

"Ganden Lha Gyema"

La práctica de Lama

Tsong Khapa

S.S. Zong Rimpoché

Para recibir las enseñanzas de Dharma la motivación es muy importante, uno debe generar la motivación correcta, de otro modo perdemos el tiempo.

Si uno recibe las Enseñanzas para poder enseñar a otras personas o para poder contárselo a otros, con el fin de tener buena reputación o ganancias materiales en esta vida, entonces la motivación es completamente errónea.

Incluso si uno espera un mejor renacimiento en el futuro, mayor prosperidad y felicidad en vidas futuras, esto tampoco es la motivación apropiada y nuestra práctica de Dharma con esta motivación es impura.

Lo mejor es que nuestra motivación esté basada en la comprensión de *suñata*, la comprensión del vacío de la existencia inherente de todos los fenómenos. Pero como esto es difícil, por lo menos nuestra motivación debe ser una aspiración: intentar obtener el completo estado iluminado de la Budeidad para beneficio de los seres sintientes y por esta razón, como medio para poder realizar esto, debemos recibir las Enseñanzas.

La Enseñanza que S.S. Kyabje Zong Rimpoché va a impartir esta vez, es la Práctica de Guru-Yoga. El Guru-Yoga es la verdadera esencia de la Devoción al Guru. La Devoción al Guru - la práctica de Devoción al Guru - es la verdadera raíz del camino, porque todo el desarrollo en el camino depende de cómo uno practica esta Devoción al Guru. Hay dos clases de guru hacia los que uno practica la Devoción al Guru. Se llaman comúnmente al Guru Raíz o los Gurus de Linaje.

Guru Raíz es aquél del que uno recibe las Enseñanzas directamente, quién da la transmisión directa. Los Gurus de Linaje son todos los Gurus anteriores a él, empezando por el Buda completamente iluminado hasta el propio Guru. Todos estos Gurus de la línea son los llamados Gurus de Linaje.

A veces pasa que uno ha practicado Dharma y recibido Enseñanzas durante años y aún no ha reconocido a su propio Guru y se pregunta, quién es mi Guru?

En todos los Tantras y sutras se insiste en que uno debe dedicarse devocionalmente al Guru con todo su respeto, ofrendas y devoción. En todas las Enseñanzas de Dharma se hace énfasis especial en la práctica de la Devoción al Guru y la práctica del Guru-Yoga es la práctica esencial de la Devoción al Guru. Y ahora en relación a las prácticas de Guru-Yoga que se practican en el Linaje de Gaden, en la tradición de Gaden-go-du, en la transmisión de Gaden, hay dos formas de Guru-Yoga.

Una es la práctica de Guru-Yoga como sabemos o Gaden-la gye-ma y la otra es la transmitida en la tradición de Gwen.tza, se llama la transmisión oral de Gwen.tza y es la Puya al Guru.

Rimpoché dará las dos cosas, la transmisión de la recitación del Comentario, así como también la Enseñanza de ésta práctica.

Para explicar esta práctica de Guru-Yoga, primeramente se han de explicar la vida completa y las relevantes cualidades de Guru Tsong Khapa en detalle, pero no hay mucho tiempo. Guru Tsong Khapa fue un gran Maestro, profetizado en muchos Sutras y Tantras por el mismo Buda como un gran propagador de las Enseñanzas de Dharma, en particular como un gran propagador de la visión Madhyamika y sus actividades de Dharma en beneficio de los seres sintientes son ilimitadas. Hay ochenta principales grandes hazañas, que normalmente se llaman “Las Ochenta Hazañas de Lama Tsong Khapa” son grandes realizaciones, muy importantes, que llevó a cabo en su vida y se le conocía como “Pionero del Dharma en la tierra de las Nieves”. Con este título obtuvo una gran reputación y su fama aún florece ahora. No hay ahora más tiempo para profundizar en su vida. Este Guru-Yoga, es un método para practicar el Guru-Yoga en la forma de una Sadhana basada en Lama Tsong Khapa.

Empieza con la **Práctica de Refugio** y para esta practica, debemos visualizar, de manera que se adapte a la mente de forma apropiada, arriba en el espacio frente a nosotros, un conjunto aislado de nubes blancas y sobre estas nubes, un precioso trono dorado, sobre el que está sentado Guru buda Shakyamuni en su forma habitual, cuya naturaleza ha de ser la de nuestro propio Guru Raíz. Esto es muy importante. Siempre que uno practica cualquier meditación de cualquier deidad. Siempre es necesario ver a esa deidad con la verdadera forma de nuestro Maestro raíz, así se obtiene un gran beneficio, se obtiene doble beneficio.

Concentrándonos en la deidad como nuestro propio Guru, uno recibe las bendiciones mas rápidamente y visualizándole en la forma de una deidad, en la forma de un buda, recibimos las bendiciones de forma más extensa, en mayor calidad. Así de esta manera se tienen dos beneficios. Uno debe pues visualizar aquí, como Objeto de refugio a Guru Shakyamuni en su forma dorada radiante, que no es diferente de nuestro propio Guru y también de acuerdo con otra meditación, la meditación de Sutrayana, el Objeto de Refugio se visualiza siempre en la forma de Guru Shakyamuni. La razón para ello es que guru Shakyamuni, es el fundador de las enseñanzas de Dharma y es por esto por lo que el Objeto de refugio se visualiza siempre de esta forma.

El cuerpo de guru shakyamuni, está adornado con los signos naturales extraordinarios que son: Los 32 Signos Mayores y Los 80 Signos Menores de Buda.

Esto es algo que debemos de saber, que es muy importante saber, aunque ahora Kyabje Zong Rimpoché no dará los detalles porque no tenemos mucho tiempo.

Si estáis interesados lo podéis aprender de vuestros maestros que os lo enseñaran y aunque no podáis retenerlos todos, sólo por oírlos y pensar en todos ellos, ya solamente por eso, se acumulan grandes méritos. Por ejemplo lo que vemos en las representaciones de Buda, en su cabeza adornándola una Ushnisha, una protuberancia en lo alto de la cabeza de Buda. Esto es también un signo particular natural en la cabeza de Buda, que tiene una parte alta muy luminosa y que normalmente se representa como una bola en la parte más alta.

Ésta es una cualidad muy extraordinaria del cuerpo de Buda, que nadie que no esté realmente iluminado (ningún ser no iluminado) puede juzgar su altura o percibir su profundidad. Y como se dice en los Sutas, incluso los grandes dioses como el artista de los dioses, quien por primera vez intentó hacer una estatua de Guru Shakyamuni, al intentar medir la altura de la parte mas alta de la Ushnisha de buda, trató de descifrarla con todo su poder, ascendiendo incluso muy alto en el espacio, pero no pudo ver el verdadero final de la Ushnisha sobre la cabeza de Buda. La naturaleza de la Ushnisha es algo que está más allá de la comprensión y la percepción de la mente ordinaria, que tiene un significado muy especial.

La segunda marca de buda está entre sus cejas es lo que se llama “El Cabello del Tesoro” que es un cabello blanco, como un rayo de luz que tiene la dimensión de un dedo de Buda, se enrosca ahí entre las cejas, pero que extendiéndolo no tiene ni fin, ni limite y también un significado y unas cualidades particulares. También en el centro de su corazón está el “Nudo Eterno” y también las dos palmas de sus manos están adornadas con las “Ruedas del Dharma” doradas, con cien radios, que son radiantes muy precisas y no causan ninguna molestia es sus manos. Todos estos signos extraordinarios de los Budas tienen unos significados y cualidades particulares, ahora no tenemos tiempo para entrar en todos estos detalles, pero si aprendéis acerca de ellos, únicamente por recordarlos y pensar en ellos ya solo por eso se hace gran acumulación de méritos.

Su cuerpo está vestido con las tres ropas azafranadas de monje, está sentado en la posición Vajrasana, con las piernas completamente cruzadas. Su cuerpo no es un cuerpo de carne, huesos, médula, nervios y demás sino que es un Cuerpo de Sabiduría. Siempre que se visualiza una deidad en la meditación, hemos de visualizar siempre que la forma de la deidad es una forma de sabiduría y nunca que es un cuerpo físico de carne y hueso. Tampoco el cuerpo de Buda hay que visualizarlo como algo concreto, como una estatua, sin vida o como una pintura plana, bidimensional como pintado en una tanka o algo así. Sino como un ser vivo, muy radiante con una forma viva. Además, no hay que visualizar sólo su forma, sino también pensar en su palabra.

Uno debe también pensar en la palabra de Buda dotada con las 64 cualidades de la Palabra de Buda y también hemos de pensar en su Mente dotada con todas las cualidades de la Iluminación tales como la Gran Compasión, la Gran Sabiduría y el Gran Poder y demás.

Buda Shakyamuni sentado en el centro, es la verdadera representación de todos los Objetos de Refugio rodeado por una fila de Gurus, luego Budas y Bodhisatvas. Todos

los Objetos de Refugio están ahí reunidos alrededor de él, en una Gran Asamblea. No podemos visualizar a cada uno de ellos, pero hemos de pensar que hay un gran número de Objetos de Refugio frente a nosotros.

Entre estos Objetos de Refugio, entre los Budas, al lado de ellos, están las Enseñanzas de Dharma en forma de escrituras, en forma de volúmenes de escrituras que son muy luminosos. Todos estos volúmenes no son como un libro ordinario que está silencioso, sino que todas las escrituras también producen sus propios sonidos de las Enseñanzas, simultáneamente. Y es así, de esta manera como hemos de visualizar la Palabra.

No hay que pensar que la figura central de Guru Shakyamuni y la Asamblea de Budas y Bodhisatvas, tienen cualidades diferentes, sino que hay que pensar que todos ellos son una emanación de nuestro propio Guru Raíz en formas diferentes, así pues son una misma cosa por naturaleza. También están todos ellos por igual exentos de cualquier obstáculo y poseen todas las cualidades virtuosas y están dotados también todos ellos, con las excelentes cualidades de Cuerpo Palabra y Mente, de forma igual sin ninguna diferencia.

Además, debemos llevar a nuestra mente a pensar con determinación, que todos estos Objetos de Refugio están todos Iluminados, son todos ellos seres completamente Iluminados y tienen toda la capacidad y todas las competencias para concedernos Refugio. Es únicamente por culpa nuestra por lo que hasta este momento, no nos hemos dirigido hacia ellos, porque ellos por su parte, tienen plenamente desarrolladas en ellos, todas las cualidades necesarias para darnos Refugio completamente. Con esta determinación y convicción en la mente, debemos generar una fe profunda en ellos.

Por nuestra parte, también debemos visualizar alrededor nuestro a todos los seres sintientes de Samsara, de la existencia cíclica, pertenecientes a los Seis Reinos; los infiernos, pretas, animales, seres humanos, dioses y demás. Todos los seres de los Seis Reinos están reunidos alrededor nuestro como una multitud sin fin. Están todos en forma de seres humanos que pueden hablar, entender, así es como hemos de visualizar a los seres sintientes alrededor nuestro.

Luego, interiorizando, pensando en nosotros, hemos de darnos cuenta que hemos acumulado gran cantidad de potenciales negativos indeseables en el pasado, una gran cantidad de ellos, de todas clases y que hemos acumulado todas las clases posibles de acciones negativas. Incluso únicamente la acción de matar, la hemos acumulado un número infinito de veces y esto nosotros solos. Por esto tenemos un gran número de potenciales negativos acumulados, que son la causa directa de los sufrimientos en los reinos desafortunados.

De la misma manera los demás seres sintientes, están cargados también con los mismos potenciales negativos y están experimentando estos mismos sufrimientos en sus formas respectivas: como seres de los infiernos sufriendo frío y calor, como pretas hambre y sed, como animales por su ignorancia y demás. Todos los seres sintientes cada uno de ellos, en este preciso momento están experimentando sus respectivos sufrimientos y al mismo tiempo están dotados de gran acumulación de enormes potenciales para experimentar más sufrimientos. Debemos pensar y reflexionar acerca de esto y luego generar una sincera preocupación y miedo por esta situación, por este peligro y luego desarrollar una fuerte fe y confianza en la Triple Joya como nuestro protector.

Hemos de visualizar, ver que la Asamblea de Refugio, el Guru y Buda todos están muy atentos, pendientes de nosotros y de todos los seres sintientes, con mucha compasión y amor en sus mentes.

Al visualizar a nuestro Guru frente a nosotros, hemos de visualizarle siempre con un aspecto amable y afectuoso no de forma seria o enfadada. Vemos al Guru de esta manera porque el Guru por su parte está dotado de Gran Compasión. Constantemente, de forma continuada, su Compasión siempre está presente, fluye hacia nosotros viendo nuestro sufrimiento. Así pues visualizamos al Guru de forma afectuosa. Pero en realidad, si pensamos en ello, lo que nosotros hacemos por nuestra parte, con nuestros propios pensamientos, acciones y comportamiento, es no hacer nada que sea significativo o que complazca al Guru, porque todo lo que hacemos, está en contradicción con las instrucciones de los Maestros. Hacemos todo lo que no debemos hacer y no hacemos lo que deberíamos hacer.

De todas maneras, esta vez estamos volviendo nuestra mente hacia las Tres Joyas, empezamos a practicar un poquito de Dharma, dirigiéndonos hacia los Objetos de Refugio empezando a desarrollar una actitud correcta y en esta situación sin duda alguna complace a los Budas.

Por ejemplo si una madre tiene un hijo y este hijo siempre actúa de modo contrario a sus deseos, siempre en contra de ella, esta actitud no le gustará, no estará contenta con ello, sin embargo su amor y compasión estarán siempre presentes y siempre fluirán hacia su único hijo, aunque su hijo sea desagradable. Pero si un día su hijo cambia su actitud y se comporta correctamente, la madre que le quiere, tendrá una gran sorpresa viendo esto, viendo que el hijo que siempre cometía torpezas ahora está cambiando y empieza a hacer las cosas correctamente. Esto le ocasionará incluso mayor felicidad y estará muy contenta por ello.

De la misma manera nosotros, siempre hemos actuado en contradicción con las Enseñanzas de nuestros y hemos hecho todo en contra de ellas, sin embargo la compasión de los Gurus siempre se ha mantenido igual. Ver que esta vez empezamos a practicar Dharma y a cambiar nuestra actitud un poco, esto agrada especialmente a los Budas.

El miedo o consideración de nuestros sufrimientos y los de los demás seres en el samsara y la acumulación de causas de sufrimientos. Este miedo o consideración que sentimos es una Causa de Refugio. La Segunda Causa es la fe y confianza que ponemos en los Objetos de Refugio, en las Tres Joyas, pensando que ellos realmente tienen la competencia y tienen el poder y la habilidad para darnos el Refugio, para ayudarnos. Esta fe y confianza es la Segunda Causa de Refugio. Además de estas dos causas de Refugio debe de haber una más, una tercera motivación.

La tercera Causa es la Compasión. Tenemos que generar además de las dos primeras causas anteriores, compasión hacia los demás seres sintientes. Hacia los demás seres sintientes que están sufriendo y que poseen las causas de sufrimiento y que en este momento no están en condiciones de cuidarse de sí mismos, de liberarse a sí mismos de sus sufrimientos. Así pues es con profunda compasión y gran preocupación hacia los seres como generamos el deseo o la aspiración de obtener el perfecto estado de la

Iluminación o Budeidad para poder liberarles, para ayudar a estos seres sintientes y por esto nos dirigimos hacia la Triple joya y tomamos Refugio. Con esta motivación de compasión hemos de comenzar la práctica de Refugio con la recitación.

Con estas Tres Causas en mente, primero el miedo y la consideración de los sufrimientos que nosotros seres sintientes estamos experimentando ahora y experimentaremos en el futuro, luego con fe y confianza en el Guru y la Triple Joya, que tienen la habilidad para liberarnos de estos peligros y con compasión hacia todos los seres sintientes que sufren. Con estas Tres Causas, entonces tomamos Refugio en el Guru y la Triple Joya. El presente texto de Guru-Yoga empieza diciendo “*Yo y todos los seres sintientes transmigradotes, iguales como el espacio, desde este momento hasta la esencia de la Iluminación o liberación, vamos por Refugio a los Gloriosos Gurus*”.

Empieza diciendo: Yo -uno mismo y luego, y los transmigradotes, drö-wa- que en tibetano quiere decir literalmente, los que siempre se van, los seres sintientes, alguien que está siempre viajando. Por qué, se les llama transmigradotes? Porque los seres sintientes no descansan nunca, hasta que no alcanzan el estado de Iluminación, están siempre transmigrando, forzados, empujados y condicionados por el karma y los engaños. Se les llama seres sintientes porque están dotados con la mente de la consciencia. Así pues: Yo y todos los seres sintientes desde este tiempo o desde este momento, hasta la esencia del cuerpo.

En general hay Tres Cuerpos, hay tres liberaciones, pero la esencia del cuerpo significa la mas alta liberación, esto quiere decir la Budeidad, hasta que uno llegue a la Budeidad uno toma Refugio en los Gloriosos Gurus.

Vamos primeramente por Refugio al glorioso *palden lama*. *Pal.den*, glorioso o aquel dotado de gloria, se traduce en ingles como *gloria*, en tibetano *pal-den*, *pal* esto es dotado de *pal*.

Pal es la traducción de la palabra sánscrita *shri* y *shri* se aplica en general a algo alto, algo glorioso, algo bueno, pero aquí tiene un significado especial, *shri* quiere decir gloria, está aplicado aquí a la Sabiduría de la Unión del Gozo y el Vacío. Esta Unidad de Gozo y Vacuidad es la verdadera naturaleza de la esencia del Guru. Así pues la mente del Guru está dotada de esta cualidad particular y por esto está dotado de dicha gloria.

Luego *Lama*, esta palabra en tibetano literalmente quiere decir *supremo* o lo más alto, algo que no tiene nada por encima de él. Se llama *Lama*, pero es la traducción de la palabra sánscrita *Gu.ru*. *Gu* viene de *gunaya* que quiere decir *cualidades virtuosas*, *ru* se puede interpretar de diferentes maneras, a veces se puede sustituir por pesado, pesado en el sentido de alguien que tiene peso, peso de cualidades. Algunas veces *ru* cambia, a *ru* de *karuna*, que quiere decir compasión y entonces junto, quiere decir: *Aquel que tiene las cualidades y la compasión*. Así de esta manera hemos de entender el significado de *Gu.ru* y cuando decimos *Lama* o *Gu.ru* debemos pensar que es alguien que es supremo o el más alto y que es alguien que siempre conduce a los demás a estados cada vez más y más altos. A este Objeto de Refugio vamos por Refugio.

Lama tampa. *Tampa* quiere decir santo, esto también tiene diferentes significados y un significado es: *Aquel que no se involucra en aquello que no es positivo y siempre se*

involucra en lo positivo. Esto es el significado de santo y en este santo y glorioso Gu.ru tomo Refugio. El significado de tomar Refugio es el poner tu esperanza, confiarte, confiar en él. Esto quiere decir, que tu pones tu libertad y poder de decisión completamente en manos de los Gurus, de manera que pase lo que pase, en cualquier situación, uno confía plenamente en la protección y la guía del Guru, esta es la naturaleza de la Toma de Refugio.

En segundo lugar tomamos Refugio en los Budas, a los que nos dirigimos como *lobe sang.gye*, los perfectamente completos y plenamente iluminados. Completos significa aquellos que han completado la cesación, el abandono y los logros. Esto quiere decir que han abandonado todos los obstáculos, se han completado de manera que no hay más que abandonar o cesar, todo lo que debe ser abandonado, ha cesado y todo lo que debe lograrse, todas las cualidades se han obtenido plenamente, no hay nada más que se pueda obtener. Así pues de esta manera el Buda se llama completo y también la sabiduría de Buda también está completa porque de todo fenómeno sin excepción, no hay nada que quede, nada que la mente omnisciente de Buda no pueda percibir o prever, de esta manera es también completo. Es por esto por lo que Buda también se llama Aquel Que Es Completo.

Y en tercer lugar vamos por Refugio al Santo Dharma. Aquí nos referimos a las representaciones de las Escrituras Sagradas, pero en realidad cuando tomamos Refugio en el Dharma, tomamos Refugio en el *Dharma Real* que son los logros interiores. Las realizaciones interiores del Guru, esto es la realización de las cualidades interiores: las cualidades de realización y las cualidades de abandono. Estas son el *Dharma Real* que el Objeto de Refugio ha logrado en sí mismo y nos dirigimos hacia esto y tomamos Refugio en ello.

En cuarto lugar tomamos Refugio en la Arya Sangha. *Arya*, significa elevado, alguien elevado, comunidad elevada. Esta vez nos referimos a todos los Bodhisatvas, Pratiakas y Arhats y demás en la Asamblea en este aspecto del Refugio, aunque ellos en esencia tengan la misma naturaleza, como ya se ha dicho anteriormente, aquí están en forma de una comunidad, en la forma de una Arya Sangha, de modo que nos dirigimos a ellos como Arya Sangha.

Arya quiere decir alguien elevado. Elevado de ¿qué? Elevado del estado ordinario. Esto quiere decir que ha realizado realmente, que ha obtenido la realización directa de *sunyata* y se ha elevado del estado ordinario. Es por esto por lo que se llaman elevados. Y Sangha quiere decir comúnmente, comunidad y también literalmente esta palabra quiere decir: *Aquellos que aspiran a lo que es completo*. Este es significado literal. Pero en Sangha hay dos formas diferentes, *Sangha elevada* y *Sangha ordinaria*. La *Sangha elevada* son los Arya Sangha. Arya Sangha, aunque únicamente haya un Arya aún así, se considera *Sangha*, aún puede llamarse comunidad o *Sangha*. Pero si son seres ordinarios, entonces para formar una *Sangha* tienen que haber cuatro monjes o cuatro seres individuales, de otra manera no puede ser una *Sangha*. Estos son los significados de *Sangha*, de la palabra *Sangha* y aquí tomamos Refugio únicamente en la Arya Sangha.

Kyabje Zong Rinpoche dice que esto ha sido una breve explicación de lo que son las cualidades de la Triple Joya, ha sido muy breve. Cuando toméis Refugio realmente y visualicéis la Asamblea de Refugio, hay Tres Objetos de Refugio, pero como Rinpoche ya ha dicho antes, su naturaleza es la misma, son iguales, tienen la misma naturaleza,

únicamente tienen formas diferentes. Generalmente el significado de Buda, Dharma, Sangha es diferente de esto y las cualidades de cada uno de ellos son muy, muy extensas y únicamente de las cualidades de las Tres Joyas se podría estar explicando durante muchos, muchos días. Es algo que vosotros tenéis que aprender de los altos Gueshes de los grandes monasterios, debéis estudiar muy extensamente las cualidades de Refugio.

Por ejemplo, solamente cuando hablamos de Buda, *sang.gye*, esta palabra quiere decir despierto y también abierto, como un loto plenamente abierto. Despierto de ¿qué? Es decir que se ha liberado de los factores perturbadores del espíritu de los que podemos distinguir los seis factores raíces y veinte secundarios y podríamos extendernos mucho sobre este tema.

Kyabje Zong Rinpoche ha dicho también que tomando Refugio en Buda, está la frase o la palabra que el Buda es normalmente conocido como *paguwana* que quiere decir El Subyugador, El Que Está Dotado y El Que Ha Ido Mas Allá, esto tiene un significado particular. Subyugador quiere decir que ha subyugado, que ha sometido a los Cuatro Maras, las Cuatro fuerzas de los Maras. Rinpoche ha mencionado algunas aclaraciones, algunas discusiones sobre el significado de los Cuatro Maras, que pueden llevar a complicados debates sobre si los Cuatro Maras son todos seres o no. Rinpoche ha dicho que no hace falta traducir todo esto, puesto que únicamente es una discusión.

Así pues, ha derrotado a los Cuatro Maras y por esto Buda se llama El Subyugador y luego el que está Dotado. Dotado de ¿qué? Dotado de todas las perfecciones. Y *de*, quiere decir: El Que Ha Ido Más Allá. Ido más allá de ¿qué? Más allá de las ligaduras de los peligros del Samsara y del Nirvana, ha ido completamente más allá de esto. *Ido* más allá, es una palabra que ha sido añadida en la traducción tibetana y que no figura en el significado de la palabra sánscrita *paguwana*, que no tiene esta palabra en ella. De todas maneras, esta palabra *ido más allá*, esta cualidad de Buda, se añade en ella tomándola de algunos Suttas como por ejemplo La Luz Dorada, Suwarnaparopa.

