces han aliviado mis problemas
y me han traído alegría, de infinitas formas.

Estos seres infinitos, tan bondadosos,
envueltos por la niebla de la ignorancia.
Constantemente azotados por los latigazos de los engaños,
no tienen la oportunidad de soltar
la pesada carga del sufrimiento de sus mentes.

Por tanto, siempre que te encuentres con alguien,
salúdale con ojos sonrientes de amor.
¿Qué necesidad de mencionar que no debes albergar
malas intenciones o pensamientos engañosos?

La forma en que las personas y las cosas se aparecen,
aparte de las etiquetas proyectadas
son una distorsión creada por la mente engañada.
Si miramos a la raíz de las cosas,
la vacuidad se comprende claramente.

Comprendiendo la interdependencia entendemos la vacuidad.
Comprendiendo la vacuidad, entendemos la interdependencia;
Este es el punto de vista que es el medio,
y que está más allá de los aterradores acantilados del
eternalismo, nihilismo, ninguno o ambos.

Compuesto por el séptimo Séptimo Dalái Lama traducido por Glenn Mullin

Melodías de una canción adamantina
Una meditación cantada sobre el adiestramiento mental

Atribuida a Maitriyogi

Para guiar a todos los seres que han sido mis padres,
mediante de las cinco aflicciones venenosas presentes en mí,
extraeré sin excepción los cinco venenos de cada ser.
Cualquier virtud que pueda poseer, como la ausencia de apego,
la distribuiré equitativamente a todos los seres de los seis reinos.

Utilizando los frutos dolorosos de mi karma, como la enfermedad y demás,
extraeré todos los sufrimientos similares de los seres;
Cualquier alegría y beneficio que pueda experimentar, como la ausencia de
enfermedad, los distribuiré equitativamente a todos los seres de los seis reinos.

Si actúo así, ¿qué ocasión tendré, de vagar sin rumbo por este océano de existencia
cíclica, aunque sea sólo por un instante?
Sin embargo, hasta que no haya alcanzado la plena iluminación, agotaré por
completo, en esta misma vida, cualquiera de los cinco venenos y sus frutos que
todavía moren en mí.

Los eliminaré en este mismo año y en este mismo mes.
Los agotaré en este mismo día y en este mismo instante.
Buscaré los medios para cortar incluso el hilo de los sufrimientos menores.

Oh Maitriyogi, ¡asegúrate de adiestrar tu mente!

Traducido por Thubten Jinpa, extraído de Essential Mind Training, p 179, Wisdom Publication

Mantra de la promesa de Manjushri

NAMO MANJUSHRIYE KUMARA BHUTAYA BODHISATTVAYA MAHASATTVAYA MAHAKARUNIKAYA / TADYATHA OM ARAJE VIRAJE SHUDDE VISHUDDHE SHODANI VISHODHANI AMALE VIMALE JAYE VAHINI RURU CALE HUM HUM HUM PHAY PHAY PHAY SVAHA

Quienes lean en voz alta este dharani obtendrán un intelecto agudo. Si lo cantan una sola vez, memorizarán cien dharanis, y cada una de las malas acciones que han acumulado durante mil eones será purificada.

Si lo recitan cien mil veces, se volverán eruditos en las cinco ciencias. Si lo recitan doscientas mil veces, retendrán en la memoria todas las enseñanzas que han escuchado. Si lo recitan trescientas mil veces, contemplarán el cuerpo de Manjushri.

Mantra y oración para guardar una moralidad pura

OM AHMOGA SILA / SAMBARA/ SAMBARA BHARA BHARA/ MAHA SHUDDHA SATO PADMA BI BHUKITE / BHUDZE/ DHARA DHARA/ SA- MANTA/ AVALOKITE / HUNG PHAT/ SVAHA

Que complete la perfección de la ética manteniendo mis votos puros y sin mancha de orgullo.

El camino de la confianza en el gurú

Sudhana abandonó su hogar en su búsqueda de la iluminación y conoció a 53 gurús, entre ellos: Manjushri, Maitreya, Shakyamuni, su esposa y Mayadevi, Avalokiteshvara, Samantabhadra y otros. Debido a su perfecta devoción recorrió los 10 bhumis y alcanzó la iluminación en esa vida. Su historia se cuenta en el sutra *Gandavyuha* y en el capítulo 39 del sutra *Avatamsaka*.

Sadaprarudita, el bodisatva que siempre llora, tenía una aspiración tan fuerte por la iluminación y anhelo de conocer a Buda que permaneció 7 años esperando mientras Buda estaba en samadhi, y luego roció sangre de su brazo para asentar el polvo en el lugar de enseñanza. Su historia se cuenta en el *Prajnaparamita*.

Ambos se mencionan en el Lamrim Chenmo de Lama Tsong Khapa como ejemplos de perfecta devoción al gurú.

Colofón:

Las postraciones a los 35 Budas, el lamrim de las mañanas y los mantras están copiados del libro de oraciones de la FPMT 2020.

El Guru yoga de Lama Tsong Khapa, está basado en el libro de Dulnagpa Paldan Zangpo «Cien deidades de Tushita» (Ganden Lha Gyama) Traducido y recopilado por Lama Zopa Rimpoché.

A lo largo de los años, varias personas han contribuido a esta traducción al inglés de las Siete ramas adaptada para cantar con las melodías tibetanas tradicionales; entre ellas, las más importantes: Rene Feusi, Thubten Wongmo, Sarah Thresher y Elaine Jackson.

«Llamar al Gurú desde lejos», la Práctica de Vajrasatva y las múltiples dedicatorias proceden de traducciones de Lama Zopa Rimpoché, editadas por Thubten Wongmo y Rene Feusi 2025.

La traducción al castellano ha sido realizada por Ven. Tenzin Chöky y revisada por Xavi Planas, Julio 2025.