*(La Luz Dorada, Suwarnaparopa; En la traducción francesa: en plegaria de Refugio encontramos a menudo la palabra **chun.den.de** al hablar de las cualidades de Buda. **Chun**, quiere decir el Subyugador. Subyugador de ¿qué? De los cuatro Maras. **Den**, quiere decir Aquel que Posee Todas Las Cualidades y **De**, la última sílaba, es un término tibetano añadido inspirado en el Sutra La Luz Dorada, que quiere decir Aquel Que Ha Ido Mas Allá. Más allá de ¿qué? Mas allá del samsara y del Nirvana)*

De todas maneras, Rinpoche dice que lo más importante para nosotros es conocer las cualidades de las Tres Joyas y luego tomar Refugio sinceramente, desde lo más hondo de nuestro corazón y debemos hacerlo correctamente con buen conocimiento y de la manera apropiada, porque el Refugio es verdadera base de todas las prácticas de Dharma. Es como el terreno que soporta todo lo demás. de la misma manera, todas las prácticas del Dharma, están sobre estos cimientos del Refugio. Todas las prácticas del Dharma se sitúan sobre esta base y sin esta base (un buen fundamento del Refugio) cualquiera de las cualidades que uno pueda realizar, incluso si uno puede lograr tener dos cuernos sobre la cabeza, ni aún así, uno siquiera es en modo alguno, un practicante de Dharma. Y además, sin saber exactamente lo que significa tomar Refugio, no tiene ningún sentido hablar de los grandes mudras, de las grandes realizaciones y esto y lo de mas allá

Aquí el comentario dice que cuando se practica Refugio, se toma Refugio especialmente en el Refugio de Efecto. Hay el Refugio de Causa y el Refugio de Efecto pero no quiere decir que no tomes Refugio en el Refugio de Causa, sino que aquí se toma Refugio en los dos, en el Refugio de Causa y también en el Refugio de Efecto y uno debe antes saber el sentido general del Refugio o bien de otra forma al practicarlo aquí sería difícil.

Cuando se conoce bien el significado general de Tomar Refugio uno puede hacerlo de una manera más elaborada o de forma más resumida, se puede hacer de diferentes maneras. Por ejemplo aquí cuando uno recita: Sang.gye chö.dang tsok.ki nam la., y lo que sigue, es un verso y en este verso están los dos, Refugio y la Generación de la Bodhichita, puede incluirse. De todas maneras cuando se toma Refugio es necesario conocer las cualidades de los Objetos de Refugio bien. Hay diferentes maneras de Tomar Refugio. Tomar Refugio conociendo las cualidades de la Triple Joya y Tomar Refugio conociendo las características del Refugio. Todos estos aspectos hay que conocerlos bien antes de tomar realmente Refugio.

Normalmente pensamos que la práctica de Refugio se hace únicamente muy al principio de la práctica y después ya no hace más falta, pero esto no es así.

La práctica de Refugio es algo que incluye todo, incluye toda la práctica de Dharma y todas las Etapas del Camino hasta la Iluminación, todo esta incluido en el Refugio. Y para saber cómo todo ello está incluido en él, si se saben lo que se llaman las Seis Características o las Seis Cualidades Distintivas del Refugio entonces se sabrá cómo está todo incluido en él.

Uno puede pues, pensar que por qué, hay necesidad de Tres Objetos de Refugio, por qué, no únicamente uno, como un Refugio concentrado.

Tomando Refugio en uno sólo ya puede ser suficiente, pero tiene un significado especial el que haya tres Objetos de Refugio, es algo muy necesario. Por ejemplo para curar a un enfermo hacen falta el médico, la medicina y una enfermera.

Al tomar Refugio uno también debe conocer con precisión las instrucciones con relación al Refugio, esto es para prevenir toda clase de errores o faltas en relación con el Refugio, es algo que necesitamos saber. Al tomar Refugio, también necesitamos saber las Tres Meditaciones, tres aspectos de meditación: *purificación*, *absorción* y *sumisión* y esto es ponerse uno mismo bajo la guía o la protección de los Objetos de Refugio. Estos tres puntos son necesarios y de esta manera tomamos entonces Refugio en la Triple Joya y en el Guru. Cuando tomamos Refugio en el Guru indisolublemente, esto hace cuatro Refugios y esto es de nuevo una complicación más.

Así cuando se toma Refugio en el Guru, en el Buda, Dharma y Sangha cada vez que tomamos Refugio en uno de ellos, tomamos Refugio y luego por tomar Refugio en este Objeto de Refugio en particular, se purifican todos los obstáculos, en especial las transgresiones de los preceptos o las instrucciones en conexión con este Objeto de Refugio en particular. Este es el punto de purificación. Y en segundo lugar recibimos las bendiciones de este Objeto de Refugio en concreto y en tercer lugar nos sometemos completamente a la protección de éste Objeto de Refugio. Esto es lo mismo para cuando tomamos Refugio en cada uno de ellos. Es por esto por lo que hemos de saber todas estas instrucciones y preceptos al tomar Refugio.

Debéis tomar Refugio de las Cuatro Maneras. Primeramente tomar Refugio conociendo todas las cualidades. En segundo lugar conociendo las características distintivas de cada uno de los Objetos y luego tomando Refugio con la promesa, esta tercera forma es también muy importante, y la cuarta es tomar Refugio de una forma muy fuerte o concentrada sin alternativa.

El cuarto punto es también muy importante pues si no sois cuidadosos acerca de esto, todo el completo precepto o voto de Refugio puede ser completamente destruido, si no tenemos cuidado de este cuarto punto. Se debe pues tomar Refugio de estas maneras. Esto es algo que debéis conocer y aprender con mucha precisión y debéis saber muy correctamente.

Tenéis que recibir las instrucciones necesarias de vuestros Maestros, de vuestros Maestros actuales, de los Gueshes que tenéis a vuestra disposición, que no son pocos y no hace falta que os reunáis siempre alrededor de un Lama en particular, sentado en lo alto de un trono. No hace falta. Tenéis muchos maestros y de ellos debéis aprender todos estos aspectos correctamente y luego ponerlos en práctica de forma correcta. La práctica de Refugio es muy amplia y no hemos acabado realmente. El texto de Refugio no se ha terminado aún y no hay mucho tiempo pero de todas maneras ahora haremos una breve pausa.

Al tomar Refugio también podéis visualizar lo que se llama “La forma de todo reunido” visualizando únicamente un Objeto de Refugio en la forma de Guru Shakyamuni, que es la misma reunión de la representación de todos los Objetos de Refugio. Es la reunión de Budas, Guru Budas, sanghas y demás y todos los Yidams, Budas, Bodhisatvas, Arhats, Viras, Dakinis y Protectores del Dharma. Él es la reunión misma de cada Objeto de Refugio en una forma. Y de esta forma podemos tomar Refugio también.

Primeramente rayos de luz salen del corazón de Buda Shakyamuni e invitan a todos los Objetos de Refugio de todas partes y que se absorben todos en él y él se convierte en la unión de todos ellos.

También se puede visualizar un solo Objeto de Refugio en la forma del propio guru Raíz, el Guru más bondadoso de todos, visualizando en su forma, con su apariencia y con un cuerpo de luz y sabiduría y no de carne y hueso y en esta forma de nuestro propio Guru, visualizamos todos los Objetos de Refugio incluidos en él. Su cuerpo es el cuerpo de todos los Budas, su palabra es la palabra de todos los Budas y su mente es la mente de todos los Budas.

Al principio, al tomar Refugio, uno no debe necesariamente visualizar un Objeto de Refugio, uno puede simplemente pensar o recordar la presencia de todos los Budas que en realidad están presentes siempre en todas partes, llenan completamente todo el espacio y están siempre. Pensamos en esta presencia de los Budas y pensamos sólo que están ahí y que todos los fenómenos existen en la mente de Buda y allí donde está presente la mente de Buda, allí también están presentes la palabra y el cuerpo de Buda. Pensáis pues en esta constante presencia de Buda en todas partes y entonces tomáis Refugio en ellos, pensando que su mente es Buda, su palabra es el Dharma y su cuerpo es la Sangha. De esta forma tomáis Refugio en la Triple Joya, dirigiéndoos siempre a la presencia de los Budas.

De todas maneras, uno no debe utilizar siempre la manera sencilla. A veces hemos de probar de hacerlo lo más preciso y lo más elaboradamente posible, hay que intentar hacerlo. Especialmente debemos saber bien las instrucciones de Refugio y practicarlas bien. No hay tantas, hay ocho preceptos del Vinaya en relación al Refugio y hay algunos más que vienen de lo que se llama la Instrucción Oral. Instrucción Oral quiere decir la instrucción oral del Maestro Atisha. Debemos aprenderlo ahí y luego ponerlo en práctica.

En este verso de Refugio las dos primeras líneas son de Refugio y las dos líneas finales son de **Generación de Bodhichita**. Después le sigue la generación de los **Cuatro Pensamientos Ilimitados** que empiezan con la línea que dice: *Deseo que todos los seres sintientes posean la felicidad. Puedan todos ellos poseer la felicidad...*, y demás. Estas líneas son la generación de los Cuatro Pensamientos Ilimitados. Cuando se practica de esta forma, cada uno de los Pensamientos Ilimitados tiene cuatro cualidades, características o cualidades particulares.

Puedan todos los seres sintientes poseer ecuanimidad. Sin apego ni odio, sin intimidad ni distancia. Esto es la ecuanimidad, la generación de la Ecuanimidad Ilimitada y esto es algo muy necesario porque por la falta de esta ecuanimidad y con una actitud de intimidad y distancia y de apego y aversión u odio se crean todos los problemas. Si nos sentimos cercanos a unos y más distantes de otros y apegados a los que nos gustan y odiamos a los que no nos gustan, así es como creamos todos los sufrimientos y acumulamos un gran número de potenciales negativos.

Primero cuando decimos *Deseo que todos los seres sintientes estén libres de apego y odio y esta cercanía y esta distancia*, al expresar estas palabras, en realidad estamos expresando este Deseo o esta aspiración, esto es lo que estamos generando.

Primeramente decimos: *Deseo que los seres sintientes estén libres de apego y de odio.* Luego decimos: *Puedan ellos permanecer en ecuanimidad libres de apego y de odio.* Cuando os expresáis de esta manera diciendo: *Puedan ellos permanecer en dicha ecuanimidad*, entonces lo expresáis en forma como de una oración. Es vuestra Oración.

Primeramente está el Deseo, cuando decimos: *Deseo que los seres estén libres del apego y el odio.* Lo segundo es: *Puedan permanecer en esta ecuanimidad sin apego ni odio.* Esto es la Oración y en tercer lugar: *Yo haré que, causaré o haré que permanezcan en dicha ecuanimidad.* Esta expresión es la expresión de la Promesa o el voto que vosotros generaréis.

Y al final, pedimos al Guru y la deidad: *Bendíceme para que yo pueda realizar esto.* Y esta expresión es la expresión de nuestra Petición. Estamos haciendo súplica al Guru y a las Tres Joyas que nos den la habilidad para realizar esto.

De esta manera generaréis la Ecuanimidad en estos cuatro aspectos y al mismo tiempo estas cuatro cualidades también se aplican a los demás. Después de esto viene: *Deseo que todos los seres sintientes permanezcan en felicidad.* Y luego: *Puedan permanecer en felicidad, yo causare que permanezcan en felicidad y bendecidme para que pueda yo hacer esto.* De esta forma estáis generando el Amor Ilimitado con estos cuatro aspectos.

Después de esto los cuatro aspectos se aplican a la Compasión Ilimitada con el deseo de liberarlos del sufrimiento y luego se aplican también a la alegría, la Alegría Ilimitada con el deseo de que los seres sintientes permanezcan en la felicidad que está libre de todo sufrimiento.

Después de generar los Cuatro Pensamientos Ilimitados viene la **Generación de la Mente Extraordinaria**, esto significa que aquí se genera la aspiración de obtener el estado de plena Iluminación para el beneficio de los demás seres sintientes, tan rápidamente como sea posible.

Nyur, nyur, es *deprisa, deprisa*, dos veces, con el énfasis que supone repetirlo dos veces y esto quiere decir muy deprisa, que quiere decir en esta misma corta vida. En este corto tiempo de vida. Esta mente se llama la *Mente Extraordinaria* o la *Mente Especial*.

Aquí ahora en el texto comienza otro verso que dice: *Para el beneficio de todos los seres sintientes que abarcan hasta los límites del espacio, pueda yo obtener rápida, rápidamente el estado de Guru-deidad, el gran gozoso señor primordial Guru-deidad, para obtener rápida, rápidamente este estado meditaré o practicaré el profundo Guru-Yoga.*

Esto es la generación de la Mente Especial o Extraordinaria que está puesta aquí en la forma de este verso y cuando se dice aquí “deprisa, deprisa”. Normalmente, para obtener el estado de plena Iluminación, hacen falta aproximadamente, tres incontables palpas completas, pero aquí, en vez de esperar tanto tiempo, ya que esta práctica está conectada con el Tantra, deseamos obtener el estado de la iluminación sin esperar tanto tiempo para el beneficio de los seres sintientes, rápidamente. El primer “rápidamente” quiere decir, en esta vida. Y el segundo “rápidamente” quiere decir, se interpreta a veces que incluso en esta vida, sin esperar mucho, esto es en tres años, en tres años uno desea obtener la Iluminación.

Este es el significado del segundo “rápidamente”. Tres años, normalmente en tibetano a esta meditación a veces se la llama *lo-sum* [tres años] *cho-sum*, la gente dice *chö-sum*, pero *chö-sum* es un error porque quiere decir “tres años, tres Dharmas” esto es un error porque no practicas tres Dharmas diferentes en tres años, es un error. Así decir “tres años, tres Dharmas” es incorrecto, es un error en la forma de decirlo. Se debería decir *lo-sum cho-sum*.

Tres años, esto quiere decir un poco más de tres años. Es algo que es posible practicarlo de una forma muy intensa. Antes de los tres años primero uno debe realizar el Estado de Shamatha, Calma Mental [la perfecta concentración] y habiendo obtenido la realización de Calma Mental y otras preparaciones, entonces uno empieza realmente la práctica del Tantra, Mahanutara Tantra y entonces es posible obtener el Estado de Iluminación en un poco más de tres años. Esto es posible como el Gran Maestro Gwenzpa que siguió este camino.

Esta aspiración de obtener la Iluminación rápida, rápidamente en tres años, sin esperar largo tiempo, durante palpas y demás, es un deseo muy fuerte y muy poderoso, de todas maneras no debemos cometer una falta aquí

Si generamos esta aspiración, este deseo, porque estamos asustados por esperar tanto tiempo y por pasar por todas las duras prácticas de los bodhisatvas en las que debes

sacrificarte durante tiempo interminable, sacrificar tus miembros, tu cabeza y demás, si como uno está asustado por esto piensa: “ Esto es demasiado, yo no podré aguantar durante este tiempo cósmico, este trabajo tan duro y por esto mejor obtengo la Iluminación deprisa, deprisa sin pasar por tantas preocupaciones, con este método extraordinario” esto es completamente incorrecto. Esto no es generar la Mente Suprema, una aspiración suprema, esto es una clase de pereza.

Para generar la Bodhichita apropiada a este punto, uno debe haber ya adiestrado su mente con el desarrollo de la Bodhichita, con la práctica del Lam-Rim. La mente ya debe estar adiestrada en el desarrollo de la bodhichita por las instrucciones del método de “Las Seis Causas y un Efecto” y las instrucciones de “Cambiar uno por los demás”. A través de estos métodos, uno debe haber adiestrado su mente en el desarrollo de la Bodhichita. Y al practicar esta meditación aquí, entonces esta experiencia o este desarrollo de tu mente debes traerlo aquí, cuando generas la motivación aquí, entonces debes traer esto a tu práctica.

Normalmente no adiestramos en absoluto nuestra mente y de repente cuando empiezas esta oración entonces, despertar la Bodhichita, sería difícil, no funcionaria. Así pues, debemos practicar siempre y entonces traerla aquí. De esta manera debemos generar la motivación aquí, la motivación y también la razón de esta rápida obtención de la Iluminación, no debe ser vuestras dificultades, sino mas bien las dificultades de los seres sintientes.

Por vuestra parte debéis estar muy a punto sin vacilación alguna, incluso para saltar sobre el fuego infierno si es necesario y quedaros ahí durante kalpas y kalpas, aunque fuese por el interés de un sólo ser sintiente. ¡Tanta debe ser la gran compasión que debéis tener por vuestra parte! Porque esperar por un tiempo tan largo, por parte de los seres sintientes es realmente insoportable. Porque los seres sintientes están sufriendo constantemente y especialmente aquellos que están en los reinos desafortunados, como los seres en los infiernos, que constantemente se están quemando, están experimentando la gran agonía y el dolor de calor, frío, hambre y sed. “Incluso si esperásemos de la mañana hasta ahora, durante este tiempo habría tantos seres sintientes sufriendo insoportablemente”.

Esta situación de los seres sintientes es insoportable, para no esperar por más tiempo entonces, generamos este fuerte deseo de obtener la iluminación muy rápidamente. Esta es la actitud tántrica para la generación de la Bodhichita que debéis tener aquí, porque ésta es una práctica en relación con el Tantra y puede practicarse de esta manera, con el Tantra. Especialmente cuando practicáis este Guru-Yoga en combinación con una Sadhana o una deidad tántrica especial, puede llegar a ser una práctica tántrica completa y si se omite esta parte de generarse a uno mismo como una deidad tántrica, esto también puede ser una práctica sencilla de Guru-Yoga.

Aquí en este texto esta parte de la Generación de la mente, está en verso pero no es absolutamente necesario recitarlo n verso, uno puede recitarlo con una larga frase tan bien, expresando el mismo contenido: *Yo deseo obtener el estado de Iluminación rápida, rápidamente, para el beneficio de todos los seres sintientes y con este propósito voy a practicar este Guru-Yoga.*

Uno puede expresarlo de esta forma también, de todas maneras, aquí está puesto en verso y hay muchas otras visualizaciones a continuación muy elaboradas, en esta práctica extensa de Guru-Yoga de Ga.den.la.gye.ma, que es bastante larga Rimpoché piensa que ninguno de los que estáis aquí, va a practicar tanto tiempo. De todas maneras si alguien hace la práctica corta, generalmente corriente de Ga.den.la.gye.ma, es únicamente a partir de aquí, donde se comienza con el Guru-Yoga usual y para esto podéis visualizar el Campo de Méritos. Visualizáis al Guru. Podéis visualizarlo de dos maneras. O visualizáis primero **Samayasiddhi, Samayasatva**, luego invitáis a los **Nyanasatvas** y luego los absorbéis en el primero. Esta es una forma de hacerlo. O bien en la forma ordinaria, sólo sencillamente, sin visualizar a los Samayasatvas, únicamente invitando al Guru desde Tushita, sin esta absorción. Se puede practicar de estas dos formas diferentes.

Después de Tomar Refugio y Generar la Mente, entonces los Objetos de Refugio se deben absorber. Aquí el texto dice lo mismo que se disuelve una nube, todos los Objetos de Refugio se absorben en Buda Shakyamuni, luego éste también se disuelve en mi entrecejo, en mi mismo y recibo las bendiciones.

Entonces en este punto, toda **La Asamblea de Objetos de Refugio** se absorbe, **se disuelve en luz y se absorbe en Guru Shakyamuni que también se disuelve en luz**. La luz puede ser de color azul o rojo y entonces finalmente se convierte en una bola de luz, una pequeña bola de luz, que se absorbe en uno mismo, por el punto de nuestro entrecejo y finalmente se absorbe en el punto indestructible del centro del corazón en cada uno de nosotros.

Esta práctica de Guru-Yoga tiene tres partes: La Preparación o Parte Preparatoria, La Práctica En Sí y La Parte de Conclusión. Aquí concluye la Parte Preparatoria y entonces empieza la Práctica En sí. Aquí en la práctica real os generáis vosotros mismos en la forma de Yamantaka, esto puede hacerse también de una forma elaborada o en una forma mas abreviada y Rimpoché indica que va ahora a leer primero el texto y dará el *lun* o transmisión de la recitación. Y luego dará la explicación. De todas maneras, piensa que vosotros no vais a practicarlo de una forma muy extensa, sino en la forma usual de Ga.den.la.gye.ma.

Primero Kyabje Zong Rimpoché quiere dar más explicaciones acerca del Campo, la morada de Buda, es muy importante y uno debe saber esto muy bien y tenéis los textos a vuestra disposición, Maestros y Gueshes y deberíais aprovechar esto y aprender todas estas cosas y deberíais llegar a ser todos vosotros, excelentes eruditos y excelentes Gueshes, todos. Primeramente Rimpoché explicara la **Generación de Samayasatva**.

Generalmente cuando uno visualiza a una deidad hay dos formas de hacerlo. Una es cuando uno visualiza la deidad frente a sí mismo y luego invita a la deidad desde fuera y esta se absorbe en la primera que uno ha visualizado previamente. La segunda manera es en vez de visualizar algo previamente simplemente uno invita a la deidad desde fuera.

Si uno genera lo que se llama **Samayasatva** [la deidad básica] primero uno debe generarse primero a sí mismo en la forma de **Yamantaka** y en la forma de Yamantaka uno bendice y purifica primero las ofrendas y todo lo demás.

Así pues primeramente, purificáis y bendecís todas las ofrendas que llenan completamente el espacio frente a vosotros y en medio de todas las ofrendas. Entonces a un nivel conveniente enfrente, en el espacio en medio de estas ofrendas, visualizáis tres tronos de leones con loto y disco de luna y sol sobre ellos.

En estos tres asientos en el central esta sentado Guru Lama Tzong Khapa, a su derecha esta sentado Gyaltsabyhe y a su izquierda se sienta Khedrubbye.

Esto es el Samayasatva. En sus corazones debéis visualizar **Nyanasatvas**, [el Ser de Sabiduría], en forma de tres deidades, en el corazón de Guru Tzong Khapa está Manjushri, en el corazón de Gyaltsabyhe está Avalokiteshvara y en el corazón de Khedrubbye esta Vajrapani.

En el corazón de estas tres deidades de Sabiduría [Nyanasatvas] Manjushri, Avalokiteshvara y Vajrapani, están los Seres de Concentración, los Seres de Samadhi, en las letras **HUNG** azules en el corazón de cada uno de ellos.

Esto es el Samayasatva que visualizáis frente a vosotros, en la forma de estos tres lamas que la mayoría de vosotros conocéis, de manera que no hace falta explicar más, los visualizáis en su forma habitual. Y a continuación, visualizáis arriba su Morada la Tierra Pura de Tushita.

Todo esto se visualiza sobre los Paraísos Celestiales y sobre las Tierras Puras de Tushita, sobre esto, sobre el mundo y sobre el Monte Meru, uno debe visualizar o imaginar que está situado al norte.

En cualquier lugar en que nos encontremos ahora, Chambudipa u otro dipa, unos dicen que es Chambudipa otros dicen que no es Chambudipa, sino que estamos en otro continente, de todas maneras, en donde quiera que estemos, no importa en donde estemos, si en el oeste, si en el este o en América o en cualquier sitio, allí en donde estemos, visualizamos que estamos en la parte norte.

Debéis visualizar el Monte Meru con una forma preciosa, rodeado por siete cordilleras de montañas doradas.

Podemos preguntarnos por qué hablamos de estas montañas si no las vemos. Si las viéramos, todos navegaríamos rumbo hacia ellas, con muchos barcos, para hacer contrabando con el oro de ese lugar. Estas montañas existen, hay muchas montañas de ese tipo, montañas de oro, de joyas, de diferentes clases, pero aunque somos muy inteligentes nos faltan méritos, así que no las podemos ver ya más.

De todas maneras no vamos a entablar largas discusiones acerca de si existe o no existe el Monte Meru, Buda dijo que sí que existía, pero los científicos no las visto y nosotros tampoco, porque nuestra vista es aún más débil que la suya.

Al ofrecer el Mandala ponemos el Monte Meru en el centro del mundo y en el centro quiere decir en el centro de los Cuatro continentes, eso quiere decir que los Cuatro continentes están rodeándolo en un círculo. Esto es el monte Meru.

El Monte Meru está en el centro y al norte de los Cuatro Continentes. No es que los Cuatro Continentes. Estén en un lugar y el monte Meru en otro lugar diferente. No es así, está en el mismo centro y los Cuatro continentes todos ellos están a su alrededor, está en la parte norte de cada uno de los Cuatro Continentes.

En la base del Monte Meru hay tres niveles de Reinos Celestiales, que se llaman Los Reinos de los Cuatro Guardianes y en la cima del Monte Meru está la Morada de Indra, El Señor de los Devas y se llama el **Cielo de Treinta y Tres**. La razón por la que se llama El Cielo de Treinta y Tres es porque este reino está regido por Indra como su señor y treinta y dos otros, diríamos como, jefes Devas. Así pues está regido por estos treinta y tres señores y por esta razón se llama El Cielo de los Treinta y Tres. Todos estos Reinos de los cuatro Guardianes y El Reino de Los Treinta y Tres o de Indra todos ellos están limitados por la Tierra.

Los Reinos de los Asuras [los anti-dioses] están al pie del Monte Meru, viven allí y están constantemente desafiando a los dioses que viven en el Monte Meru, para obtener sus posesiones, porque están celosos de ellos. Constantemente entran en guerra con ellos e incluso a veces llegan al Reino de los Treinta y Tres, incluso alcanzan e invaden El Reino de los Treinta y Tres, pero no pueden ir más allá. Sobre esto, arriba en el espacio, por encima del Reino de los Treinta y tres, están los Reinos celestiales, el mundo celestial. El primero es El Reino de Toptel. ¿Por qué se llama Toptel? Toptel quiere decir aquel libre de batalla. Esto quiere decir que por estar elevados en el espacio, los Asuras ya no los pueden alcanzar y atacar.

Y más lejos, por encima de esta tierra de Toptel hay otro reino que es Tushita.

Está muy alto arriba, desde el océano hasta la cima del monte Meru hay dieciséis mil yugayanas y desde allí arriba hasta Toptel vuelven a haber dieciséis mil yugayanas y entre éste y hasta Tushita hay otra vez dieciséis mil yugayanas, así pues están muy en lo alto.

El Reino de tushita es también un Reino celestial y en el centro de Tushita hay otra Morada espiritual que se llama Yuga.ching.shing.

Yuga.ching.shing quiere decir el Sostenedor del Dharma de la Alegría Mental, así es como se llama y este es un reino sagrado, un reino, perteneciente a Tushita, pero está ligeramente más elevado que éste. Algunos dicen que en realidad está un poco mas alto en el espacio y esto puede ser muy cierto, que no haya conexión entre ellos.

En este *kalpa* afortunado, aparecerán mil Budas en nuestro mundo y de estos mil, cuatro Budas ya han venido. Kor.wa.chik, Shër.tök, GÜi.shung y Shakyamuni ya han aparecido. Todos estos mil Budas, antes de venir a este mundo, tienen que asumir la condición de señores de Tushita y de allí descienden como Buda de este modo. Anteriormente Shakyamuni estuvo allí y cuando Shakyamuni descendió a nuestro mundo, ahora Buda Maitreya, es quien está allí en este momento, como señor de Tushita y después descenderá a la tierra y llegara allí el siguiente.

En el reino espiritual Yuga.ching.shing, en el reino espiritual de tushita no hay ni piedras, ni guijarros, ni polvo.

Es una tierra dorada, un suelo dorado decorado con dibujos lapislázuli o un suelo de lapislázuli decorado con dibujos dorados, o lo uno o lo otro.

También por donde quiera que uno vaya, caminar es muy agradable y confortable, cuando uno pisa o se apoya en el suelo, éste se hunde como unos cuatro dedos y al levantar la plantadle pié o el apoyo, uno se eleva cada vez unos cuatro dedos por encima de ella y la superficie recobra su aspecto original, es como si el suelo fuese mullido y elástico. De esta manera, resulta muy agradable caminar por este terreno.

En este lugar también hay lagos y demás y su fondo está formado por piedras preciosas.

No hay animales realmente encarnados, no hay animales verdaderamente nacido, solamente hay pájaros que cantan palabras de Dharma y que son únicamente emanaciones de Budas.

No existe el problema de tener que cortar la hierba o el césped o recoger las hojas o flores secas u otras cosas. Las plantas, únicamente florecen, crecen y lo antiguo desaparece, todo cambia y se refresca así por sí mismo y sin esfuerzo. También los deseos de los seres que hay allí, se realizan todos espontáneamente, desde los árboles que colman los deseos y todo lo demás.

Resumiendo, es una morada llena de toda belleza, prosperidad y perfecciones más allá de nuestra comprensión.

También en este reino las poblaciones, ciudades, las casas por ejemplo, no están construidas con esfuerzo, por el trabajo de seres, a base de cemento, ladrillos y demás sino que son todas de la naturaleza de las joyas y surgen de formas espontáneas, muy radiantes y luminosas.

Donde quiera que uno vaya, se oyen cantos melodiosos de los pájaros y la brisa del viento y su vibración entre las ramas de los árboles. Todo este sonido producido, os recuerda o trae a vuestra mente el pensamiento del Dharma y todo está lleno de la fragancia de la pureza.

En el centro de esta tierra sagrada, está la mansión o el palacio llamado Gyenshen Tumbo. La Suprema Mansión Victoriosa que es en realidad la mansión del Gran Señor Maitreya.

Frente a esta divina mansión de Maitreya, está el Parque Sagrado en donde el Gran Señor Maitreya imparte sus Enseñanzas a la Asamblea.

Allí hemos de visualizar al Gran Señor Maitreya, en el Parque Sagrado, sentado en un trono de leones dorado, no en una postura de meditación con las piernas cruzadas o Vajrasana, sino sentado como cuando uno se sienta en una silla, con las piernas hacia abajo y los dos pies apoyados en el suelo. Hay que visualizar a Maitreya sentado en esta particular posición. Esta postura especial es para simbolizar que el Gran señor Maitreya, no está completamente sentado o instalado allí, sino que está preparado para bajar a nuestra tierra.

El cuerpo del Gran Señor Maitreya es dorado y radiante, como procediendo del oro puro, muy radiante y majestuoso, como una montaña de oro.

Sus manos están en el mismo gesto que las de Lama Tzong Khapa en el mudra de girar la Rueda del Dharma.

Viste ropajes celestiales, un echarpe en la parte superior de su cuerpo y unas ropas con mucho colorido en la parte inferior.

El echarpe que lleva en la parte superior de su cuerpo, cae desde su hombro cruzado su pecho y se anuda delante. Esta adornado con ocho clases de ornamentos preciosos.

Sus dos manos sostienen dos ramas *naga bigsha*, una clase de planta especial.

Cada Buda se ilumina bajo un árbol especial. Por ejemplo Guru shakyamuni se ilumino bajo lo que se llama normalmente el Árbol de Bodhi, el nombre real de esta clase de árbol es *ashota*, el *árbol libre de dolor*.

Y cuando Buda Maitreya llegue, mostrara su estado iluminado bajo un Árbol de Nagas, *naga bigsha* y como símbolo de esto, sostiene estas dos ramas de este árbol, con flores que abren sus pétalos a la altura de sus hombros. Sobre la flor a su derecha hay una Rueda del Dharma dorada y sobre la flor de su izquierda una Jarra de oro.

Sobre la cabeza de Maitreya hay una estupa, una pequeña Estupa de oro, se llama la Estupa de Bodhi, que en realidad es de la naturaleza de Guru Shakyamuni. Guru Shakyamuni ha sido siempre el guru, como el Maestro de Buda Maitreya, ya desde el tiempo en que eran Bodhisatvas, ya llamaba a Buda Shakyamuni, Guru Shakyamuni, como su Maestro y como signo de respeto, de devoción hacia el Guru, sostiene a Guru Shakyamuni en la forma de esta estupa dorada sobre su cabeza.

Así cuando en vuestra meditación, visualicéis a Maitreya en su Morada, no debéis pensar que esta lejos, muy, muy arriba, en un lugar o mundo muy distante. Aunque estén los Reinos Celestiales y el Monte Meru que está sobre todo ello también, en vuestra visualización debéis pensar que todo esto está ahí, sin embargo que la morada de Maitreya y la presencia de Maitreya están muy cercanas a vosotros, prácticamente frente a vosotros, de manera que podéis hablarle, podéis hablarle de forma muy fácil y escuchar sus enseñanzas, que el Gran Señor está a vuestro alcance.

En el centro esta el Gran Señor Maitreya, guru Maitreya y hay otros tronos a su lado, algo por debajo de él. Directamente a su derecha sentado en uno de esos tronos, esta Lama Atisha en su forma celestial, como príncipe celestial cuyo nombre es Namka.tima.mepa y a la izquierda de Maitreya está Lama Tzong Khapa también en la forma celestial y su nombre celestial Jampa.Ñigbo.

También está el gran siddha Tubten.leg.dorje igualmente en forma celestial, sentado en un trono y su nombre es Tigme.reser.

Hay también muchos otros asientos ocupados por muchos otros grandes Maestros y Pandits de India y grandes Maestros de gueshes del Tíbet que están ahí presentes en sus formas celestiales en una gran asamblea.

Kyabje Zong Rimpoché dice que ha visto en muchas tankas en Tíbet y también en el extranjero en las que se representa el Cielo de Tushita con Maitreya en el centro y Lama

Atisha y Lama Tzong Khapa a cada lado. En muchas de ellas estos, están representados en su forma usual de monje, como Maestros y que hay también algunas tankas, las menos, en las que están pintados en sus formas celestiales. En realidad la primera representación, no es completamente correcta, porque en realidad están en su forma celestial, pues representados en su forma de monje, forzosamente tendrían que ser humanos.

De todas maneras, está permitido por algunos Maestros, visualizarlos con forma de monje, como por ejemplo por el Maestro Aku.sherup en sus enseñanzas, está permitido. Pero es algo que es posible, únicamente que está permitido, pero sería preferible intentar visualizarlos tal como están, en su forma celestial.

Al visualizarlos imaginamos que estamos muy cerca, tanto que incluso podemos oler la fragancia del aire y oír el sonido de las Enseñanzas de Maitreya así como también el murmullo del viento en las hojas y el sonido de los pájaros. Podemos ver de forma muy vivida frente a nosotros, toda esta gloria y todas las bendiciones de un lugar como éste, podemos sentirlo en realidad. Así es como debemos visualizar esto.

Visualizando esto de esta forma, también nos será de mucha utilidad para la transferencia de Conciencia a Tushita y la Práctica de Powa y también si uno hace esta práctica de manera usual, visualizando de esta manera esta Morada, esto también es una práctica llamada Preparación para la Morada de Buda.

Esto prácticamente completa la descripción de la Tierra de Tushita. Quedan aún más cosas para añadir, pero no hay más tiempo hoy, pararemos aquí y empezaremos mañana a las dos de la tarde y Rimpoché dice que si no acabamos, incluso podemos continuar durante algunas noches con ello.

Su Santidad Kyabje Zong Rimpoché dice que ayer explico algo sobre las cualidades de la Morada de Tushita, en realidad para la práctica de Tomar Refugio es importante conocer las cualidades de Buda. Conocer las cualidades de Buda es de gran beneficio, incluso conocer las cualidades de los Sharavakas tiene también gran, beneficio y uno acumula grandes méritos conociendo y pensando en estas cualidades.

Debéis aprender todas estas cosas y tenéis una gran oportunidad al estar aquí con Gueshe Rabten, que es un excelente maestro y erudito, un gran Gueshe que aunque está muy reclamado en India en los monasterios. Esta aquí con vosotros y si no aprovecháis esta circunstancia sería una gran pérdida.

Rimpoché dice que en los Sutas hay pasajes que dicen: *El amanecer de un monje, la siembra de la cosecha, el labrado de los campos y el llanto de los maras son cosas muy poco corrientes, muy excepcionales.* Esto quiere decir: *el amanecer de un monje*, quiere decir la aparición de un Buda. *Que se siembren las simientes*, quiere decir la llegada de Buda y sus Enseñanzas. *El labrado de los campos*, quiere decir la aparición de un Buda dando Enseñanzas y que entonces mucha gente tiene la oportunidad de escuchar sus enseñanzas y por ello acumular en el Campo de Méritos. Luego *el llanto de los maras*, quiere decir que esto, [al divulgarse el Dharma y los seres acumular méritos] es como un reto a los maras, como si los maras lloraran al ser derrotados.

Estas son pues las oportunidades muy excepcionales que hemos obtenido, porque por ejemplo primero entrar en contacto con el Dharma, escucharlo, entenderlo y luego ponerlo en práctica, todo esto es algo muy excepcional y muy difícil. Allí donde haya Enseñanzas de Dharma a nuestro alcance, en donde se puedan obtener Enseñanzas de Dharma, allí, aquel lugar, es como una tierra bendita.

Y en dónde no se pueden obtener estas Enseñanzas, donde quiera que esto no sea posible, este lugar, no es un lugar afortunado sino que es como una tierra de bárbaros.

El Dharma está floreciendo, incluso aquí en occidente, ahora hay mucha gente que quiere aprender, que tiene devoción por el Dharma, interés y fe en el Dharma y que tratan de practicar, esto es realmente muy bueno.

Para practicar Dharma lo mas importante es aprender Dharma, estudiar y aprender Dharma y como Rimpoché ya menciono antes, sois muy afortunados porque hay muchos Maestros, muchos Gueshes que han venido a occidente, han llegado aquí. Especialmente aquí tenéis la gran oportunidad de vivir con un excelente Maestro Gueshe Rabten, que es un excelente Gueshe, con cualidades excelentes, alguien poco corriente y que es muy necesario en los grandes monasterios, puesto que muchas personas podrían beneficiarse de su presencia. A pesar de ello, él está aquí con vosotros, así pues debéis aprovecharos de su presencia. Ahora es difícil encontrar Gueshes como él, son pocos, escasos y son excepcionales, además seria difícil venir a Occidente porque se les necesita mucho y la gente se quejaría de que se fueran.

Su Santidad piensa que no muchos más Gueshes vendrán ya a Occidente, Rimpoché únicamente ha mencionado el nombre de dos Gueshes en el monasterio a los que se les ha pedido que vengan, pero los estudiantes se han quejado por el hecho de que se vayan. Así pues esto es algo excepcional. Así pues el Gueshe ya está aquí, lo que es bueno. El hecho de que él esté aquí es merito vuestro. Tenéis que aprovecharlo y aprender de él y utilizarle de forma apropiada.

También debéis tener en consideración su salud, no debéis sobrecargarlo. De la misma manera que con un mulo, un animal de carga que puede transportar todos nuestros enseres, hay que ser considerado con él, tener cuidado y pensar en su capacidad, para no cargarle demasiado. Así pues, de esta manera debéis aprender de vuestro Maestro todos los aspectos del Dharma.

Kyabje Zong Rimpoché dice que de acuerdo a esta versión larga hay muchas visualizaciones y plegarias respecto a Samayasatva y Nyanasatva absorbiéndose en ellas pero no son absolutamente necesarias, podéis visualizar sin Samayasatva. Primeramente visualizáis a Maitreya en Tushita como Rimpoché explico ayer y su pecho es como un espejo de oro suave y liso como un espejo de oro y en este espejo dorado en el centro de su pecho, como un reflejo de este espejo, está el Nudo Eterno y en el centro de este Nudo Eterno está la presencia de Lama Tzong Khapa y sus dos discípulos que es como un reflejo en este espejo.

Ya hemos visualizado a Lama Tzong Khapa en su forma celestial alrededor de Maitreya, pero aquí hay que visualizar a los tres Lamas como monjes en su forma humana. Están sentados sobre un trono dorado que está sostenido por un grupo de

nubes, un grupo de nubes que hay que visualizar ya en su corazos, porque así es más fácil cuando deslinden.

Allí sobre este grupo de nubes blancas, están sentados mirando hacia nosotros, tienen una apariencia muy clara y muy radiante y parecen como un reflejo claro en un espejo. Esta nube blanca es de la naturaleza de la compasión de Maitreya, su deseo de ayudarnos, de darnos ayuda, toma esta forma de nube blanca.

Estas tres formas de los Gurus son en realidad completamente una con el propio Guru Raíz.

El propio Guru Raíz en la forma de Lama Tzong Khapa y sus dos discípulos, están sentados ahí. Ahora hacemos la súplica, con este primer verso en el *Gadenlagye Guru-Yoga Ga.den.la.gye.ma. Gadenlagye gungyetulane*, este primer verso es la súplica que estamos haciendo a los Tres Gurus para que vengan, para que desciendan frente a nosotros para ayudarnos por nuestra petición y hecha con mucha fe y devoción y entonces recitamos esta estrofa.

Gadenlagye gungyetulane. Desde el corazón del Señor de Cientos de Devas o dioses de Tushita [que es el lugar desde donde estamos invitando al Guru] esto es desde el propio corazón, el pecho del Gran Señor Maitreya que es el Gran señor, el anfitrión de cientos de dioses de Tushita. Que quiere decir que aunque decimos cientos de dioses, esto no significa que nos referimos a algo limitado por el número cien, sino que quiere decir un gran número, gran número de dioses. El Gran Maitreya es el señor o el protector, es como el rey, el Guru, el Maestro de esta multitud de devas y es por esto es dios, por lo que se le llama el Señor. Luego desde su pecho, en su corazón donde están estos Tres Gurus, desde allí es desde donde les hacéis peticiones para que vengan, para que desciendan.

En realidad, cuando les hacemos esta petición, entonces inmediatamente, instantáneamente bajan, descenden y en vuestra visualización, tan pronto como hacéis esta petición, los Tres gurus descenden, e inmediatamente, la nube en la que están sus tronos, esta nube, baja. Es como si se desplegara, se desenroscara hacia vosotros y el final de la nube en donde están los tronos y los Maestros, baja y se detiene frente a vosotros y las nubes se juntan en este punto y el texto dice aquí: “*En lo alto de las nubes blancas que se han reunido como un montón de yogurt fresco*”. Esto quiere decir algo muy blanco y muy fresco, una nube muy radiante que despliega desde el corazón de Guru Maitreya y baja hacia vosotros y se para delante de vosotros.

Uno no debe pensar que esta nube tarda un tiempo en llegar y los Gurus tardan en descender. Todo ocurre en un instante, como con la facilidad con que uno extiende un brazo. Los deseos de los Budas no toman tiempo, no hay lentitud en ellos, todo es instantáneo, todo se produce con nitidez.

Instantáneamente, como cuando la luna brilla en el cielo e inmediatamente su reflejo aparece espontáneamente en todos y cada uno de los lagos, el reflejo no tarda un tiempo en producirse. De esta manera las nubes se desenrollan hacia abajo y los Budas y Gurus descenden frente a vosotros.

Sobre este grupo de nube blanca, los Gurus descienden sentados en los tronos dorados, sobre loto y disco de luna. Luego después de la súplica para que desciendan, comienza la **Petición para la Larga Vida del Maestro** y aquí empieza la práctica en sí de Purificación y Acumulación de Mérito.

En general con la **Práctica de Purificación y Acumulación de Mérito**, si uno purifica los obstáculos, automáticamente uno acumula méritos y si uno acumula méritos, uno purifica los obstáculos.

De todas maneras en la práctica son como dos partes, la Purificación y la Acumulación de Meritos, pero hay una tercera parte que es Incrementar o Ampliar la virtud. Aquí con la petición de Laga vida del Maestro, empieza la Práctica de Purificación y Acumulación de Mérito. Ahora visualizamos a los Tres Gurus en su forma humana, con apariencia humana, pero no tiene un cuerpo de carne y hueso, están vestidos con ropas de monje y llevan un gorro de pandit sobre sus cabezas. Sus cuerpos son muy radiantes.

A Lama Tzong Khapa lo visualizáis con un cuerpo blanco con un ligero tono rojizo, que simboliza también la unión de gozo y vacuidad. Hemos de visualizar a Lama Tzong Khapa con la apariencia que tenía en su vida, con una cara por ejemplo, con una nariz ligeramente prominente, así es como era. A su derecha Gyaltsabyhe que hay que visualizarlo de edad más avanzada y con ojos largos y estrechos y también con cabello blanco, de más edad. Esto también tiene un significado especial, quiere decir que había obtenido completa interiorización y experiencia en todas las Enseñanzas. A su izquierda Khedrubyhe se debe visualizar blanco con un fuerte tono rojizo, con un cuerpo muy poderoso, muy impresionante y también un cuerpo muy fuerte. Sus ojos no tienen una mirada pacífica, sino que están como mirando fijamente y con el ojo derecho mirando ligeramente más hacia arriba y el izquierdo ligeramente más hacia abajo. Esto quiere decir también que el parpado derecho está ligeramente más levantado y el izquierdo ligeramente más cerrado y con esta apariencia, esta mirada especial, también tiene un significado muy particular.

De todas maneras Rimpoché no va ahora a explicar todas las razones y todos los significados que hay detrás de estas apariencias especiales de los Maestros, pero hemos visualizado así,

Después que han descendido, la primera petición que hacéis es la Petición de Larga vida para el Maestro. Normalmente cuando hacemos los **Ofrecimientos de las Siete Ramas**, la primera Rama es la de las Postraciones, pero aquí, en este Guru-Yoga el orden es diferente, la petición para la Larga Vida viene primero. Este orden, está dispuesto de esta manera sabiendo, cuál es la verdadera esencia de la práctica del Dharma. Porque en todas las prácticas del Dharma del desarrollo, todo está enraizado en la presencia del Maestro, así pues la presencia real del Maestro es lo más importante, es por esto por lo que hacemos esta súplica en primer lugar.

El verso dice: *Sobre el dorado trono le leones, loto y disco de sol y luna, está mi Venerable Guru que sonrío complacido, como el campo supremo de mi devoción. Para el florecimiento del Dharma yo te suplico que permanezcas.*

Hacemos esta petición al Guru para que viva para la difusión del Dharma y también como el objeto de nuestra veneración y nuestro Campo de Acumulación de Meritos.

También para el florecimiento, para la difusión del Dharma en el mundo, le pedimos al Guru para que viva. En realidad el Guru ha realizado el Cuerpo de Yugananda que no tiene ni nacimiento ni muerte, está libre de dichas situaciones, de todas maneras suplicamos aquí la presencia física del Guru, que viva sin pasar al Paranirvana.

Y también pedimos la presencia de todas las emanaciones y manifestaciones de Lama Tzong Khapa que están aún en el mundo ayudando a los seres sintientes. A estas emanaciones, también les pedimos esta vez, que vivan en el mundo, sin pasar al Paranirvana y de esta manera hacemos esta petición a los Gurus.

Después de hacer esta petición al Guru, tanto si uno se haya generado en la forma de una deidad o no, uno debe visualizar las deidades de ofrecimiento desde su corazón que ofrecen tres tronos dorados, tronos soportados por leones y con lotos, discos de sol y luna sobre ellos. Estos tres tronos se ofrecen a los Tres Gurus. Y estos tres tronos se absorben en los tronos en los que ellos están sentados. Esto tiene un significado muy especial y lo hemos de visualizar de esta manera. También normalmente cualquier cosa que uno ofrece a los Budas, Buda normalmente lo acepta silenciosamente, con una forma de aceptación silenciosa, pero aquí para la Petición de Larga Vida y también más adelante para la Petición de Girar la Rueda del Dharma, para estas dos súplicas especiales, hay que visualizar, imaginar como si el Guru lo aceptase de palabra, diciendo; **“Si lo acepto”**. Con palabras acepta nuestra petición. Esto también tiene un significado especial.

La próxima práctica es la **Práctica de la Postración**. La postración es el antídoto directo del orgullo, así cuando uno ofrece postraciones alguien, con respeto, inclinándose, con cuerpo, palabra y mente en frente de esa persona, eso actúa como causa directa para la humillación de nuestro orgullo. Claro que, si alguien muestra humildad únicamente pretendiéndolo, como un gato humilde, de forma engañosa, entonces no funcionara como antídoto del orgullo. Pero si uno lo hace sinceramente entonces, es muy efectivo. Así pues uno debe inclinarse con una mente humilde, sencilla y muy humilde. Si nos acercamos a los Gurus de esta forma todas las cualidades positivas crecerán en nosotros muy bien y muy rápidamente. Poniendo como ejemplo la lluvia, aunque, cae sobre las montañas, el agua no se queda ahí, los riachuelos y los ríos discurren hacia los valles. No se quedan en lo alto de las montañas.

Y cuando en verano la montaña cambia su color al verde, cuando comienza a cambiar, es desde el valle desde donde empieza a verdear, no desde lo alto de la montaña. De la misma manera si uno tiene una mente sencilla y humilde, en ella se desarrollaran todas las buenas cualidades. Es por esto por lo que debemos postrarnos.

Si uno hace las postraciones de la manera correcta esto trae muchos beneficios. Buda dijo en los Sutras que cuando uno hace postraciones, uno tomara renacimiento como emperador universal tantas veces, como los átomos que cubre nuestro cuerpo al hacer postraciones, la cantidad de átomos en la tierra debajo de nuestro cuerpo, hasta el mismo centro de la tierra. Buda enseñó esto como beneficio de las postraciones y los monjes le preguntaron, que si había tan enorme cantidad de beneficio como para tomar renacimiento como emperador universal, por qué entonces los emperadores universales eran tan escasos, sí parece tan fácil acumular la causa. Buda dijo que aunque acumulan méritos para tomar renacimiento como tal cantidad de conquistadores, de todas maneras

cada vez que se genera odio en nuestra mente, esta semilla se destruye y es por esto por lo que quedan tan pocos.

Esto es por lo que el odio es algo que es muy negativo y muy poderoso para destruir las semillas de mérito. Cuando se hacen las postraciones, si hacéis postraciones cortas, es necesario que la frente, las dos palmas de las manos y las rodillas toquen el suelo. Simplemente inclinarse, sin que estas cinco partes del cuerpo toquen el suelo, es también una forma de demostrar respeto, pero no es una postración completa. Esto es una postración corta. Tanto si se hacen postraciones completas o las cortas, cuando uno se pone en pie, ha de hacerlo de forma completa. Y cuando se juntan las manos, no hay que juntarlas vacías por dentro, sino que hay que colocar los dos pulgares dentro y luego cubrirlos con las dos palmas, de esta manera se colocan las palmas juntas sobre la coronilla de la cabeza, sobre la frente, sobre el cuello y sobre el pecho, estos son los cuatro puntos que las palmas de las manos juntas deben tocar. Cuando se hace esto, no hace falta abrir las manos cada vez, abrirlas y cerrarlas, abrirlas y cerrarlas, se pueden mantener cerradas e ir las bajando hacia estos cuatro lugares. Tocando estos cuatro lugares, uno acumula el potencial de obtener cuatro cualidades extraordinarias de Buda, esto es la Ushnisha, el Cabello del Tesoro entre las cejas, su Habla Melodioso de Brahma y el Nudo Eterno de su mente o su corazón. Esto es para realizar estas cualidades.

En el Vinaya solo hay la forma corta de postración así pues durante el *So.jong* y *So.on*, uno no debe hacer la postración larga, solo debe hacer la postración corta. De todas maneras para la práctica general de purificación *So.on*, la postración larga es muy beneficiosa y muy efectiva. Cualquier postración que se haga, por ejemplo si se hace la postración larga, uno debe estirar completamente su cuerpo en el suelo y luego, después de que la frente ha tocado el suelo, uno debe levantarse inmediatamente. Uno no se debe quedar en el suelo, descansando y haciendo una siestecita o mirando aquí y allá y hablando, esto no es correcto.

Uno debe inmediatamente incorporarse, apoyándose en las manos, con las palmas completamente planas apoyándose en el suelo, no con los puños cerrados sobre el suelo, esto no es bueno, es causa para tomar renacimiento como animales con pezuñas etc. Así pues uno debe tocar el suelo con la palma de la mano plana y abierta. Al hacer la postración, uno la hace con cuerpo, palabra y mente. La postración física es cuando uno se inclina y hace la postración corta o larga.

En algunos casos, cuando, cuando uno no puede levantarse porque está haciendo una plegaria especial como el *Nyug.nye*, entonces uno puede juntar las palmas respetuosamente, esto a veces también suple la postración. Estas son las formas de postraciones físicas.

Las postraciones verbales son en realidad las alabanzas a las cualidades de cuerpo palabra y mente de los Budas, del Guru, alabar estas cualidades si es posible de forma muy melodiosa, de una forma muy agradable, esto es la postración verbal. La postración mental es en general una honda y sincera fe y devoción en el Guru, esto es postración mental. En el Vinaya únicamente se habla de la postración física, de todas maneras aquí debéis de practicar con tres postraciones. Este es el siguiente verso en este Guru-Yoga en donde alabáis las cualidades de cuerpo, palabra y mente del Guru y luego os postráis.

Ahora **alabamos Cuerpo, Palabra y Mente del Guru**, de Lama Tzong Khapa primeramente la mente, que comprende la esfera completa de los fenómenos, esto quiere decir que alabamos las cualidades de sabiduría de Buda, sabiduría de Lama Tzong Khapa que entiende, percibe directamente la esfera completa de los fenómenos. La manera como esta mente percibe los fenómenos es de forma simultánea, realizando la naturaleza última de estos fenómenos. La mente de Buda o sabiduría de Buda, cuando percibe la naturaleza última también percibe el aspecto relativo de los fenómenos. Y cuando percibe el aspecto relativo de los fenómenos, también percibe simultáneamente, la naturaleza última de los fenómenos, son simultáneos. Hasta que uno no consigue la Iluminación, cuando uno ve directamente la naturaleza última o suñata, cuando uno esta absorto en esto, uno no ve los fenómenos relativos y cuando uno ve los fenómenos relativos, entonces uno ve la vacuidad, solo indirectamente. Esta relatividad es gradual, pero la mente de Lama Tzong Khapa, que es la mente de Buda que ve los fenómenos en su aspecto verdadero simultáneamente.

Su palabra, *su bien articulada palabra*, es el verdadero ornamento para los oídos de los afortunados. Aquí: *Aquellos afortunados* se refiere a los Bodhisatvas, porque los Sharavakas, se dice en el Sutra: *Aquellos que no quieren a sus propios hijos no son afortunados. Aquellos que no quieren a sus propios hijos* se refieren a los Sharavakas e hijos, se refiere a los seres sintientes. Aquellos que no aman a los seres sintientes, que no se cuidan de los seres sintientes y buscan individualmente la liberación como Sharavakas, no son afortunados.

En cambio los Bodhisatvas, que toman sobre sí mismos la responsabilidad de todos los seres sintientes, son afortunados. Así pues los Bodhisatvas son afortunados y la Enseñanza de Lama Tzong Khapa, es un verdadero ornamento para el oído de los Bodhisatvas. Uno podrá ver esto muy bien si estudia incluso las Enseñanzas que él dio para nosotros y que están contenidas en treinta y ocho volúmenes de sus trabajos, que tanto por su sentido como por sus palabras son excelentes, un trabajo que está por encima del de cualquier otra persona aunque tenga grandes realizaciones o gran comprensión.

La producción de las dos Acumulaciones de Sabiduría y Mérito está producida por esta causa y por esto se llama el Cuerpo Bello que es la gloria de la fama.

Primeramente alabamos estas cualidades de la mente, palabra y cuerpo de Lama Tzong Khapa y luego nos postramos: [*Chandela chatse*]. *Aquel que por verle, oírle y recordarle hace significativo el ver, oír o recordar*. Esto quiere decir que cuando uno ve la forma del Guru, esto deja una huella, un potencial en nosotros para obtener no sólo felicidad en la existencia cíclica, sino el potencial para lograr el estado de liberación y también cuando uno oye la palabra, la enseñanza del Guru, esto es una gran raíz de felicidad y bondad. También cuando se oye su habla, incluso una pequeña parte del habla del Guru, deja una gran huella, un gran potencial en nosotros y hace significativo el escuchar, que es también una de las cualidades del habla de Buda que dice: *Incluso únicamente oyendo una pequeña parte de su palabra produce una gran suprema felicidad en nuestra mente*. Esta es una de las cualidades de la Palabra de Buda de la que está dotado Lama Tzong Khapa.

Esto quiere decir que recodando la Compasión, la Sabiduría y el Poder, estas cualidades de la Mente de Lama Tzong Khapa, dejan en nosotros el potencial de obtener estas

cualidades por nosotros mismos, lo hacen más significativo o fructífero. Así nos postramos, le suplicamos al Guru que tiene estas cualidades, estos efectos en nosotros.

La siguiente Rama, es la **Rama de Ofrecimiento** que es el antídoto directo de la tacañería o avaricia. Es también muy importante, porque debido a la avaricia experimentamos el sufrimiento de la falta de lo que necesitamos, la pobreza, nuestros deseos nunca se cumplan y debemos hacer grandes esfuerzos para obtenerlos. Todo esto es resultado de la avaricia en el pasado. Debido a la falta de práctica de generosidad, a la falta de acumulación de mérito y a la avaricia, experimentamos estos sufrimientos. Aún así somos tacaños y no solamente lo somos para dar algo que nos sobra a los demás, sino que también somos tacaños para con nosotros mismos, no únicamente para practicar generosidad hacia los demás. Con esta actitud en la mente uno experimentara más sufrimientos y dificultades de pobreza y falta de medios y demás. Por esto es importante acumular méritos por la práctica de generosidad y la práctica de ofrecimientos a la Triple Joya. Esto es importante.

Cuando Lama Atisha llegó a Tíbet, se quejaba de que los tibetanos no acumulaban suficientes méritos, ni siquiera ofreciendo un puñado de arroz. Se quejaba de esta manera. La práctica de generosidad es algo muy importante que trae un gran beneficio.

Por ejemplo, en el pasado, en India, había una familia de cuatro miembros, padre, madre, el hijo, su mujer y dos sirvientes. Hubo un tiempo en que en el país hubo gran escasez de alimentos, durante seis años y la gente no tenía con qué alimentarse. En esta familia se quedaron sin más alimentos y finalmente el padre fue a una tienda para intentar encontrar algo y consiguió un puñado de arroz. Estaba ya a punto de comerlo cuando en ese momento vio a un Pratyekabuda que pasaba por allí, por el camino.

Pensó en ello y se dijo: Si entre nosotros compartimos el arroz, cada uno tendrá una pequeña parte, pero esto tampoco puede satisfacer mi hambre, así que se lo ofreceré a este ser santo. Y así expreso este deseo y lo mismo hicieron los otros miembros de la familia.

Ofrecieron este puñado de arroz al Pratyekabuda y el Pratyekabuda lo aceptó y después de esto ascendió en el espacio e hizo toda suerte de milagros que generaron gran fe y devoción en los miembros de la familia. Luego por las bendiciones del Pratyekabuda todo se llenó con todo aquello que necesitaban y no solo se satisfacían sus necesidades sino también las necesidades de todas las personas de su país. Acumularon conjuntamente un karma colectivo, que les produjo muchos y grandes frutos positivos en muchas vidas y en el tiempo de Buda Shakyamuni de nuevo nacieron de la misma forma, como padre, madre, el hijo, su esposa y dos sirvientes. Tomaron renacimiento de la misma manera y en este tiempo tenían una cualidad especial, que cualquier cosa que tocaban todo se multiplicaba. Esta clase de beneficio o poder lo habían recibido, por luchar contra o por eliminar la tacañería y por practicar la generosidad y hacer ofrecimientos. Hacer ofrecimientos para eliminar la avaricia es pues una práctica muy importante.

Después viene el Ofrecimiento que está en este verso que dice: *Los variados y agradables aguas para beber, las flores, fragantes inciensos, luego las luces, etc.* Variados y agradables, estas dos cualidades han de ser aplicadas a cada una de las ofensas. Aquí dice: *Las variadas y agradables agua para la boca*, pero tiene que ser

aplicado a todos los demás ofrecimientos. Esto quiere decir al agua para beber, el agua para los pies y todos los demás. Todos estos ofrecimientos, no deben ser únicamente de una clase sino de muchas maneras, en preciosas vasijas, muy agradables en apariencia, de gusto, de olor, de contacto, algo muy agradable al tacto y muy placentero y un gran número de ellas, las aguas. Las flores también muy agradables y placenteras, flores de diferentes clases, que crecen en el parque, flores en ramos, desgranadas en pétalos, como una lluvia de flores, las flores celestiales y las flores del mundo de los humanos y del mundo de los devas, todas las clases de flores que son fragantes y que tienen muchos colores diferentes y también en la forma de guirnaldas etc.

Luego el fragante incienso que tiene sustancias naturales que tiene fragancia natural, así como inciensos especiales que están hechos de manera especial, mezclando diferentes materias. Todos estos inciensos naturales y preparados producen humo muy agradable que tiene diferentes colores que llenan el aire y este humo configura diferentes formas con variados diseños en el espacio y su fragancia llena completamente todo el universo.

Estas diferentes formas de humo interactúan recíprocamente con los rayos de luz que vienen de los ofrecimientos las lámparas y las luces. Con las luces uno también ofrece la luz del sol, de la luna, la luz de las joyas y ahora en nuestros días uno puede también ofrecer una clase más de luz que es la electricidad. Todas estas formas de luz que son de diferentes colores, muy luminosas y estos rayos de luz se mezclan con el incienso e interactúan recíprocamente y crean bellas formas diferentes en el espacio.

También agua con esencias o perfumada muy fragante especialmente preparada, que huele muy bien y es agradable y que produce sensaciones agradables al tacto y que puede aplicarse en el pecho del cuerpo del Objeto. También el ofrecimiento del gusto, centenares de diferentes gustos que producen grandes experiencias de gozo. Luego el ofrecimiento del sonido de música que proviene de diferentes instrumentos musicales, unos de viento, otros de cuerda, otros de percusión como tambores, gong y demás. Muchos diferentes sonidos de música que son agradables, placenteros con un efecto especial en la mente. Todos esos ofrecimientos son los que ofrecemos de incontables maneras.

Hay dos clases de ofrecimientos los que están colocados en realidad y los creados por la mente. Los colocados en realidad son los ofrecimientos materiales que se coloca, que son los que se ofrecen en realidad. Deben también que estar libres de tacañería y libres de duda. Uno no debe ofrecerlos pensando si lo debe ofrecer o no, o teniendo duda de si lo puede ofrecer o no. Debemos ofrecerlos con una mente libre de duda y cualquier cosa que esté a nuestro alcance ofrecerlo en realidad. Estos son los ofrecimientos reales. Luego están los ofrecimientos que están creados mentalmente y que son de tres clases, los creados por mantra, los creados por meditación y los creados por deseo o por aspiración.

Ofrecimientos creados por mantra quiere decir por ejemplo como el mantra que recitamos al principio: *Namo bagavate*...., y demás. Este mantra que se llama el Mantra de la Nube de Ofrecimientos. Cuando recitáis esto antes de ofrecer por el poder del mantra...

Deseamos que haya tantas ofrendas, aunque no estén claras y vividas en nuestra meditación y que estas ofrendas se multipliquen. Generáis este tipo de deseo, este tipo

de aspiración en la mente y luego las ofrecéis e imagináis que todas ellas aumentan en número y que llenan todo el espacio. Estas son las tres ofrendas creadas mentalmente que son muy poderosas para acumular mérito y tampoco son difíciles de hacer. Las podéis ofrecer sin temor a gastar, porque no cuestan nada ya que solo debéis visualizarlas y ofrecerlas, sin embargo trae un gran beneficio. Estos son los Ofrecimientos

Puede aparecer la duda de que cuando hacemos cada uno de estos ofrecimientos de objetos llenando completamente todo el espacio, por ejemplo cuando ofrecemos primero flores que llenan completamente todo el espacio, que ya estas llenan completamente el espacio que no haya más sitio para las próximas ofrendas.

Alguien que tenga una mente torpe, puede tener esta clase de dificultad, pero no debemos visualizar estas ofrendas de forma muy correcta, tanto que una toma el sitio de otra. Sino como algo que no se obstruye entre sí, hay que visualizar así. Porque estas ofrendas creadas no provienen de los Seis Objetos, no son formas, no so realmente objetos de forma, sino que son el sexto objeto que se llama objeto de karma son unas clases de fenómenos que son sutiles y que tienen esta clase de apariencia, de naturaleza que están completamente libres de obstrucción. Se hacen de esta manera las ofrendas y así en lugar de las flores, puede haber también incienso o las demás, no se interfieren unas a otras en modo alguno.

Si no sabemos cómo hacer esta clase de ofrecimientos, entonces tendremos dificultades para hacer por ejemplo la Puja de los Protectores, como pueden ser la Puja de Mahakala y otras, en donde se han de ofrecer varios animales. En la oración se dice: *“Trece pájaros, trece yaks, trece yaks negros, trece caballos negros, trece pájaros negros y así...”* Hay muchos grupos de animales negros que uno ofrece. Esto no quiere decir solo trece, el numero trece en realidad es un numero completo, que quiere decir que cuando ofreces yaks negros por ejemplo, se trata de un yak de las diez direcciones más los tres tiempos, diez direcciones y tres tiempos, esto es trece.

Esto quiere decir todo el espacio y el tiempo completamente llenos de yaks negros. Ahora si estos están completamente llenos de yaks negros y llegan los perros llenando completamente tiempo y espacio, si se obstruyen unos a otros tendrían grandes problemas. Si el espacio está lleno de yaks cuando llegan perros o caballos, pelearían entre si y algunos y algunos caballos se pueden matar. Si puede haber este tipo de problema, no sabríamos como hacer este tipo de ofrecimiento a Mahakala y pueden surgir muchos otros tipos de problemas de este estilo en las ofrendas, si no se sabe como ofrecer de esta manera especial.

Kyabje Zong Rimpoché dice también que si únicamente imaginamos que hay muchos ofrecimientos llenando todo el espacio, visualizamos un gran ofrecimiento y nunca ofrecemos nada en realidad, esto tampoco es suficiente, no es honesto. Uno debe en realidad tratar de ofrecer tanto como le sea posible de todo aquello que esté a su alcance, incluso un bol de agua, con una mente sincera porque de esta manera uno acumula méritos.

Normalmente nos equivocamos pensando que ofrecer mucho de algo nos costara demasiado, decimos: No puedo permitirme ofrecer tanto. Y al ofrecer poco pensamos:

¿Qué sentido tiene ofrecer tan poco? Pensando de esta manera finalmente, no ofrecemos nada.

Hay un refrán que dice: *Los ricos tienen la habilidad de decir: Tengo. Y los pobres recitan por su boca las palabras: No tengo.* Esto quiere decir los ricos piensan o creen: Yo tengo y guardan muy fuertemente lo que tienen. Lo mantienen muy protegido y profundamente escondido, de manera que nadie tiene acceso a ello, lo guardan completamente oculto en sí mismos, de forma que nadie puede usarlo. Y los pobres siempre recitan como un mantra: No tengo esto, no tengo aquello. De esta manera los dos pasan su tiempo así y ninguno de los dos hace algún ofrecimiento.

Antiguamente había un Maestro en De.ge que siempre reprendía a sus discípulos cuando estos llegaban con las manos vacías, sin nada que ofrecer. Y les reprendía diciendo: Venís con la boca vacía y con las manos vacías. Esto quería decir que cuando alguien iba a ver a este Maestro no podía acudir en silencio, siempre debía ir recitando un mantra o algo, no podían acudir a él con la boca libre o vacía, debían siempre recitar algo, si no recitaban algo o si permanecían con la boca cerrada les reprendía.

Y también al ir a verle, debían llevar una flor, un incienso, cualquier cosa que encontraran en el camino y traerlo y ofrecerlo en el templo o arrojarlo al espacio ofreciéndolo a las Tres Joyas, esta era la práctica usual de sus discípulos y cuando no la seguían, les reprendía.

Si uno encuentra una flor, únicamente una y la coge y la lanza al espacio dedicándolo a las Tres Joyas con fe y devoción, ofreciéndoselo a los Budas, el límite de acumulación de mérito por hacer esta ofrenda es completamente inmensurable, no se puede decir con palabras cuánto es el mérito que uno acumula. Buda dijo en los Sutras que tomando una flor y arrojándola al espacio o dedicándola a Buda, no habría ningún ser iluminado que pudiera ver el fin al mérito de este ofrecimiento.

Así cualquier cosa que tengamos o aquello de lo que podamos disponer con nuestra mente tenemos que tratar de ofrecérselo a las tres Joyas. Después de esto debemos ofrecer y dedicar con nuestra mente todas las posesiones y los bienes de los dioses, de los nagas, de los seres humanos. Toda la riqueza y posesiones, todo lo que tienen estos seres, debemos ofrecérselo a las Tres Joyas con fe y confianza en que las Tres Joyas, los Budas tienen el poder de recibirlo y aceptar esta ofrenda.

En el Bodhisattvacharyavatara en la parte de ofrecimiento hay un verso que dice: *Por falta de mérito soy completamente pobre y no tengo otros objetos de ofrecimiento. Por el poder de la mente de Buda que esta siempre pensando en el beneficio de los demás, por favor aceptad este cuerpo mío.*

Pero si nosotros recitamos esto teniendo mucho que ofrecer y aún así decimos soy completamente pobre por mi falta de mérito y no poseo nada, sin intentar dar algo de lo que tenemos, entonces esto sería una mentira.

Incluso si uno ofrece un bol de agua como los que se ofrecen aquí y lo dedica de forma muy sincera a la Triple Joya, esto tiene un gran efecto, porque cuando ofrecemos un bol de agua y un ser humano lo ve es agua, cuando un ser celestial lo ve es ambrosía o néctar y cuando un preta mira la misma cosa, lo que ve es sangre o pus o algo así.

Pero ninguna de todas estas percepciones de estos seres es errónea, todas son correctas, cada uno de ellos percibe este mismo objeto de forma diferente, de acuerdo con las manifestaciones de sus potenciales kármicos.

Y es por esto que cada uno de ellos lo ve de esa manera y para cada uno de ellos aquello, se establece de hecho como un fenómeno en estas formas, por su fuerza kármica y es correcto y verdadero para cada uno de ellos.

Así cuando ofrecemos agua, aunque para nosotros sea agua, agua ordinaria, debemos pensar que cuando es percibido o lo toma una mente iluminada de un Buda, es algo muy superior dotado de grandes cualidades, es como un gran néctar, es una ofrenda extraordinaria, cambia a una ofrenda extraordinaria cuando lo toma un Buda y creyéndolo así cuando se ofrece, se consigue un gran beneficio.

Normalmente nos lavamos las manos y luego comemos. Algunas veces primero limpiamos los alimentos, luego nos lavamos las manos y luego tomamos estos alimentos como ofrecimiento, los purificamos o bendecimos con OM HA HUM después los ofrecemos de corazón a las Tres Joyas y después de haberlos ofrecido a las Tres Joyas, en forma de bendición suya, uno puede comerlos.

Hay personas que dicen: Hoy estuve muy ocupado y no pude ofrecer boles de agua. Y si uno pregunta a la misma persona: ¿Estuviste tan ocupado que no pudiste tomar una taza de té o un trozo de pan? La mayoría de las veces la respuesta es, no. La respuesta es que tuvo lo que necesitaba.

Ofrecer agua no es complicado, no hay que prepararla, únicamente abrimos el grifo y cogemos agua y la traemos al altar para ofrecerla. En cambio para el té hay que hervirla y hacer unas cuantas cosas más. El pan también, hay que cortarlo y poner algo sobre él, hace falta más tiempo, es más complicado, pero tenemos tiempo para esto y no tenemos tiempo para lo que es más sencillo y esto es por falta de fe y devoción en las Tres Joyas.

Cualquier ofenda que podamos hacer en realidad o creada por nuestra mente o tomada por nuestra mente, cualquier ofrenda que se quiera ofrecer, uno la ofrece al Supremo Campo de Mérito, a Guru Tzong Khapa, o a quien sea el Supremo Campo de Mérito, esto quiere decir que uno acumula un infinito mérito por hacer ofrecimientos a la forma de Guru Tzong Khapa, mas que haciendo ofrecimientos a nadie más.

Después de cada ofrecimiento uno debe pensar que el Guru acepta y toma este ofrecimiento y que por tomar este ofrecimiento, la mente del Guru experimenta un gran gozo y este estado gozoso de la mente se absorbe por sí mismo en suñata. De esta manera, nuestra ofrenda causa la experiencia de unión de gozo y vacuidad en el Campo de Mérito.

Por nuestra ofrenda no se produce ninguna experiencia nueva de Gozo y Vacuidad en los Gurus que no estuviera ya ahí, porque ellos ya están dotados con la experiencia de Gozo y Vacuidad que experimentan siempre y esto no es una causa para la experiencia. Sin embargo, si nosotros imaginamos a visualizamos que nuestras ofrendas causan estas experiencias en los Gurus, esto es una gran preparación que crea un gran potencial en nosotros mismos, para experimentar la unión de gozo y vacuidad en nosotros. Lo mismo

pasa al hacer ofrendas, en realidad los Gurus no necesitan de nuestras ofrendas, ellos ya poseen infinitos ofrecimientos, pero es en vistas a nuestra propia acumulación de méritos por lo que hacemos los ofrecimientos.

Si vuestros ofrecimientos se basan sobre vuestra comprensión de la vacuidad de la existencia inherente tanto, de vosotros mismos como quien hace los ofrecimientos, de la ofrenda que se hace y de quien se hace la ofrenda, todos ellos completamente vacíos de existencia inherente, si ofrecéis esta comprensión, esta ofrenda también se transformara en lo que se llama la Ofrenda de la Realidad o de la Talidad.

La próxima Rama es la **Rama de la Purificación o Confesión**, esto es muy importante porque hemos acumulado muchas acciones indeseables que acarreamos en nosotros mismos y si no las confesamos, si no las purificamos, nos llevaran a reinos desafortunados.

Pero si uno practica purificación con las cuatro fuerzas de los antídotos, Las Cuatro Fuerzas Oponentes, entonces se ha dicho que incluso el haber cometido crímenes muy pesados como el crimen de genocidio también pueden ser purificados.

Ahora la Confesión comienza con el verso que dice: *Aquello que he acumulado desde el tiempo sin principio*. Esto quiere decir que no hay comienzo real, igual que no hay un punto desde el que uno haya empezado a acumular mérito, uno no puede hallar el principio del tiempo en el que hemos acumulado acciones perjudiciales, potenciales negativos.

Los karmas negativos que confesamos, que tratamos de purificar son de dos clases: acciones perjudiciales generales y las particulares. Las acciones perjudiciales generales consisten en las Diez Acciones No Virtuosas, tres del cuerpo, cuatro de la palabra y tres de la mente. Las tres del cuerpo son matar, robar y conducta sexual inadecuada.

Las cuatro de la palabra son mentir, calumniar, palabras duras y charlatanería. Charlatanería quiere decir entablar conversaciones sin sentido que provienen de los engaños.

Hay muchos potenciales indeseables de la mente como seis Engaños Raíz, los Veinte Engaños Secundarios y demás. De todas maneras lo más importante de estos engaños son los Tres Venenos, apego, odio e ignorancia. Así en las Diez Acciones No Virtuosas están la codicia que pertenece al apego, está la malicia o el deseo de maldad, que pertenece al odio y las visiones erróneas que pertenecen a la ignorancia. En otras palabras estos son los tres venenos.

Por causa de estas Diez Acciones No Virtuosas, ahora muchos seres sintientes están sufriendo, experimentando los grandes sufrimientos de los reinos desafortunados y nosotros también estamos yendo hacia ellos. También estamos destinados a esta experiencia por nuestras acumulaciones de causas negativas, así pues hemos de hacer algo, hemos de tratar de confesarlas y purificarlas, esto es importante. Esto es lo que concierne las negatividades en general y en particular acciones que están en contradicción con los tres Votos.

Los Tres Votos quiere decir los votos de Vinaya o Pratimoksha, como el voto de Shamanara y Vikshus y de Ordenación Completa estos votos y luego los votos del Bodhisatva y los votos Tántricos. Los hemos tomado, muchos de nosotros hemos tomado los votos Pratimoksha [y muchos de nosotros también hemos tomado todo de todo lo que existe] de Bodhisatva, de Tantra y demás. si uno practica bien, claro que el beneficio y la acumulación de merito es también uno más grande que otro, pero también si uno transgredí los votos, si uno se involucra en acciones perjudiciales estando comprometido con estos votos, el efecto, el peso de las negatividades es también uno mayor que otro. Bodhisatva es mayor que Pratimoksha, Tantra es aun mayor que Bodhisatva y así. Así pues hemos acumulado todas estas negatividades y por ello hemos de purificarlas.

Con gran arrepentimiento, gran arrepentimiento, muy hondo y sincero, como si hubiésemos tomado veneno, tanto es el sentimiento y arrepentimiento que hemos de tener en la mente. Esta es una de las Fuerzas Oponentes, la Fuerza del Arrepentimiento. Luego se dice: *So.sor.sha*, que quiere decir: *Yo confieso individualmente*. Esto quiere decir que todas estas transgresiones de los votos han de ser confesadas siguiendo su método particular de confesión por la trasgresión. Por ejemplo; la transgresión de los votos Pratimoksha tiene que confesarse frente a la Asamblea de la Sangha, algunos han de confesarse frente a toda la Asamblea, algunos solamente frente a cuatro monjes. Es una forma Vinaya de confesión y se deben confesar de esa manera.

Las caídas del Bodhisatva como las caídas raíz [si alguien ha cometido las caídas raíz] se recomienda que se confiesen, con el método de confesarlos frente al Bodhisatva Acashigarba en el sueño. Luego la transgresión de los votos Tántricos, se debe confesar frente al Guru y frente a la Asamblea de Deidades del Mandala.

Esta es la manera de confesarlos de forma individual, pero aquí no lo podemos hacer de todas estas maneras y así los confesamos todos juntos, con las **Cuatro Fuerzas Oponentes**, primero con Arrepentimiento y con la fuerte Determinación de no volverlos a repetir, estas prácticas deben estar sostenidas por la Toma de Refugio al principio. Tomar Refugio y Generar Bodhichita que son la Fuerza de la Confianza.

Luego además de esto que es la práctica en sí, la práctica de postraciones, ofrecimientos, etc., cualquier cosa que uno haga para la purificación de las semillas de potenciales perjudiciales, cualquier práctica o cualquier forma de virtud se convierte en la Fuerza del Remedio. Estas son las Cuatro Fuerzas y con ellas hemos de purificar todas las acciones incorrectas.

La siguiente **Rama es el Regocijo**. Generalmente el regocijo es una causa muy efectiva para acumular tanto en potencial positivo como negativo. Si uno se alegra de una acción negativa de otra persona, uno acumula la semilla negativa en uno mismo. Si uno mata a alguien y os alegramos desde el fondo de nuestro corazón de ello, por ejemplo diciendo: ¡Que bien, le ha matado! Nos alegramos y aunque uno no este directamente implicado en esta acción, si uno se alegra por esta acción negativa, acumula la misma causa en sí mismo.

Por el contrario, si uno se alegra de las acciones positivas de otros, como el ofrecimiento de mil ofrendas de luz etc., al alegrarse por ello, uno acumula el potencial de dicha acción positiva en uno mismo también. Así pues el regocijo es una forma muy

fácil de acumular semillas kármicas, tanto positivas como negativas y aquí uno se regocija de las acciones positivas de otros. Si alguien ha efectuado una acción positiva, algo muy bueno y está satisfecho por su acción positiva, si nosotros estamos celosos y pensamos que ha hecho algo mejor que nosotros y sentimos celos por ello, hemos acumulado un karma negativo muy fuerte en nosotros.

En general hay diversos Objetos de Regocijo por ejemplo Budas y Bodhisatvas, Pratyekabudas, Arhats y los seres ordinarios, incluso las buenas acciones y actos positivos de todos los seres y en ellas nos regocijamos desde el fondo de nuestro corazón. Este es el objeto general de regocijo, pero aquí nos regocijamos especialmente en las cualidades del Guru en particular en las acciones de Lama Tzong Khapa. En realidad las acciones de cada Buda, son las acciones de Lama Tzong Khapa y las acciones de Lama Tzong Khapa son las acciones de todos los Budas. No hay diferencia puesto que él es la verdadera emanación de todos los Budas. Pero manifestándose en esta forma particular por nosotros, ha nacido en la tierra que se llama Tzong-Kha en el este y desde su niñez, como dice el Guru-Yoga; *En esta época de degeneración tú te has esforzado mucho por aprender escuchando y practicando.*

Esto quiere decir que en esta época de degeneración, ha nacido en Tzong-Kha y desde la niñez ha hecho esfuerzos y se ha comprometido a sí mismo en aprender y en la practica vasta y profunda de Dharma.

Esto es una actividad especial de Lama Tzong Khapa en la que nos regocijamos. También apareció en esta forma de guru y ha realizado en realidad, la actividad de un Buda, igual que un segundo Buda por el beneficio de los seres sintientes. En esta acción de Lama Tzong Khapa nos regocijamos. También él dio sentido a este Precioso Renacimiento Humano, abandonando los Ocho Dharmas Mundanos. El renunció completamente a los Ocho Dharmas Mundanos principales y dio así sentido a su vida. Estas son las acciones de Lama Tzong Khapa en las que nos regocijamos.

Se puede casi decir que de entre los grandes Maestros tibetanos no ha habido nadie como Yhe Tzong Khapa en cuanto la renuncia de los Ocho Dharmas Mundanos.

Con referencia a las acciones extraordinarias de Lama Tzong Khapa abandonando los Ocho Dharmas Mundanos por ejemplo, los grandes Maestros como el Gran Maestro Shakya Pandit que era una emanación viviente del mismo Manjushri, cuando recibió la invitación del emperador de China de aquella época, aceptó el deseo del gran emperador, encantado de la invitación y fue a China. Había otro gran Maestro que vivía en la misma época Shong·der·rig·dral que hizo una pequeña crítica a esta visita de Shakya Pandit y le escribió una carta diciendo, que había ido porque el que le invitaba era un gran emperador. Le escribió una carta en la que de una manera indirecta le hacía esta insinuación

Shakya Pandit le respondió también una aguda respuesta con la insinuación de que quizá le criticaba, probablemente porque no le habían invitado a él.

Incluso también grandes Maestros, Maestros eminentes, como la emanación viviente de Manjushri, cuando ocurría que un gran emperador o alguien como algún personaje mundano respetable, alguien poderoso como este les invitaba, se avenían a su deseo mundano y tenían que aceptar la invitación. Igual también que uno de los primeros

Karmapas que fue invitado por el emperador y tuvo que ir allí y también otro gran Maestro como Pak·ba, Chö·gyel·pak·ba, que fue también invitado por Ku·plai·khan.

Estos grandes Maestros no pudieron renunciar completamente a la invitación, tuvieron dificultad para hacerlo. Mientras que Lama Tzong Khapa que también fue invitado por el emperador chino de su tiempo, la primera vez que recibió la invitación, contestó hábilmente una larga carta con diversas excusas y esto retrasó la invitación por cierto tiempo. De nuevo el emperador deseando mucho que él fuese a China, le envió su propio príncipe y algunos mensajes especiales. Lama Tzong Khapa un día antes de su llegada lo supo por clarividencia [cosa que nunca había admitido tener, ante los demás, siguiendo la tradición de los grandes Maestros Kadampas, pues pretendía que no tenía estas cualidades]. En aquel tiempo estaba viviendo en la cueva encima del Monasterio de Sera, entonces el monasterio de sera no existía, era Chö·ding·jam, en donde él estaba con sus discípulos.

Así un día antes de la llegada de los grandes mensajeros. Una noche dijo a sus discípulos que tenía que irse y simplemente se marchó, nadie sabía dónde estaba, desapareció, le habían perdido. Al día siguiente llegó el gran mensajero Dhi·wang, este era el nombre del príncipe, que venía con un gran séquito para preguntar por Lama Tzong Khapa.

Los discípulos le dijeron que no sabían dónde estaba, que había desaparecido, que no les había dicho a dónde iba y que había marchado. Entonces Dhi·wang el príncipe pensó que Lama Tzong Khapa de nuevo rechazaba la invitación. Lo entendió muy decepcionado y se quedó esperando ya prácticamente casi renunciando a la idea de llevarse consigo, pero tuvo el deseo de por lo menos verle o encontrarse con él.

En el momento en que su mente había llegado a este estado, entonces Lama Tzong Khapa lentamente volvió. Se había estado ocultando en las rocas detrás del Monasterio de Sera durante unos días. Volvió y el príncipe le preguntó de nuevo y él dijo que no podía ir por alguna razón de salud, dio buenas excusas y nunca aceptó. Finalmente el príncipe le dijo, que si él no iba a aceptar nunca esta invitación, que al menos les mandara un sustituto, un representante. Entonces Lama Tzong Khapa envió a su discípulo Chang·jing·chö·je, el fundador del Monasterio de sera que era un gran Maestro, que era conocido como una emanación de Maitreya. Finalmente le envió a él en su lugar, pero él rechazó plenamente y nunca aceptó esta invitación del emperador.

También desde su juventud, Lama Tzong Khapa, cuando alguien le ofrecía sus respetos a le situaba en un alto trono o le hacían ofrendas y demás en lugar de estar complacido por ello, siempre tenía un sentimiento de aversión, sentía siempre que era como una trampa, como una trampa mundana, una trampa samsarica, una forma de engaño. Siempre tenía este sentimiento y aversión hacia ello que empezó ya en su niñez y duró hasta su vejez, todo el tiempo de su vida. Estas son sus extraordinarias cualidades y un signo verdadero de su renuncia a los Dharmas mundanos y que no daba ninguna importancia a las personalidades mundanas.

Kyabje Zong Rimpoché ha explicado primero algunas más de las cualidades de Lama Tzong Khapa y dice que no es necesario traducir todo esto ahora.

Volvemos de nuevo al texto en donde dice: *En esta época degenerada esforzándose mucho por aprender, escuchar y practicar.* En el Guru-Yoga todo esto se refiere a Lama Tzong Khapa directamente, pero vosotros también lo podéis referir a otros seres. Cuando recitéis esta primera línea, puede referirse a todos aquellos que en esta época de degeneración practican Dharma, todos los monjes, monjas, laicos y practicantes. Os regocijáis de todos aquellos practicantes que aprenden e intentan practicar, donde quiera que estén.

Y también: *Renunciando a los Ocho Dharmas Mundanos, aquellos que hacen significativa esta preciosa vida.* Puede también referirse a todos aquellos practicantes sinceros que sin atender a los Ocho dharmas mundanos se involucran sinceramente en la práctica del Dharma, dando sentido a este Precioso Renacimiento Humano. Quines quiera que sean os regocijáis en ellos. Y al final: *En el gran oleaje de tus actividades Supremo Protector.* Esto se refiere directamente a Lama Tzong Khapa, a sus acciones extraordinarias. En realidad para generar fe y devoción uno debe conocer las excelentes acciones del guru y esto hay que aprenderlo. Por ejemplo en las actividades de Lama Tzong Khapa, hay las ochenta importantes actividades, como las actividades de buda shakyamuni, hay doce actividades más importantes de Lama Tzong Khapa, en realidad son infinitas, pero hay ochenta que son más importantes que él ha llevado a cabo en beneficio del Dharma y de los seres sintientes.

Tenéis que saber acerca de ellas y también hay que conocer sus Enseñanzas que están contenidas en los diecinueve volúmenes de su propia Enseñanza más las de sus dos discípulos, son treinta y ocho volúmenes de sus Enseñanzas que están aun disponibles para nosotros. Somos suficientemente afortunados de tener la oportunidad de estudiarlos y tratar de poder entenderlos y practicar su sentido y si lo estudiáis y lo observáis, veréis las extraordinarias cualidades de Lama Tzong Khapa y que todas sus Enseñanzas desde el principio hasta el final, son sin falla alguna, nadie puede señalar una falta en ellas y esto muestra el vasto y profundo sentido del Dharma muy claramente.

Todas estas cualidades de las acciones del Guru las debéis aprender como Rimpoché ha dicho esta mañana de vuestro maestro, porque tenéis la oportunidad de estar con un Maestro excelente, alguien excepcional. Ahora tenéis la presencia de un Maestro así con vosotros, en el futuro tener un Maestro con cualidades similares, Rimpoché dice que sera difícil.

Podréis tener aún Gueshes pero quizás mas mediocres, no con estas excelentes cualidades, así pues, mientras tenéis a este Maestro con vosotros debéis utilizarlo y aprender todos estos temas importantes para desarrollar la conveniente fe y devoción en el Guru.

Primeramente, hay dos puntos que había olvidado traducir anteriormente. Resumiendo Rimpoché dice que no seria correcto decir que después de que apareciese el Buda plenamente iluminado, no hubo nadie igual o más grande que Lama Tzong Khapa en el mundo, eso no seria cierto. Pero podemos decir claramente que después de la aparición y de la llegada de Lama Atisha a Tíbet, no apareció nadie en Tíbet que fuese igual o superior a Lama Tzong Khapa por sus cualidades y hechos. Maitreya mismo dijo que durante trescientos años después de la llegada de Atisha no encontró a nadie a quien poder transmitir o entregar El Recipiente del Tesoro del Dharma de Manjushri. Estas son como cualidades secretas de Lama Tzong Khapa.

Ahora en este punto Rimpoché dice que la Práctica del Regocijo es el antídoto directo de la envidia y la envidia es algo muy negativo en general y en particular la envidia hacia la práctica del Dharma, hacia la práctica virtuosa de otros es algo que es muy negativo. Porque nosotros también somos supuestamente practicantes de Dharma y cuando hay alguien que es seguidor del camino de los Bodhisatvas, si hay otros seres que practican Dharma, que hacen algo bueno, debemos apreciarlo, admirarles porque esto en realidad, disminuye la propia responsabilidad. Y si se supone que nosotros cargamos con la responsabilidad de los demás seres sintientes, si alguien está haciendo algo bueno, esta en realidad ayudándonos en nuestra responsabilidad y por esto debemos admirarle. Si en vez de esto, uno está celoso de alguien que está haciendo algo bueno.....

.....daña, allí él comparo la envidia a la serpiente. Esta alabanza a Tara es una alabanza muy extraordinaria que complació tanto a Tara que debéis estudiar acerca de ella.

(Página 39 texto original)

Ahora lo que sigue es la **Petición de Girar La Rueda del Dharma para la Enseñanza.**

Esta suplica en realidad se compara con el proceso de la lluvia, cuando las nubes que se reúnen en el cielo, la lluvia cae sobre la tierra y la cosecha crece por este proceso.

Como se dice en el Guru-Yoga, pedimos al Guru que en el cielo de su Dharmakaya [el Guru ha alcanzado los Cuatro Cuerpos de Buda] desde este Dharmakaya, que se compara al cielo, que las nubes de la Sabiduría y la Compasión se reúnan. Estas dos últimas son muy importantes, si falta la sabiduría, ¿qué es lo que uno puede enseñar? Algo que uno no conoce no puede enseñarlo a los demás, algo que se mantiene secreto para uno mismo, no lo puede mostrar a otros. Para poder enseñar a otros uno debe tener sabiduría, debe saber, así pues se debe acumular la nube de sabiduría. Luego aunque uno tenga sabiduría y los conocimientos, si falta la compasión, probablemente uno dormirá muy tranquilo y no querrá que le molesten para enseñar.

Para poder enseñar y ayudar a los discípulos debe estar presente la compasión, así pues las nubes de Sabiduría y compasión se reúnen en el cielo del Dharmakaya y desde allí pedimos que caiga de forma apropiada la lluvia, la lluvia del Dharma.

Que sea de una forma adecuada también es importante, porque no se puede simplemente pedir al Guru que dé cualquier Enseñanza, porque el que nos enseñen algo que no encaja con la propia capacidad, puede causar más confusión si es una Enseñanza muy elevada. Uno no puede recibir una Enseñanza muy importante prematuramente si no tiene su mente preparada para ello.

Así pues pedimos la Enseñanza de forma adecuada, no simplemente cualquier Enseñanza, sino de acuerdo con nuestra capacidad, el nivel de capacidad de nuestra mente. De esta Manera Pedimos que la lluvia de las Enseñanzas caiga sobre la base, el campo de los discípulos.

Y qué clase de lluvia, ¿qué clase de lluvia de Dharma pedimos? Pedimos la lluvia de Dharma de las Enseñanzas de los aspectos profundo y vasto. Profundo y vasto tienen diferentes significados también dependiendo de los diversos niveles, por ejemplo en el Sutrayana lo profundo significa la enseñanza relacionada con Sunyata, lo vasto significa

la Enseñanza relacionada con la conducta de los Bodhisatvas, las Prácticas del Bodhisatva. En el Tantra Inferior, la Enseñanza de lo profundo significa los Yogas Sin Signo, lo vasto significa lo Yogas Con Signo. En el Tantra Superior lo profundo significa la práctica de Completación y lo vasto significa la práctica del Estado de Generación y también en el Estado de Completación, profundo quiere decir la Clara Luz y vasto quiere decir Cuerpo Ilusorio. Hay pues diferentes niveles. Así pedimos, las Enseñanzas vastas y profundas de acuerdo con nuestra capacidad, en el nivel que sea más conveniente para nosotros y que esta lluvia de las Enseñanzas caiga sobre nosotros.

Después de esto, normalmente en la Puya de las Siete Ramas ahora viene **la Petición para Larga vida.**

Como Rimpoché ha explicado ya al principio, esto está colocado muy al comienzo del Guru-Yoga por una razón especial y ahora después de esta petición de la Enseñanza [aunque no está en el texto usual del Guru-Yoga Ga·den·la·gye·ma] un gran Maestro ha añadido un verso más aquí, que no está en el Ga·den·la·gye·ma original. Este verso es también algo con muchas, muchas bendiciones, que tiene un significado muy profundo.

Comienza así: *Aquel que ha surgido de la Clara Luz completamente Pura, el cuerpo de Unión que no tiene origen ni ocaso.* Esto quiere decir que el cuerpo de Lama Tzong Khapa es un cuerpo de Unión, Cuerpo Yugananda, esto es el cuerpo de Sambogakaya. Aunque en realidad Buda tiene cuatro Cuerpos, el cuerpo más esencial de buda es el Cuerpo de yugananda, el Cuerpo de Unión, que es Vajradhara y es desde este que se manifiestan las demás formas.

Este cuerpo de Yugananda es algo que en realidad es la continuación del Cuerpo Ilusorio que uno obtiene en la Cuarta etapa del Estado de Completación, donde uno obtiene el Estado de la clara Luz del Significado.

Cuando uno obtiene La Clara Luz del Significado, procediendo de la Clara Luz del Significado surge la energía con cinco colores y de esta energía con cinco colores surge lo que se llama el Cuerpo ilusorio del aspirante. Primeramente se obtiene el cuerpo ilusorio del aspirante. Con este Cuerpo Ilusorio del aspirante, entonces uno se entrega a la practica de meditacion y finalmente elimina el último obstáculo [gyan·a·wrana] el obstáculo a la omnisciencia.

Cuando este obstáculo se ha eliminado, al mismo tiempo uno llega a ser un Buda y este Cuerpo Ilusorio del Aspirante, cambia al Cuerpo Ilusorio del No Aspirante y al mismo tiempo uno alcanza el Yugananda, el Cuerpo de Unión. Este cuerpo de Buda que es el Cuerpo Esencial de Buda, no tiene ni nacimiento, está libre de estos aspectos.

Pero este cuerpo de yugananda es algo sutil que los seres ordinarios no pueden percibir hasta que no obtienen el estado de Arya bodhisatva, luego se puede percibir.

Otra forma más burda de Buda como Nirmanakaya, como el Supremo nirmanakaya es algo que los seres como nosotros no lo podemos ver, pero cuando uno logra el Samadhi de la Continua Corriente de agua, cuando uno obtiene este Samadhi, uno puede ver la Suprema Forma Nirmanakaya, como la forma de Buda Shakyamuni. Aunque Buda Shakyamuni haya pasado al Paranirvana, cuando los seres afortunados, estos seres ordinarios que son tan afortunados que pueden ver al Buda directamente, cuando estos

seres se acaben, parece ser que Buda pasará al Paranirvana. Pero en realidad Buda Shakyamuni sigue aún viviendo y cuando obtengamos el Samadhi de la corriente de agua veremos a Buda Shakyamuni y no solamente a Buda Shakyamuni, sino también veremos a nuestro propio Maestro o tutor con el que estamos viviendo normalmente, juntamente con él en el mismo lugar, en la misma casa.

Cuando obtengamos el Samadhi de la Corriente de agua veremos a él también, en la forma Suprema del nirmanakaya.

De todas maneras, si aún no lo podemos ver en dicha forma es únicamente por la gruesa capa de obstáculos de nuestra propia mente, nuestra propia conciencia o percepción. Es por esto por lo que se dice en este verso: *Surgiendo de la Clara Luz, la Perfecta o Pura Clara Luz este Cuerpo Yugananda no tiene ni origen ni ocaso.*

...sentido, ejemplo y ¿por qué es la Luz Clara del Significado? Porque surge de la Perfecta Clara Luz o la Pura Clara Luz, siempre Clara Luz del significado.

¿Por qué es pura? Porque ya está libre de los engaños, los klechas están completamente eliminados por esto es pura y la Clara Luz del Ejemplo no ha abandonado aun los engaños.

En realidad esta clase de súplica a los Budas para que vivan largo tiempo es para provecho de uno mismo, para nuestra acumulación de méritos, porque a los budas no les tenemos que pedir que vivan muchos años porque están libres de nacimiento y muerte. Y no sólo el Cuerpo de yugananda de Buda, sino también el Nirmanakaya, por ejemplo el Supremo nirmanakaya también está libre de muerte y demás. Además igual que con el cuerpo Yugananda, en este momento tampoco podemos ahora ver el Supremo Nirmanakaya. También hay otros Nirmanakayas, también hay un sin fin de otros cuerpos de manifestación de Buda que aparecen en diferentes formas, para beneficio de los seres sintientes.

Las manifestaciones de Buda no tienen fin, vienen, se manifiestan continuamente entre los seres sintientes ayudándoles. No hay momento en que Buda esté ocupado en ayudar a los seres sintientes, incluso si no lo queremos, vienen de todas maneras. De hecho pedirles que vengan o que permanezcan, no es necesario, pero lo hacemos por nuestro bien, para acumulación de méritos. También como estas apariciones de los Budas, estas manifestaciones aparecen por nuestro bien, debemos tener respeto a ello una actitud correcta, comprensión y gratitud y como signo de ello rogamos a los Budas que vengan y que vivan, aunque en realidad son permanentes, eternos.

Su Santidad Kyabje Zong Rimpoché dice que tal como la luna brilla en el cielo y también en cada estanque o incluso en una gota de rocío en una hoja de césped, dondequiera que haya una pequeña gota de agua, allí brilla espontáneamente el reflejo de la luna que aparece en todas ellas, de esta misma manera la apariencia de Buda o sus manifestaciones también aparecen dependiendo completamente del mérito y el karma de los seres sintientes. Así en dondequiera que haya fe y devoción allí hay emanación, apariencia de Buda. Y si el estanque está muy limpio, la luna brillará y el reflejo será muy claro y si está agitado o enfadado no será muy claro. De la misma manera si nuestra mente es muy clara y pura, con devoción y fe muy poderosas, entonces de esta manera, uno podrá ver la apariencia o emanación de Buda muy claramente. Si la

devoción es algo menor, aún podremos ver la emanación de Buda pero ligeramente recubierta y si nos falta esto, no la veremos. Así pues todo depende del estado de nuestra mente, de nuestro karma.

Las emanaciones de Buda aparecen, se manifiestan siempre para beneficio de los seres sintientes. Aparecen de forma continuada en el Samsara, aunque están libres del ciclo y muy lejos de la existencia cíclica, aparecen porque están atados, pero están atados al Samsara por su compasión.

De la misma forma que los seres sintientes están atados al samsara a causa de su apego, por causa de sus engaños, de la misma manera los Budas están atados al Samsara por causa de su compasión, no pueden dejar a los seres sintientes solos.

Incluso cuando los Budas se manifiestan en los reinos infernales algunas veces, esperan cualquier momento u oportunidad para ayudar a los seres sintientes, aun en los reinos infernales.

Estando en los reinos infernales debido a su karma, los seres tienen dificultad en ver a los Budas, incluso al contrario cuando aparecen los Budas se asustan y los confunden con algo diferente que les asusta, esto tan bien ocurre. Así pues los Budas se manifiestan por todas partes en el samsara para ayudar a los seres sintientes. En realidad, no tenemos que pedir a los Budas que vengan, que vivan y demás, debemos hacerlo para nuestra propia acumulación de méritos, debemos hacerlo y debemos rogar especialmente aquí en especial, para entrar en contacto con Lama Tzong Khapa y ver su forma actual y beneficiarnos por su apariencia actual. Debemos hacer oraciones para esto.

Ahora viene la **Rama de la Dedicación y la Plegaria**. Cuando tenéis algo que dedicar, habéis practicado y acumulado esta virtud y la dedicáis para algo, esto es lo que se llama dedicar. Cuando no se dedica para nada en especial, sino que únicamente se formula un deseo, se genera el deseo de algo como de alcanzar los logros, la liberación o algo similar, desear esto, es como una oración, como una Plegaria. Hay estas dos diferencias. En general, debemos dedicar nuestros méritos, nuestra acumulación de méritos y hacer oraciones. Hay muchas oraciones de dedicación en general, como Doce Millones de Oraciones de Dedicación de los Bodhisatvas. Hay muchas de ellas. De todas maneras se dice que todas las oraciones de dedicación de los bodhisatvas están incluidas en una sola, esto es la Oración para Sostener la Enseñanza de buda, del dharma en el mundo. Esta incluye todas las formas de Oración y todas las Dedicaciones.

Aquí pues también estamos dedicando para Sostener el Dharma en general, porque si el Dharma perdura en el mundo habrá felicidad para los seres sintientes. En cambio si el Dharma desaparece completamente, entonces, aunque con nuestra inteligencia o ingenio, voláramos por el espacio o si llegáramos a las entrañas de la tierra o hiciésemos lo que fuese, esto solamente sería causa de incremento de los problemas, de mas agitaciones o mas dificultades y no produciría ninguna paz ni felicidad, es por esto que la Enseñanza del Dharma debe perdurar en el mundo el mayor tiempo posible. Hemos de hacer la dedicación para esto en general y en particular para Sostener las enseñanzas de Lama Tzong Khapa.

Estas Enseñanzas de Sutra y Tantra unidas que es una Enseñanza que tiene extraordinarias cualidades y es tan clara, tan completa y clara, que una enseñanza de Dharma de este tipo sería difícil de encontrar de nuevo, incluso en los tiempos en que hubiesen aparecido otros Budas. Esta es una enseñanza muy particular, muy especial y dedicamos nuestros méritos para que permanezca y poder Sostener la Esencia de la Enseñanza de Lama Tzong Khapa para beneficio de los seres sintientes.

Kyabje Zong Rimpoché dice que ahora hay que hacer la **Ofrenda del Mandala**. La Ofrenda del Mandala es una ofrenda muy importante para la Práctica de Purificación y Acumulación de Méritos, sin lo que no podremos alcanzar de ninguna manera ni la realización de Sunyata ni el desarrollo de la Bodhichita. No se puede obtener ninguna realización sin ellas. Así las prácticas de Purificación o de Acumulación de Méritos son muy importantes para nosotros y por esto debemos practicar el Ofrecimiento del Mandala.

Hay diferentes maneras de cómo se puede ofrecer el Mandala. La más corriente es la de los Treinta y Siete Montones. Aquí la ofrenda del Mandala que viene a continuación es la que tiene Veintitrés Montones. Esto es porque Lama Tzong Khapa practicó la Ofrenda del Mandala, cuando se comprometió en una intensa práctica de purificación, lo hizo en base a estos Veintitrés Montones.

Los veintitrés montones consisten en Cuatro Continentes, Ocho Subcontinentes, Siete Símbolos Reales más el Vaso del Tesoro, el Sol y la Luna y el Monte Meru. Estos son los Veintitrés Montones, con esto ofrecéis el Mandala. Y como texto de Ofrecimiento del Mandala se puede hacer con el texto usual del Ofrecimiento de Mandala: *Sa-zhi pö-kyi ju-shing me-tok tram...* Que es el texto usual de Ofrecimiento de Mandala o hay otro verso corto y se puede utilizar indistintamente uno u otro de los dos y ofrecer el Mandala.

En relación con el Ofrecimiento del Mandala, recuerdo ahora algo que olvidé anteriormente, que era que Rimpoché dijo que al principio del Guru-Yoga se hace el ofrecimiento de Larga Vida y se ofrecen tronos [cuando se ofrecen los tronos como símbolo de larga vida] debemos ofrecer Cinco Montones de Mandala y entonces los ofrecemos.

Estas Veintiuna Ofrendas de Mandala con los Veintiún Montones están en relación con el Tantra, esta es una forma de Mandala que se menciona en los Tantras Raíz y es también lo que Lama Tzong Khapa practicó. Ahora el de Treinta y Siete montones que es el que se utiliza corrientemente es el compuesto por el Maestro Cho-gyel-pak-pa cuando fue a China, él añadió algunas ofrendas más a las veintitrés ofrendas. Añadió las diosas de ofrecimiento, la que sostiene las guirnaldas...

... forma elaborada de ofrecimientos y él tomo de ahí y los añadió en el Mandala. De todas maneras el que Lama Tzong Khapa practicó y el que se menciona en los Tantras Raíz es este de Veintitrés.

En este Ofrecimiento del mandala: *Sa-zhi pö-kyi me-tok tram...* que es el ofrecimiento de Mandala más usual, este verso fue compuesto por el Bodhisatva Ta-dö-mo que es quien lo compuso y cuando ofreció el Mandala dio esto a su maestro Chö-Pag, que es una historia que se encuentra en la estofa ocho mil del Prajnaparamita. Cuando este

Bodhisatva fue a recibir las Enseñanzas de Prajnaparamita de su Maestro, hizo en este momento este Ofrecimiento de Mandala. En realidad también está el tema de quién fue el que compuso verdaderamente este Guru-Yoga Ga·den·la·gye·ma. Uno puede hacerse esta pregunta.

Así, en el pasado, cuando el Maestro Sherab Gyatso estaba dando Enseñanzas en Tíbet, algunos de los tulkus que eran sus discípulos querían preguntarle a su Maestro, quién era en realidad el **autor de Ga·den·la·gye·ma**. Sin embargo al mismo tiempo sentían temor y timidez de hacer esta pregunta y que el Guru les contestara que cómo era que aún no sabían quien era el autor del guru-Yoga que practicaban cada día. Estaban dudando y tuvieron una idea, un día copiaron por escrito este texto y al final añadieron: Este texto ha sido compuesto por Düg·nal·pa, que es un gran Maestro que es el fundador de un linaje especial que se procede de Jhe Rimpoché que se llama Linaje del sol. Aunque no estaban seguros, lo escribieron así y dejaron el texto sobre la mesa del Maestro.

Cuando éste llegó a dar Enseñanzas, vio el texto y pensó que alguien quería la transmisión oral de la recitación de este Guru-Yoga y cogió el texto, lo leyó todo y al final vio: Este texto ha sido compuesto por tal y tal Maestro. Y dijo: Ahora la recitación se ha terminado pero hay un error, este texto es erróneo, porque el nombre del autor aquí es totalmente incorrecto, erróneo, porque este texto no ha sido escrito por Düg·nal·pa sino que ha sido compuesto por Sang·gye Gya·tzo, el Mahasidha Sang·gye Gya·tzo. Esto muestra que fue compuesto por Sang·gye Gya·tzo. Sang·gye Gya·tzo fue un gran siddha, fue el Maestro del Gran Panchen Lama Shine Losang Drug, [Gyel·tsen era su Guru].

En realidad los Guru-Yoga de Jhe Rimpoché los enseñó todos el mismo Manjushri. Hay algunos Guru-Yogas enseñados por Manjushri mismo a un solo discípulo, el discípulo único fue Kedrup Rimpoché. Así pues fue Manjushri mismo quien enseñó este guru-Yoga de Lama Tzong Khapa a Kedrup Rimpoché y este fue transmitido oralmente y no escrito. Parece que fue transmitido oralmente viniendo de Manjushri y finalmente fue escrito, puesto en la forma escrita como puede obtenerse actualmente por el Mahasidha Sang·gye Gya·tzo. De esta manera se le conoce el Guru-Yoga del Linaje del Sol.

Hay dos linajes principales viniendo de Jhe Tzong Khapa, el Linaje del Sol y el Linaje de la Transmisión Oral de Gwen·tza·pa. El Guru-Yoga del Linaje del Sol es éste, se conoce generalmente como éste. Y el Guru-Yoga del Linaje de la Transmisión Oral de Gwen·tza·pa es la Puja del Guru de Lama Chöpa.

Por el beneficio de todos los seres sintientes que han sido nuestras madres, debemos obtener el estado de Iluminación lo más rápidamente posible y para ello debemos escuchar las Enseñanzas de Dharma con esta generación de Bodhichita.

Las Enseñanzas de dharma que vais a escuchar hoy son la práctica del Guru-Yoga Ga·den·la·gye·ma. En realidad el significado de este Guru-Yoga es muy vasto y profundo y es difícil para Rimpoché mismo para explicarlo y es también difícil para vosotros seguirlo, porque la práctica de Guru-Yoga con la recitación de Migtsema es algo muy profundo y muy vasto.

En general todas las prácticas de guru-Yoga son profundas. En particular esta oración de Migtsema es algo que es muy fundamental, puesto que el significado real, el sentido de los que Ochenta y Cuatro Mil Dharmas están contenidos en ella. También esta oración se llama El Rey de las Alabanzas o el Rey de las Oraciones, puesto que de todo el gran número de alabanzas ofrecidas a guru Tzong Khapa esta alabanza, este verso de Migtsema es la suprema alabanza de todas ellas.

Una vez cuando el Maestro Cha-nya-hö-pa iba hacia China y paró en el camino porque fue invitado por uno de sus discípulos, un rey mongol muy devoto y este rey pidió al Lama: Por favor dadme una Enseñanza de dharma. No tenemos tiempo para una enseñanza muy extensa, profunda y vasta y además sería difícil para mí y no podría seguirla. Así pues dadme algo sencillo, os pediría la enseñanza de Migtsema, esta plegaria de Migtsema. Entonces el Lama le dijo esto: ¿Os parece que la Enseñanza de Migtsema es algo sencillo? Para mí no hay nada más profundo y vasto que esta Enseñanza de Migtsema.

Dijo el Maestro Pen-dig Pan-den Je.she que esta alabanza contiene en realidad, la verdadera esencia de las Ochenta y Cuatro Mil Enseñanzas. Rimpoché dice que todas las Enseñanzas de Buda, todo lo que Buda enseñó están contenidas en las Ochenta y Cuatro Mil Enseñanzas. Estas Ochenta y Cuatro Mil Enseñanzas de Buda, son de nuevo consideradas por materias agrupadas en doce grupos de Enseñanzas que se conocen generalmente como las doce Ramas de Enseñanzas. Y esto puede de nuevo agruparse luego en Nueve Ramas de enseñanzas y estas Nueve Ramas de Enseñanzas también pueden condensarse en lo que se puede llamar Las Tres Cestas, Tripitaka. Y el Tripitaka también puede incluirse en dos, el Pitaka del Gran vehículo y el Pitaka del Pequeño vehículo. Luego además hay un tercer Pitaka o Pitaka del Vidyadhara o el Pitaka Tantrico que tiene dos formas, unas veces se incluye en el Sutra Pitaka y algunas veces es un Pitaka separado.

El Guru-Yoga es la misma esencia de los Tripitakas. Por ejemplo en el Vinaya a la práctica de la manera de seguir o respetar al amigo espiritual o Maestro, se le da mucho énfasis, se recalca de forma muy fuerte. En el Vinaya se le conoce con el término *neg-lama* que quiere decir el Maestro del lugar, que uno debe encontrar y ver la forma adecuada de respetarlo. Cómo seguir y respetar a este Maestro se explica con gran extensión y detalle en el Vinaya. No solamente el Maestro del Lugar, sino incluso también aquellos que son más antiguos que uno mismo en la ordenación, también deben ser respetados de forma apropiada. Ni siquiera se tiene permiso para compartir el mismo asiento con aquellos que han sido ordenados con cuatro años de anterioridad a uno mismo. Uno no puede compartir ese asiento con estas personas con más antigüedad. Esta clase de respeto por las personas mayores y en especial por el propio Maestro, que se llama El Maestro del Lugar, es algo que se recalca mucho, de manera muy insistente en el Vinaya.

En la Enseñanza del Gran Vehículo, el Mahayana, aunque uno no debe visualizar al Guru en la forma de Buda, de todas maneras, uno debe respetar al Guru como Buda como Sostenedor de la Naturaleza de la Esencia de Buda, igual que Buda y en relación a su amabilidad uno debe respetar a su Maestro o guru aún más o como superior a Buda.

En el Tantra uno debe ver a su Maestro, a su Guru, no sólo como la naturaleza de Buda sino con la forma de Buda y cuanto más se avanza en el camino del Tantra, también la

práctica de la Devoción al Guru se hace más profunda y avanza. Incluso cuando uno ha llegado al estado plenamente iluminado, la Budeidad, uno debe aún continuar rindiendo respeto a su Maestro, a su Guru. Incluso un Buda debe postrarse tres veces al día a su propio Guru.

Como la practica de la Devoción al Guru es algo que se hace más profundo a medida que uno avanza a niveles más altos en el camino a cada nivel, por esto hablando en general, esta es una de las razones por lo que la práctica de Devoción al Guru y de Guru-Yoga es la verdadera esencia de todos los niveles de Enseñanza de Dharma. En particular esta práctica de Guru-Yoga es algo extraordinario. Este Guru-Yoga como la Puya del Guru, Lama Chöpa tiene cualidades particulares distintivas. Tanto el Guru-Yoga mismo, como el Mantra Migtsema los dos tienen cualidades extraordinarias inusuales, como también el Objeto que es Lama Tzong Khapa también tiene muy distintivas cualidades extraordinarias. Por esto estas prácticas de Guru-Yoga son algo especial.

En general hay diferentes clases de mantras que se llaman los Altos Mantras, los Mantras Secretos, luego los Vidya Mantras como los Mantras de Realización, los Mantras Darani, los Mantras que Tienen que Sostenerse, hay pues diferentes formas de mantras. Por ejemplo hay los que se llaman Los Grupos de Diecisiete en el nivel muy elevado de los bodhisatvas y uno de estos Grupos es el Grupo de los Daranis y también ciertas formas de mantra. Luego el primer mantra que se llama el Mantra Secreto o Alto Mantra son realmente los Mantras de las Deidades. Estos Mantras de las Deidades, los Mantras Secretos, no son algo como una frase compuestos por un ser humano, por alguien, son en realidad la emanación, la manifestación de la verdadera sabiduría de Buda, la Sabiduría de Gozo y vacuidad misma emanando en la forma y sonido de estos mantras. No son textos que se han compuesto.

El Mantra de Migtsema, la alabanza de Migtsema, es también una emanación propia espontánea de la Sabiduría de Gozo y Vacuidad de Jhe Tzong Khapa, no es un texto ordinario. En realidad este mantra en si mismo es una emanación de Manjushri, es Manjushri. Cuando Manjushri aparece en la forma de un Maestro, es Jhe Tzong Khapa. Cuando Manjushri aparece en la forma de un mantra o darani es la plegaria de Migtsema y cuando Manjushri aparece en la forma de una sílaba, sílabas o letras AH RA PA TSA NA DHI es una emanación o es una manifestación del mismo Manjushri.

Esto ha sido profetizado en muchas Enseñanzas. Por ejemplo hay Los Dos Compendios de Dharmas de Kadam. Que se llaman los Compendios de Enseñanzas Padre y los compendios de las Enseñanzas Sol.

Los Compendios de enseñanzas Padre contienen la vida de Lama Atisha y Los Compendios de Enseñanzas Sol, contienen las vidas, hechos y encarnaciones de Avalokiteshvara que es Dromtonpa. Estas enseñanzas fueron impartidas por Atisha. La Enseñanza Sol es la que dio Atisha y contiene la vida de Avalokiteshvara que tiene veintiún capítulos y tiene un capítulo que se llama El capítulo del Rey Divino. Allí esta la profecía acerca del monasterio original o centro Khadam, que es el Monasterio de Reting, acerca de su lugar de emplazamiento, entorno y todo lo demás, todo está profetizado allí y también acerca de estos mantras del Guru. Hay un pasaje que dice: *A veces en forma de melodiosa alabanza, a veces en forma de letras.* En la forma de letras quiere decir Manjushri en forma de letras AH RA PA TSA NA DHI.

Especialmente esto es una profecía acerca del árbol, el árbol de sándalo que creció en el lugar en donde cortaron el cordón umbilical de Lama Tzong Khapa cuando este nació. En este punto creció un árbol de madera de sándalo que aún existe y en este árbol, en sus hojas y en su tronco, en todas partes de este árbol, hay claros y vividos signos de las letras AH RA PA TSA NA DHI que se pueden ver muy viva y claramente, se pueden distinguir de manera muy vivida. Kyabje Zong Rimpoché dice que tenía una de estas hojas en Tíbet, antes de marchar. Así pues en esta profecía alguna vez es Manjushri en la forma de sílabas, especialmente referentes a estas sílabas que aparecen de manera natural en el árbol y a veces Manjushri en la forma de alabanzas melodiosas, refiriéndose a esta plegaria de Guru Mantra Migtsema.

Debido a que esta oración especial o mantra, es la verdadera emanación de Manjushri, su efecto es también ilimitado se extiende completamente por todas partes. Todo el mundo lo recita o practica su retiro, es algo muy predominante, esto es porque es algo muy santo y bendito y es la forma de Manjushri él mismo. En general hay un gran número de alabanzas a Lama Tzong Khapa de diferente extensión, que los grandes maestros, grandes eruditos y los grandes poetas y demás, le han compuesto. Todos, todos ellos han compuesto alguna clase de alabanza a Lama Tzong Khapa. Algunas veces con mucha devoción otras sin tanta devoción, pero todos ellos al componer algo, han compuesto siempre algún tipo de alabanza ofrecida a Lama Tzong Khapa.

Hay pues un gran número de alabanzas de Lama Tzong Khapa compuestas por diferentes personas, por ejemplo sus grandes discípulos como Khedrabyhe, ha compuesto unas cuantas alabanzas muy importantes de Lama Tzong Khapa y también Tub·teshi Pal·den y Jam·ya Ye·she también han compuesto lo que se llama la Alabanza a la Vida secreta de Lama Tzong Khapa. Estas son alabanzas muy importantes que se recitan a veces en los grandes monasterios, pero la mayoría de las alabanzas que están en los libros, envueltos en tela y no se utilizan muy a menudo ni se practican demasiado. Pero en cambio esta está siempre extendiéndose y floreciendo, está lentamente expandiéndose por todo el mundo.

Estas palabras de Migtsema fueron primeramente pronunciadas por Lama Tzong Khapa mismo, quién ofreció estas líneas de alabanza a su Guru que era Gueshe Rendawa, cuyo nombre personal era Kumara Mati Schönü Lodro y Lama Tzong Khapa ofreció esta alabanza a su Guru: *Avalokiteshvara que es el Gran Tesoro de la Compasión sin Apego. Manjushri el señor de la Sabiduría Sin Mancha*. Luego: *Rendawa*, este es el nombre de su Maestro, *que es el Ornamento de la corona de Todos los Pandits de la Tierra de las nieves. Pido al venerable Schönü Lodro o Kumara Mati...* Esta es la forma original como Lama Tzong Khapa ofreció esta alabanza a su guru Rendawa Schönü Lodro.

Después de esto su guru rendawa dijo a Lama tzung Khapa: *Esta alabanza no me corresponde, no es apropiada para mi, yo no merezco esta alabanza, en vez de para mi es más apropiada para ti*. Y de esta manera lama Rendawa devolvió a su vez esta alabanza a Lama Tzong Khapa cambiando el nombre.

En vez de decir: *Rendawa Ornamento de la Corona todos los Pandits de la Tierra de las Nieves*, lo cambió a: *Tzong Khapa Ornamento de la Corona los Pandits de la Tierra de las Nieves. Pido a Losang Dragpa...* que es el nombre de Jhe Tzong Khapa. De esta manera su Guru le devolvió la alabanza a Lama Tzong Khapa. Así pues es una alabanza

que dos grandes Maestros se han hecho uno al otro. Es por esto también que por lo que está muy altamente bendecida.

Este Maestro de Lama Tzong Khapa, El Venerable Rendawa, era dos cosas a la vez maestro y discípulo de Lama Tzong Khapa y era el Maestro de quien Lama Tzong Khapa recibió por primera vez la Enseñanza de Madhyamika. Por eso se le considera el Maestro más bondadoso, el Maestro más importante, porque en esa época no había nadie más en tíbet que pudiera transmitir esa enseñanza. Tampoco había nadie que pudiese dar la enseñanza oral de la recitación, únicamente de la recitación, de las Seis Recopilaciones de las Obras de Nagaryuna. Era muy inusual y Lama Tzong Khapa recibió todo esto de su Maestro Rendawa, es por esto por lo que hemos de considerarle nosotros también como un Maestro muy bondadoso.

Hubo una vez en tíbet una gran reunión, una asamblea, en la que se daban Enseñanzas de dharma. Las impartían cuatro Maestros, era una celebración especial de Enseñanzas de dharma. Los cuatro Maestros daban las Enseñanzas por turnos, el primero Rendawa, luego Chö·den·pa, luego Chö·gyo Pel·sang y luego Lama Tzong Khapa.

Esos fueron los cuatro Maestros que dieron Enseñanzas por turno a la asamblea. Ka·ma Dun·chu Chu·nu era el moderador de la reunión quien en un momento dado había hecho una alabanza a todos estos Maestros, sin embargo también había hecho como una pequeña crítica de los tres primeros y del último de ellos de Jhe Tzong Khapa dijo: *de él no tengo nada que criticar porque desde su niñez es un gran practicante de Bodhichita*. De esta manera Jhe Tzong khapa fue públicamente muy elogiado por este Maestro. Esto demuestra que Lama Tzong Khapa tenía cualidades extraordinarias.

De esta oración o Mantra de Migtsema hay diferentes versiones, hay una con cuatro líneas, primero Avalokiteshvara, Manjushri, Jhe Tzong Khapa y la súplica, en cuatro líneas.

Hay también otra con cinco líneas añadiendo Vajrapani ahí y también hay una que se llama la de seis Rondas, la primera es la de cuatro rondas, la segunda es la Migtsema de cinco Rondas y luego está la que se llama la Oración de las seis Rondas o se la conoce también a veces por la Oración de las Nueve Rondas, depende de cómo uno cuente el número. A veces el número no se cuenta en términos de las líneas que tienen los versos.

Así pues, está la que tiene nueve líneas, primero Shakyamuni o Vajradhara, luego Avalokiteshvara, luego Manjushri, luego Vajrapani, luego Lama Tzong Khapa y luego hay cuatro líneas mas de súplica y esto hace que contando en número de líneas sea la Oración de Nueve Rondas.

Pero esta misma Oración de nueve Rondas también es conocida como la Oración de las Seis Rondas si en vez de contar las líneas, contamos las deidades porque hay seis deidades, está Buda Shakyamuni, Vajradhara, Avalokiteshvara, Manjushri, Vajrapani y Lama Tzong Khapa. Hay diferente maneras de contar estas líneas, estas son pues las diferencias que existen en la versión de esta oración y ahora lo que es importante que sepamos, es el significado de estas líneas.

Para la práctica del dharma en general, hemos de conocer las grandes cualidades distintivas del Dharma, de esta oración de dharma y también de su autor [para la

práctica general del Dharma]. Así pues, como Rimpoché ya ha dicho anteriormente en relación a esta oración, es la verdadera emanación de Manjushri o sea que no es necesario explicar más o mayores cualidades de ella, de este Dharma. También respecto a su autor, el autor es el mismo Lama Tzong Khapa que es una emanación de Manjushri, o sea que no puede haber mayor cualidad que esta. También esta misma oración ha sido recitada por gueshe Rendawa que también fue un gran maestro. Esto ya demuestra la extraordinaria o gran cualidad de este dharma y de su autor. Ahora hemos de conocer de los beneficios de esta oración.

Cuando hacemos esta oración, esta súplica, la podemos hacer de tres maneras. La primera es la súplica Externa *en relación a clarificar o iluminar símil o el ejemplo*. La segunda es hace la súplica Interna *en relación a dotarnos de las cualidades* y la tercera es la súplica secreta *en relación a ser inseparables de la deidad*. Estas son las formas externa, interna y secreta de hace súplicas en esta oración.

La primera súplica en relación a iluminar el símil, esto quiere decir que hacemos la súplica externa a Jhe Tzong Khapa, considerando a Jhe Tzong Khapa el significado real, como el significado y a las tres deidades Avalokiteshvara, Manjushri y Vajrapani como el símil o el ejemplo. Esto significa que cuando decimos El Tesoro de Compasión Avalokiteshvara, El señor de Sabiduría Manjushri y el Destructor de Todos los Maras Vajrapani, estas son las cualidades particulares de cada una de estas deidades.

En realidad cada una de estas deidades posee estas cualidades y Jhe Tzong Khapa es El Ornamento de la Corona de los Grandes Maestros del Tíbet, estos son los Cuatro Objetos.

Cuando los comparamos a los cuatro, así como Avalokiteshvara es la Compasión y Manjushri la Sabiduría y demás, de la misma manera Jhe Tzong Khapa es también lo mismo, es lo mismo que estas deidades. Así aquí se compara a Jhe Tzong Khapa con estas deidades y esto se llama Hacer La Súplica En Base a Iluminar El Ejemplo Del Símil o en otras palabras, compararlo con estas tres deidades, [Avalokiteshvara, Manjushri y Vajrapani].

Kyabje Zong Rimpoché dice que hay largas discusiones que pueden llevarnos a vastos y profundos debates filosóficos relacionados con la compasión, en el punto en que se dice: Compasión Sin Foco. Esta compasión Sin Foco también tiene un significado muy especial. En general hay Tres Clases de Compasión, la Compasión enfocada Hacia los seres Sintientes, la Compasión Enfocada en los fenómenos, Dharma y la Compasión Sin Foco. Sin Foco significa Compasión con comprensión o realización de la no existencia inherente. Esto es algo muy profundo y la diferencia entre estas tres y como están combinadas en realidad, es algo sobre lo que hay muchas discusiones, de todas maneras debéis estudiar mas y mejor sobre estas diferencias y aprender más de vuestros Maestros.

Ahora lo esencial que necesitáis saber es que en esta primera manera de hacer la súplica, se hace la súplica comparando a Lama Tzong Khapa a estas tres excepcionales deidades, una con incomparable Compasión, otra con incomparable Sabiduría y otra con incomparable Poder. Como también Lama Tzong Khapa es un excepcional Maestro es por esto por lo que se le compara con estas tres deidades y de esta manera generamos gran fe y devoción en Jhe Tzong Khapa y le hacemos oraciones.

Esta primera manera de hacer súplicas es en realidad la palabra que da significado a este texto y es la manera como un poeta o un gramático lo interpretaría. Tenemos a las tres deidades como ejemplo y de esta manera Jhe Tzong Khapa, así como estas tres deidades sobresalen en estos aspectos correspondientes, de la misma manera Jhe Tzong Khapa también es un Maestro sobresaliente. Esto es un nivel, un significado, es el significado externo. Ahora el significado interno es ligeramente diferente. Hacemos súplicas a Jhe Tzong Khapa que es no únicamente un Maestro sobresaliente como estas deidades, sino que está dotado con cada una de las sobresalientes cualidades de estas deidades. Jhe Tzong Khapa está dotado de estas cualidades, como Avalokiteshvara está dotado de la suprema, de la Gran Compasión.

Como él, Jhe Tzong Khapa también está dotado con la misma Gran compasión y como Manjushri está dotado con Gran Conocimiento o Sabiduría, también Jhe Tzong Khapa está dotado de la misma Sabiduría y como vajrapani está dotado de la Suprema Habilidad o Poder, también Jhe Tzong Khapa está dotado con el mismo Poder o Habilidad y a tan gran Maestro, a semejante Ornamento de la corona de los Maestros Jhe Tzong Khapa, hago súplicas. Así este punto es algo más profundo que el primer nivel.

Ahora en el aspecto secreto, hacemos la súplica considerando a Jhe Tzong Khapa como siendo inseparable de las deidades. Aquí debemos tener en cuenta que cuando la Gran compasión de todos los Budas y Bodhisatvas de las Direcciones aparece en forma de una deidad, entonces aparece como Avalokiteshvara. Avalokiteshvara aparece así como la personificación de la Gran Compasión de todos los Budas y Bodhisatvas y no hay como un ser separado personificado llamado Avalokiteshvara, es únicamente la emanación de la Gran Compasión, la forma de la Gran Compasión misma. De la misma forma que la naturaleza de Avalokiteshvara es la Gran compasión de todos los Budas y bodhisatvas, cuando aparece así en una forma divina, con la forma de una deidad es Avalokiteshvara y cuando aparece en la forma de un Maestro, con la forma de un ser humano como Maestro, entonces es Jhe Tzong Khapa. Vemos pues que Jhe Tzong Khapa es completamente uno, idéntico a Avalokiteshvara que es la personificación misma de toda la Gran Compasión.

Y de la misma manera manjushri es la forma misma de toda la Gran Sabiduría de todos los budas y bodhisatvas, Jhe Tzong Khapa es la forma humana, la forma misma de Manjushri como Maestro. De la misma manera que la mismísima forma del Poder, la Habilidad de Todos los budas y Bodhisatvas es vajrapani, Vajrapani mismo en la forma de un Maestro es Jhe Tzong Khapa. Así pues Jhe Tzong Khapa es en realidad, la personificación, la forma misma de Avalokiteshvara, manjushri y Vajrapani. Y también como estamos practicando Guru-Yoga, debemos ver que Jhe Tzong Khapa y nuestro propio Guru Raíz son completamente lo mismo, que son idénticos. Entonces Jhe Tzong Khapa es la misma personificación de las deidades y puesto que no podemos verle directamente, Jhe Tzong Khapa ha aparecido en la forma de nuestro propio guru Raíz para poder ayudarnos. La naturaleza de ambos es enteramente idéntica, una. Esta es la forma secreta del Maestro y con esta realización oramos, hacemos súplicas al Guru.

El hace peticiones de estas tres maneras, es lo que se llama la Practica Externa, Interna y Secreta del Guru, primero comparando al Guru e estas deidades y en segundo lugar viendo al Guru dotado de estas tres cualidades de las tres deidades y en tercer lugar

viendo al Guru siendo en realidad uno con estas tres deidades. Estos son los tres diferentes niveles de la práctica de Guru-Yoga.

Estas tres formas se conocen también como El Sostener la Joya del Tesoro del Cuerpo y Sostener El Sol Iluminador de la Palabra y Sostener El Tesoro Secreto de la Mente. Estos tres niveles de la práctica se conocen también con éstos términos.

Hay también nueve interpretaciones diferentes del significado de Migtsema que no hace falta explicar ahora. El significado más fundamental es el que Kyabje Zong Rimpoché ya ha explicado anteriormente, pero existe un comentario separado sobre las palabras de Migtsema y ahí Migtsema está de nueve formas diferentes.

De todas maneras si uno practica bien Migtsema haciendo el retiro, uno puede llevar a cabo varias actividades con Migtsema, como las actividades que se pueden llevar a cabo normalmente con meditaciones tántricas en conexión con varias deidades. Todas estas actividades [cientos de actividades diferentes] pueden realizarse en base a la práctica de este Guru Mantra. Por ejemplo llevar a cabo actividades de larga vida, para obtener la lluvia, para obtener buena cosecha y también para ahuyentar animales dañinos y muchas actividades o prácticas como estas y también para proteger como de tormenta de granizo, muchas formas diferentes como estas que normalmente se encuentran en los Tantras de Guyasamaya, Yamantaka y Chakrasambara se pueden realizar en base a este mantra.

El texto en que nos basamos ahora, está compuesto por el gran Maestro Pabongka pero en realidad anteriormente ya existían tres volúmenes en relación con este mantra Migtsema que fueron recogidos, recopilados por un gran Maestro de Gomang, cuyo nombre era Che-rup Dem·pa Chum·beo que era conocido como una emanación del mismo, Jhe Tzong Khapa que viajó por todo el Tíbet, por todas partes, al este, a Amdo y demás e intentó reunir todas las Enseñanzas y transmisiones proviniendo de Jhe Tzong Khapa. Recibió todas las Enseñanzas y transmisiones que existían y las recopiló en tres volúmenes que son conocidos como Los Tres Volúmenes de la Práctica de Migtsema y en él hay diferentes prácticas basadas en Migtsema y este texto es poco corriente, pero ahora está reeditado o sea que debe ser asequible. De hecho tenemos estos tres volúmenes en nuestro Centro.

Kyabje Zong Rimpoché dice que tenía doce años cuando fue al Tíbet Central al monasterio y que tres años después de entrar en el monasterio, recibió la transmisión oral de estos tres volúmenes de Dorje Trijang Rimpoché. Kyabje Zong Rimpoché también tuvo dos tutores el tutor junior y el tutor senior y el senior era también el tutor de Dorje Trijang Rimpoché y es también tío de Kyabje Zong Rimpoché. Tenía también un tutor junior que era quien le acompañaba siempre y daba todas las instrucciones y este tutor junior le solía decir que debía recitar cada día cinco rondas de mala de Migtsema. Y lo debía hacer, aunque en este tiempo era pequeño y no lo hacía muy seriamente, porque lo hacía entremezclado con sus juegos y recitaba unos pocos mantras y luego volvía a jugar y no sabía en qué punto había parado, había parado en algún sitio a mitad del mala y como no sabía en dónde lo había dejado, empezaba otra vez en donde le parecía. De todas maneras desde entonces siempre se esforzó en cumplir estas instrucciones de su Maestro y practicar este mantra. Y generalmente se sabe por ejemplo, que quién practica recitando este mantra cada día, no padecerá epidemias o algo parecido en esta vida y Kyabje Zong Rimpoché no ha tenido nunca este tipo de problemas y esto es quizá también gracias a la recitación de este mantra.

Kyabje Zong Rimpoché ha explicado primero algunos puntos referentes a varios comentarios y textos y transmisiones disponibles [qué es lo que hay disponible y qué no]. Rimpoché dice que no es necesario traducirlo porque es principalmente para los Maestros.

Ahora con respecto al **Linaje de esta Enseñanza**, hay dos linajes principales, uno es el Linaje Gwen·tza y el otro es el Linaje Tzeng·gyu o el Linaje del Sol. El Linaje Gwen·tza empieza con Jhe Tzong Khapa, luego Khedrubbyhe, luego Padu Kyabje Yatsen, Tupten Yeshe Dorje y Gwen·tza·pa, este es un Linaje. Luego hay otro Linaje desde Jhe Tzong Khapa hasta Du·nag·pa que se llama el Linaje del Sol, hay dos linajes principales.

El Linaje del Sol que se llama Tzen·gyu·pa, tiene el nombre de Tzeng, una región del Tíbet, que es de donde provenía este Maestro Düg·nal·pa y que solía vivir en la montaña en una cueva practicando este Guru Mantra de Migtsema, meditando allí.

Abajo en el valle había un pueblecito y alguien había sido poseído por un espíritu maligno muy poderoso y ya lo habían probado todo, habían invitado a todos los monjes, yoguis y tantrikas y demás para liberarle de esta posesión, pero nadie pudo hacer nada por esta. Pero había un pastor que solía ir a las montañas y que sugirió que quizás sería conveniente ir a la cueva, de la que a veces veía salir un monje, probablemente había alguien interesante allí, porque normalmente veía en aquel lugar un gran yak marrón durmiendo a la puerta, podían invitarle quien quiera que fuese, para que les ayudara.

Subieron y se encontraron a Dül·nag·pa el meditador y le pidieron si podía bajar hasta el pueblo para ayudar a ese hombre enfermo y el contestó que su visita no le ayudaría, no le beneficiaría en absoluto. Pero insistieron tanto que finalmente, les entregó una cuenta de su mala, también su *ding·gwa* que es una pieza de tela que tienen los monjes para cubrir su cojín y luego una aguja que sacó de su túnica. Dio estas tres cosas al mensajero y les dijo que cubrieran la chimenea con la cubierta del cojín, que ataran la aguja en la ventana y luego que colocaran la cuenta del mala sobre el cuerpo del hombre enfermo.

Hicieron todo esto y entonces el poderoso espíritu que poseía a hombre, empezó a llorar y gritar diciendo que estaba aplastado bajo una gran montaña, que estaba aplastado desde algo y que no podía escapar a ninguna parte porque estaba rodeado de mahakuodas, [los grandes seres airados que estaban todos alrededor suyo]. Gritaba muy fuerte y lloraba mucho. Entonces llamaron al Lama invitándole a acudir allí. El Lama dijo que el espíritu le pedía que tuviese compasión de él puesto que él era compasivo. Primero el Lama le dijo que lo destruiría completamente y el espíritu le volvió a pedir otra vez que tuviese compasión de él, que ya que era compasivo con los seres sintientes, que fuese compasivo con él y no le destruyera.

El Lama le dijo que en este caso quería que abandonara completamente la región y el espíritu le dijo que le indicaran un lugar y que en ese lugar permanecería allí en calma.

El Lama le dijo que debería abandonar toda el área por la que se extendiese la práctica de Migtsema y de esta manera el espíritu abandono al hombre poseído.

Cuando el Lama le dio esta orden de que abandonara el área que estuviese ocupada por la práctica de Migtsema, entonces el espíritu le dijo que no veía ningún lugar que no estuviese ocupado: Por todas partes, desde el este hasta el océano y desde el oeste hasta una flor especial, la flor *zati*, no veo ninguna área que no prevalezca la práctica de Migtsema, no veo ningún lugar en el que pueda ocultarme. Entonces el Lama dijo: En este caso te dejo en libertad a condición que prometas que nunca harás daño a nadie que practique Migtsema.

Hay muchas más historias acerca de los efectos y los beneficios de la práctica de migtsema, hay muchas, pero Kyabje Zong Rimpoché dice que no puede explicarlas todas.

Cuando hagáis esta practica de Migtsema, visualizáis a los Tres Gurus, Lama Tzong Khapa con sus dos discípulos frente a vosotros, como ya habéis visualizado anteriormente. Tenéis que ver a los Tres Gurus como la verdadera reunión o personificación de todos los Objetos de Refugio, no hay que verlos de forma individual, como un ser separado, en realidad son la personificación de todos los Gurus, Budas, Yidams, Deidades y Protectores del Dharma, son la reunión de todos los Objetos de Refugio y así es como hay que verlos.

Así es como hemos de meditar en todas las deidades, en particular ahora aquí, tenéis que tratar de ver el cuerpo del Guru frente a vosotros destaca en todas las Moradas de Buda y al mismo tiempo que todas las Moradas de Buda están contenidas en el cuerpo mismo del Guru. Esto es importante aunque es difícil de imaginar.

Cuando pensáis en estos Gurus, cuyo cuerpo predomina en todas las Moradas de Muda, en realidad este cuerpo, uno, de Buda predomina en todas las Moradas de Buda, este es un secreto de Buda que está más allá de nuestra comprensión. Para que sea más fácil para nuestra imaginación podéis visualizar al Guru como enviando rayos de luz con sus emanaciones, con muchas, muchas formas de este mismo cuerpo, mas formas, mas cuerpos emanan y esas formas de los Gurus prevalecen, alcanzan a todos los budas de todas las Moradas de Buda, así es más fácil de visualizar, más fácil de imaginar. También cuando pensamos en todas las Moradas de Buda contenidas en el Guru, hemos de verlo de la siguiente manera: Como si en cada uno de los poros de la piel del cuerpo del Guru estuviese la Morada completa de Buda.

No solamente una Morada de Buda, sino millones de ellas están contenidas en cada uno de los poros de su cuerpo, in que el poro se agrande, ni que las Moradas disminuyan de tamaño, todo ajusta entre si, cada uno encaja en lo de otro de manera muy apropiada. En cada poro hay una Morada de Buda con Budas y Bodhisatvas, una gran Asamblea de bodhisatvas en ella y así es como un Guru posee en sí mismo, todas las Moradas de Buda.

De todas maneras esto es también difícil de imaginar o de visualizar así que probablemente, ya es suficiente pensar que el Guru es la mismísima personificación de todos los Objetos de Refugio.

Desde el punto de ayer después del Ofrecimiento del Mandala hasta ahora, todo lo que Kyabje Zong Rimpoché ha explicado todo es para meditar, todo es para visualizar y no hay ninguna recitación. No hay por qué preocuparse porque ahora viene mucho para

recitar. Ahora Kyabje Zong Rimpoché comenzara la recitación propiamente dicha, todo aquella que debemos recitar.

Recitación:

Ahora cuando se hace la primera suplica hay que pensar de la siguiente manera: *Como Avalokiteshvara es El Más Excelso en Compasión, Manjushri en Sabiduría y Vajrapani en Poder, de la misma manera Lama Tzong Khapa también por tus cualidades superiores, por tu conocimiento y demás, tu eres El Más Excelso, Superior Entre Los Grandes Maestros.* Este es el prime enfoque. De esta manera rezamos a Jhe Tzong Khapa y así nos dirigimos al Guru y luego le pedimos sus bendiciones. Esta es la primera manera.

Lo que hay que recitar esta vez es: *Mig-me tze-we ter-chen Chenresi.... [Avalokiteshvara Señor de la compasión, Manjushri Señor de la Sabiduría, Vajrapani Destructor de los Maras y Jhe Tzong Khapa Ornamento de la Corona de los Maestros, me postro a los pies de Losang Dragpa.* Y luego añadimos dos líneas más: *Bendíceme también, para ser como tú que estás dotado con todas las cualidades de las Enseñanzas y del conocimiento.*

Hay una **visualización** más para cuando visualizamos a Guru Tzong Khapa, en su coronilla esta Manjushri en su garganta está Avalokiteshvara y en su corazón esta Vajrapani. Estas tres deidades están también en su triple forma, esto quiere decir que en la coronilla esta Manjushri la forma externa, también la forma interna y la forma secreta, muy interna. De la misma manera Avalokiteshvara en tres formas y Vajrapani en tres formas. De esta manera es como hay que visualizar a Jhe Tzong Khapa.

Y luego añadimos las dos líneas que dicen: *Bendíceme también para ser como tú, que estás dotado de todas las cualidades de las Enseñanzas del Maestro.* Añadimos estas dos líneas y recitamos el Migtsema.

Al hacer esta súplica debemos visualizar que de la triple forma de Manjushri, en la coronilla de Jhe Tzong Khapa, salen rayos de luz y amrita que bajan y entran por nuestra coronilla así como también por la coronilla de todos los seres sintientes alrededor nuestro, que purifican nuestro cuerpo de todos los obstáculos del cuerpo y recibimos la Iniciación del Vaso y dejan en nuestro cuerpo el potencial para obtener el Cuerpo de Buda.

Después de esto, recitamos una vez más este mantra con estas dos líneas adicionales y esta vez la forma muy interna de Manjushri, la forma secreta de Manjushri, se disuelve en nuestra coronilla y volvemos a hacer otra recitación y se disuelve la forma interna de Manjushri y hacemos una recitación más y entonces la forma externa de Manjushri se disuelve en nuestra coronilla.

El color de los primeros rayos de luz de la corriente de néctar son blancos y ahora en la segunda súplica, la súplica interna [aquí hacemos la suplica] nos dirigimos al Guru diciéndole: *Tú estas dotado de todas las cualidades de estas tres deidades, la Compasión, la Sabiduría y el Poder, como Avalokiteshvara, Manjushri y Vajrapani, tú estas también dotado de las tres cualidades de estas tres deidades, estas tres cualidades.* Y nos dirigimos al Guru y suplicamos que nos de sus bendiciones. Aquí

recitamos el Mantra de Migtsema añadiéndole otras dos líneas, que son diferentes de las anteriores y dicen: *Bendíceme para ser como tú que estas dotado de las cualidades de la realización de la practica.*

Hacéis la petición de esta forma. Y cuando recitáis esto la primera vez, rayos de luz roja y amrita salen de Avalokiteshvara n la garganta de Jhe Tzong Khapa y se disuelve en nuestra garganta, así como en la garganta de todos los seres sintientes alrededor vuestro. Y esto purifica todos los obstáculos de la palabra y recibimos lo que se llama la Iniciación Secreta y recibimos la bendición de la Palabra del Guru en nosotros que deja en nosotros la huella o el potencial para realizar la Palabra Vajra de Buda.

Ahora hacemos de nuevo la misma súplica con las mismas nuevas líneas, otras tres veces. La primera vez, la forma más interna de Avalokiteshvara que es la secreta, Gyalwa Gyatso con consorte, entra en nuestra garganta, luego la segunda vez, la forma interna de Avalokiteshvara que es Vajradharma, que tiene un cuerpo blanco rojizo, se absorbe en nuestra garganta y la tercera vez la forma externa de Avalokiteshvara, blanco con cuatro brazos se absorbe en nuestra garganta.

Ahora la tercera forma de suplica, la suplica secreta, se hace refiriéndose en especial a Vajrapani y también pedimos ahora las bendiciones. Vemos al Guru completamente en unión con las tres deidades, estas tres deidades que se llaman El Señor de las Tres Familias. El Guru está en unión, completamente uno, con estas tres deidades y nos dirigimos a Lama Tzong Khapa de esta forma y también le pedimos bendiciones para nosotros, para cambiarnos, unificarnos completamente con las tres deidades.

Y aquí ahora debemos añadir dos nuevas líneas: *Bendíceme para que sea como tú, que eres el cuerpo Vajra, que tiene la naturaleza de las tres familias.* Hacéis esta súplica.

Nos dirigimos al Guru de esta forma diciéndole: *Tú eres el cuerpo Vajra de la naturaleza de las Tres Familias.* Esto quiere decir; Tú eres la verdadera personificación de las tres divinidades. De esta manera hacemos la súplica y visualizamos rayos de luz azul y néctar que bajan de Vajrapani, en el corazón del Guru y se absorben en nuestro corazón, así como también en el corazón de los seres sintientes.

Después de esto cuando se hace la petición tres veces más, primero recibimos rayos de luz y amrita que purifican todos los obstáculos mentales y recibimos las bendiciones de la mente del Guru y recibimos la Iniciación de la Sabiduría y también deja en nosotros la huella para obtener la Mente Vajra de Buda.

Cuando recitamos de nuevo esta oración una vez más interna, secreta de Vajrapani que es Korlo Chempo La Gran Rueda, que esta con consorte, baja y se absorbe en nuestro corazón.

La segunda vez, la forma interna de Vajrapani que se llama El Feroz con Cinco Garudas que quiere decir que en sus cinco lugares hay cinco Garudas y esto se disuelve en nuestro corazón y la tercera vez, la forma externa de Vajrapani, el que sostiene el Vajra, la forma corriente de Vajrapani que se conoce como el Vajrapani Vestido de Azul, se absorbe en nosotros y de esta manera las tres deidades se absorben en nosotros.

Ahora para La Cuarta Iniciación, hemos de recitar lo que se llama Migtsema de las Nueve Rondas, que tiene nueve líneas y tiene dos versiones, la que corresponde a la tradición Gwen-tza y la que corresponde a la tradición Samkya. La que corresponde a la tradición Gwen-tza empieza diciendo: *La fuerza de todos los siddhis o todas realizaciones, el Muni Vajradhara*. Luego las líneas usuales:

MIG ME DZE WE TER CHEN CHEN RE ZIG
DRI ME KYEN PEI WANG PO JAM PEL YANG
DU PUNG MALU JOM DZE DZANG WEI DAG
GANG CHEN KE PEI TZUG GYEN...

...en vez de TZONG KHAPA, decimos: LOSANG DRAGPA

GANG CHEN KE PEI TZUG GYEN LOSANG DRAGPA
Ornamento de la corona de los Maestros que es Losang Dragpa

Luego: GENSUL GUNDEN LAMA SANGYE LA

Que quiere decir: *Al Guru Buda que es la reunión de los tres refugios yo le suplico respetuosamente, a través de las tres puertas, bendíceme a mí y a los demás para madurar y liberarnos y concédenos las realizaciones o siddhis supremos y los comunes*. Estas son las nueve líneas de acuerdo con Gwen-tza y hay también nueve líneas similares de acuerdo con la tradición Samkya, que son ligeramente diferentes.

Hay que practicar o recitar una o la otra y la **visualización** es la siguiente: Desde el cuerpo de los Tres Gurus [ahora las tres deidades están ya en el interior, ya se han absorbido] así de los cuerpos de los Tres Gurus salen rayos de luz que bajan y se absorben a través de nuestros tres lugares simultáneamente y purifican todos los obstáculos de cuerpo, palabra y mente con sus huellas, simultáneamente y recibimos la cuarta iniciación de la palabra y recibimos también la bendición de cuerpo, palabra y mente del Guru y esto deja en nosotros la huella para obtener el Yugananda, el Cuerpo de Unión, el Cuerpo Yugananda del Guru.

Después de recibir estas **Cuatro Iniciaciones**, hemos de pensar que una segunda emanación de los Tres Gurus, baja y se absorbe en nosotros y con esto nuestro cuerpo, palabra y mente queda completamente unido con los Tres Gurus.

Esto completa las tres peticiones; Mantener el Ornamento Tesoro del Cuerpo, Iluminar la Palabra del Sol y Mantener el Tesoro Secreto de la Mente. Así se han completado estas tres formas tomando Cuatro Iniciaciones.

En general incluso si esto no se puede hacer de manera elaborada, si se puede hacer esta práctica cada día, tomando las Cuatro Iniciaciones, es muy beneficioso y puesto que se ha tomado la Gran Iniciación, es necesario tomar cada día las Cuatro Iniciaciones y si podemos hacer esto, lo que se llama La Corriente del Agua de las Cuatro Iniciaciones, fluye de forma continuada. Incluso si no podéis hacerlo con este Guru-Yoga mismo, sino con cualquier otro Guru-Yoga, el tomar las Cuatro Iniciaciones es muy necesario.

El aspecto especial o responsabilidad particular de Jhe Tzong Khapa es incrementar y desarrollar Sabiduría, es el aspecto de la Sabiduría como Manjushri y Yamantaka. Así pues cuando en el Guru-Yoga se hace alabanza a las cualidades de cuerpo, palabra y

mente del Guru, en vez de empezar con las cualidades del cuerpo, se empieza con la mente, [mente, palabra y cuerpo]. Así mismo en Yamantaka el primer ofrecimiento que se hace es de perfume, que normalmente es el que se hace hacia el final. La Razón por la que se ofrece perfume primero es porque el perfume significa la Sabiduría y se aplica en el pecho, símbolo de la Sabiduría. Así pues esta ofrenda viene primero. Por esta razón especial la Sabiduría viene antes que nada y por esto cuando pedimos las bendiciones de Lama Tzong Khapa, la primera bendición que pedimos es la Sabiduría, la bendición de la mente, luego del habla y luego del Cuerpo.

Jhe Tzong Khapa siempre dio una gran importancia al desarrollo de la sabiduría. Todo está enfocado al desarrollo de la sabiduría, porque el desarrollo de la sabiduría es muy importante, porque la razón por la que estamos atados a la existencia cíclica, es por falta de sabiduría, por la ignorancia.

Así pues lo que es absolutamente necesario para nosotros es el desarrollar la sabiduría, especialmente la sabiduría que comprende suñata, la naturaleza última y esto entonces, corta la raíz de la ignorancia.

Así pues esta es la primera bendición que pedimos y después habiendo realizado esta Sabiduría, esta particular cualidad de la mente entonces también realizamos la cualidad de la palabra y del cuerpo. Por eso pues empezamos por la mente.

Rimpoché dice que ha estado explicando algunas historias y que en realidad la Enseñanza de esta mañana ha llegado a su fin y si alguien quiere salir, puede irse.

Debemos escuchar esta Enseñanza de Dharma con la generación de Bodhichita; la aspiración de obtener el estado de completa Iluminación, tan rápidamente como sea posible, para beneficio de todos los seres sintientes nuestras madres.

Hoy Kyabje Zong Rimpoché explicara los métodos de desarrollar la Sabiduría. El desarrollo de lo que se llaman **Los Siete Tipos de Sabiduría**. Estos últimos días Rimpoché ha dado largas explicaciones, pero las recitaciones no han sido tantas, las recitaciones han sido cortas. Uno puede también recitar más, con más estrofas y las estrofas de todas las visualizaciones. Hay estrofas en esta versión larga de Guru-Yoga, de todas las visualizaciones que Rimpoché ha explicado anteriormente. Uno puede recitar estas estrofas o puede practicarlo en la forma corta usual, se pueden practicar todas esas visualizaciones en la forma corta usual de Ga·den·la·gye·ma.

Ayer se dijo que cuando se toman las Cuatro Iniciaciones y bendiciones hay que visualizar los triples cuerpos de cada una de las tres deidades, Manjushri, Avalokiteshvara y Vajrapani. Estos triples cuerpos son; los cuerpos externo, interno y secreto. El triple cuerpo externo, interno y secreto de Manjushri, es exactamente como se explica en lo que se llama Las Rondas del Dharma de Manjushri. Hay una recolección completa de meditaciones e Iniciaciones y demás sobre Manjushri. Estas triples formas de Manjushri son como lo que encontramos en la Recolección de Dharma de Manjushri. Ahora respecto a Avalokiteshvara la forma externa es la forma usual de Cuatro Brazos, la forma interna es Vajradharma y la forma secreta es Gyalwa Gyatso. Para Vajrapani la forma externa es la representado vestido de azul, la interna es El Furioso con Cinco Garudas y la forma secreta es Vajrapani con la Gran Rueda.

¿Por qué están denominadas de esta manera, externa, interna y secreta? La forma externa de estas deidades está en realidad en concordancia con el Kriya y Charya Tantra. El Kriya y Charya Tantra se denominan normalmente como el Tantra Externo. El aspecto interno de las deidades está en concordancia con el Yoga Tantra.

Y la forma más secreta concuerda con el Anutara Tantra. De todas maneras las triples formas de Manjushri, estas tres formas de Manjushri, concuerdan todas ellas con el Anutara Tantra y son exactamente tal y como se encuentran en la Recolección de Dharma de Manjushri, son pues deidades de anutara Tantra y por ello no pueden explicarse con detalle ahora.

En relación a estas Recolecciones de Dharma de Manjushri, son un compendio de Enseñanzas o prácticas que fueron enseñadas por el mismo Lama Tzong Khapa que en Tíbet existían en dos formas diferentes, como texto impreso y como manuscrito. El texto impreso normalmente no está completo, así pues cuando uno practica en base a él, debe completarlo con el texto o con la obra de otro Maestro. El manuscrito es difícil de encontrar, de todas maneras se pueden encontrar en Mongolia y lo trajeron al Tíbet, Rimpoché dice que examinó el manuscrito y que está completo, todo está ahí, no le falta nada.

De todas maneras, en realidad existe un método especial, una forma **especial de meditación**, en relación con este Guru-Yoga en la que en vez de visualizar estas tres diferentes deidades: Manjushri, Avalokiteshvara y Vajrapani, se visualiza en los tres lugares a Manjushri, nueve formas de Manjushri, una triple forma de Manjushri en la coronilla, una triple forma de Manjushri en la garganta y una triple forma de Manjushri en el corazón, que son pues nueve Manjushris. Existe este método, pero el linaje de este método especial está roto.

Rimpoché dice que primeramente ha hecho algunas indicaciones de la manera cómo se estudiaba en los monasterios en el pasado y ahora en el presente y que no es necesario traducir todo esto porque no es muy importante. El punto principal en esta práctica del **Método** Para Desarrollar Sabiduría, esto es muy importante y muy beneficioso. De acuerdo con los maestros indios del pasado, la forma usual de practicar es que uno debe primero practicar el método de prolongar la propia vida, basándose en una **Deidad de Larga Vida**, esto es lo primero que se debe desarrollar, hay que prolongar la vida. Porque si la vida es corta y uno encuentra interferencias en la vida, entonces uno no puede realizar ni los objetivos espirituales, ni los mundanos. Una larga vida es la base indispensable para cualquier realización, hay que tener en cuenta esto primero.

Y en segundo lugar cuando uno ya se ha cuidado de esto, uno debe practicar un Método Para **Desarrollar Sabiduría**, porque sin sabiduría, no sería posible obtener las realizaciones, así pues es extremadamente importante desarrollar la sabiduría. Y a través del desarrollo de la sabiduría uno debe aprender y desarrollar toda la esencia del Dharma. Una vez uno ha tenido en cuenta estos dos puntos, entonces si hay larga vida y también una sabiduría bien desarrollada, uno se convertirá en un erudito y gran Maestro automáticamente, pero esto no es suficiente para ayudar a otros seres sintientes.

Para poder ayudar a los seres sintientes, para poder tener o establecer una relación con muchos seres sintientes con mucha gente, la riqueza, la prosperidad es también muy importante. Con prosperidad entonces se tienen más posibilidades para ayudar a otros

seres sintientes por el camino del Dharma. La prosperidad es pues también algo muy importante en interés de los demás seres sintientes. Entonces, en tercer lugar uno debe practicar un Método Para **Desarrollar Prosperidad**, dependiendo de las deidades relacionadas con la riqueza.

Rimpoché dice que aunque uno fuese un gran erudito, lleno de sabiduría, en estos días especialmente, si no tuviese nada o si fuese únicamente una persona pobre, no habrá mucha gente que se acercase a él. De esta manera, la riqueza juega también un importante papel en ello y es por esto por lo que hay que practicar así.

Hay diversos métodos para desarrollar Sabiduría, por ejemplo está la práctica airada y pacífica combinada de Manjushri y también la práctica de Srwasati y la práctica de Manjushri Blanco y esta práctica de Guru-Yoga. Pero de todas ellas, esta práctica de Guru-Yoga es la más eficiente y la más efectiva. Es la que es más efectiva y también libre de cualquier riesgo o peligros.

La práctica de Srwasati por ejemplo, es una práctica muy arriesgada que a menudo, si uno no la hace de forma correcta, puede traer grandes complicaciones, también con Manjushri Blanco, porque sus meditaciones y visualizaciones son muy complejas y si uno comete una equivocación, uno puede incluso volverse loco. Hay pues esta clase de peligros, pero esta práctica de Guru-Yoga, para desarrollar sabiduría, es muy eficaz.

En esta **práctica específica para desarrollar sabiduría**, para incrementar el desarrollo de sabiduría uno debe visualizar en el corazón de Lama Tzong Khapa una forma de Manjushri, en cuyo corazón hay una letra HUNG, una HUNG azul que está sellada con otra sílaba MUN de color rojo. Esta sílaba MUN es una sílaba que aparece en el Tantra Raíz de Manjushri. Se visualiza esto en el corazón de Manjushri. Esta es la visualización especial cuando se practica este método para desarrollar sabiduría. Para la práctica usual del Guru-Yoga esto no es necesario. Luego lo primero que hay que hacer es purificar o limpiar las impurezas esto debe practicarse en primer lugar. Es beneficioso también aplicar esta purificación de impurezas al principio de la práctica del Guru-Yoga, es muy beneficioso aplicar esta purificación de impurezas antes de hacer la visualización para recibir bendiciones. Aplicar esta purificación es de mucha ayuda.

Antes de esta práctica para desarrollar sabiduría primero uno debe hacer la súplica. La súplica que en el texto dice: *Pido desarrollar la sabiduría de aprender, escuchar, contemplar y meditar, también la sabiduría para enseñar, debatir, componer y demás.*

Esto es una estrofa, uno recita esto como una petición y después de esto empezamos la visualización de limpiar las impurezas. Para ello debéis visualizar como tres rayos de luz en forma de un tubo [rayos de luz blanca] que vienen desde el corazón de los Tres Gurus y se fusionan en un solo rayo final y este único rayo se dirige y toca la coronilla de nuestra cabeza y a través de ese tubo de luz, entonces desde el corazón de los Tres Gurus, baja el caudal de amrita, que es de la naturaleza de la Sabiduría de los Gurus.

Esto entra por la coronilla de nuestra cabeza y llena todo nuestro cuerpo y lava completamente, limpia todos nuestros obstáculos, especialmente las impurezas de la ignorancia, los oscurecimientos de la mente y obstáculos al conocimiento, todas estas diferentes clases de impurezas se limpian completamente. Esta es la visualización.

Después de limpiar las impurezas, [visualizamos] cambiamos el color de estos rayos de luz y de amrita, cambian del blanco. Se pueden hacer diferentes visualizaciones, pero para aquí podéis visualizar los mismos tres rayos de luz que cambian de color blanco al naranja y a través de ese tubo de luz, bajan los rayos de luz naranja y el caudal de néctar, que es de la naturaleza de la Gran Sabiduría del Guru y esto entra en nosotros.

Este caudal de néctar es de la naturaleza de la Gran Sabiduría del Guru y esta corriente de néctar, está formada toda ella por la forma de Manjushri, el cuerpo de Manjushri [incluso las mas pequeñas de las partículas de este néctar]. De esta manera entra por nuestra coronilla y llena todo nuestro cuerpo y recibimos en nosotros La Gran Sabiduría del Guru.

También al mismo tiempo, desde nuestro cuerpo salen rayos de luz que invitan a la gran Sabiduría de todos los Budas de las diez direcciones, todos en forma de luz y amrita de color naranja que tienen todos ellos la forma de Manjushri y así les invitamos y se absorben en nosotros y de esta forma recibimos la Gran Sabiduría de todos los Budas.

De esta forma, primero entran las bendiciones desde el Guru en nuestro cuerpo, llenándolo completamente y luego salen rayos de luz invitando la Gran Sabiduría de todos los Budas en la forma de Manjushri, en incontables formas de Manjushri que también entran y se absorben en nuestro cuerpo y nuestro cuerpo queda completamente lleno de incontables formas de Manjushri y de esta forma recibimos las bendiciones de la Gran Sabiduría de todos los Budas en nosotros. Mientras hacéis estos procesos de visualización, recitáis aproximadamente dos vueltas de mala de este Guru Mantra de Migtsema.

Ahora para la próxima sabiduría, la visualización principal es la misma. El color de los rayos de luz y amrita sigue siendo siempre naranja y ahora la segunda sabiduría es la Sabiduría Clara. La Sabiduría Clara descende en la forma de AH RA PA TZA NA, el mantra de Manjushri. Los átomos del caudal de amrita que descenden ahora en la forma de AH RA PA TZA NAs y son de la naturaleza de la Sabiduría Clara del Guru, entran en nuestro cuerpo y lo llenan y los rayos de luz salen e invitan a la misma Sabiduría de los budas y nuestro cuerpo se llena con las letras de las sílabas AH RA PA TZA NA. Esta es la visualización para la Sabiduría clara y con esta visualización recitáis el mismo mantra de Migtsema.

La próxima sabiduría a desarrollar es la Sabiduría Rápida. Aquí de nuevo la visualización central es la misma, excepto que los átomos de néctar tienen la forma de la sílaba semilla de Manjushri, DHI de color naranja.

Todos son de color naranja que es en realidad la Sabiduría Rápida del Guru que entra en nuestro cuerpo así como también la Sabiduría Rápida de los Budas, que entra también en nosotros en la misma forma de letras DHI y quedamos llenos de DHIs y de esta manera la Sabiduría Rápida se desarrolla en nosotros y entonces recitamos el mismo mantra.

Luego viene la Sabiduría Profunda y aquí también la visualización es la misma, excepto que los átomos del caudal de néctar están aquí en la forma de espadas de Manjushri y de textos y de esta manera entran en nosotros y también desde los budas y de esta manera la Sabiduría Profunda se desarrolla en nosotros.

La próxima es la Sabiduría de Enseñar y entonces los átomos de néctar vienen en la forma de textos de aquello que uno tiene que enseñar. Si uno enseña Prajnaparamita o el aspecto de Sutra, entonces tienen el aspecto de estos textos, si uno enseña Tantra tienen aspecto de textos Tántricos y demás, dependiendo de cual es la materia que se enseña, los átomos se visualizan en la forma de estos textos o escrituras.

Para el desarrollo de la Sabiduría del Debate, se visualizan los átomos del néctar como una rueda de espadas, que es la misma espada de Manjushri, pero no solamente una espada, sino que es una rueda de espadas. Se visualizan los átomos de esta manera.

Para la Sabiduría de Componer, se visualizan los átomos también como espadas y textos conjuntamente que bajan y entran en nosotros.

Rimpoché dice que estas son las visualizaciones para el desarrollo de los Siete Tipos de Sabiduría. Si uno desea desarrollarlos todos uno debe practicar el mantra con estas visualizaciones una después de otra. Pero si uno está interesado en desarrollar un tipo especial de sabiduría, entonces uno practica la visualización de esta sabiduría en especial y concentrándose en ello, recita el mantra.

Ahora debéis saber cuales son estas **Siete Clases de Sabiduría.**

La primera sabiduría que se llama **La Gran Sabiduría,** es aquella habilidad de la mente para conocer de forma extensiva, cualquier tema que uno debe saber. Uno tiene la habilidad de conocer cualquier tema de estudio o tema de conocimiento, abarcándolo como lo haría un gran oleaje.

La Sabiduría Clara es una sabiduría que nos permite saber con mucha precisión, cualquiera que sea el tema que debemos conocer, sin errar en su esencia o en su naturaleza, ni tampoco en sus partes o sus cualidades. Es una sabiduría que puede distinguir con mucha precisión todas las partes o las cualidades.

La Sabiduría Rápida es la sabiduría que nos permite conocer de una manera veloz y sin perder tiempo aquello que uno ha entendido bien, o lo que se conoce o aquello que uno ha entendido de forma errónea o aquello acerca de lo que uno está dudoso o inseguro. Cualquiera que sea el objeto, esta sabiduría permite conocerlo muy rápido, muy deprisa, sin perder demasiado tiempo.

La Sabiduría Profunda es la sabiduría que nos permite conocer de forma muy honda, sin límite. Cuando esta clase de sabiduría falta, intentamos pensar en algo, algunos temas de Dharma y podemos entender hasta un cierto punto y a partir de ahí hay como una barrera, nuestra sabiduría no puede ir más allá, no puede atravesarla, se queda ahí y esta bloqueada. Si esta sabiduría, La Sabiduría Profunda está bien desarrollada, esto nos permite conocer en profundidad sin bloqueos, sin límite.

La Sabiduría de Enseñar, nos permite enseñar a otros de la forma más efectiva, la más apropiada para enseñarles. Beneficia a los demás, porque enseñamos a otros y ellos entienden a la vez las palabras y el sentido de estas con mucha claridad y esta clase de habilidad para enseñar Dharma es el resultado del desarrollo de esta sabiduría especial.

La Sabiduría del Debate es también muy necesaria y de mucha ayuda para rechazar las aseveraciones erróneas o las visiones erróneas y para establecer lo que es perfecto, correcto y verdadero. Para ello esta sabiduría es muy necesaria.

La Sabiduría de Componer es una sabiduría que nos permite componer un texto que sea agradable para leer y que tenga un significado claro, de manera que quien sea que lo lea incluso, si son grandes eruditos, pueda producirles alegría, les agrade y este lleno de sentido, muy agradable en palabras y en sentido. Para componer un texto con estas características uno debe desarrollar esta sabiduría.

Se pueden desarrollar todas estas Siete Sabidurías o únicamente una de ellas, dependiendo de nuestras necesidades y sea cual sea la sabiduría que intentemos desarrollar este método, es muy eficaz, muy eficiente porque [es lo que se llama *ko-pop*] es la responsabilidad especial de Lama Tzong Khapa, aumentar y desarrollar la sabiduría de los seres sintientes. Es como la responsabilidad principal o acción de Manjushri para el desarrollo de la sabiduría. Esta acción especial es la que realiza Lama Tzong Khapa.

También en base a esta práctica de Migtsema uno puede realizar todas las actividades que se enseñan en los Grandes Tantras, como la Actividad de Pacificación, la Actividad de Incremento, de Dominación o Poder, de Destrucción y demás. Todas estas diferentes clases de actividades pueden llevarse a cabo a través de esta práctica.

Por ejemplo en referencia a la Pacificación, hay diferentes meditaciones y visualizaciones que uno puede hacer para ayudar a pacificar enfermedades y espíritus y muchas diferentes interferencias de este tipo. También para la Actividad de Incremento, hay diferentes métodos para alargar la vida, aumentar la prosperidad y los méritos y demás. Hay pues muchos métodos diferentes y técnicas que uno puede utilizar en base a este Mantra de Migtsema.

Son las prácticas para desarrollar sabiduría que uno puede hacer o puede dejar de lado. Ahora viene otra práctica que se llama **El Método Extremamente Secreto** que si uno puede llevar a la práctica, también es muy beneficioso, muy poderoso y como está en el texto y debemos recibir la transmisión, Kyabje Zong Rimpoché la dará también.

El Migtsema que vais a recitar aquí tiene solo cuatro líneas, tiene cinco diferentes visualizaciones, con cinco veces la recitación de Migtsema.

Cuando recitamos: *Avalokiteshvara, Gran Tesoro de Compasión*, debéis recitarlo lentamente y bien concentrados en el significado, pensando que hay dos cualidades de Buda que son Sabiduría y Compasión y que Avalokiteshvara es la personificación de la compasión y que Jhe Tzong Khapa es de la naturaleza de Avalokiteshvara.

De esta forma Guru Tzong Khapa es la verdadera emanación de la Compasión de todos los Budas y también cuando recitamos la próxima línea: *Manjushri Señor de Sabiduría Sin Mancha*, en este momento pensamos que Manjushri es la personificación misma de la Sabiduría de todos los Budas y que Lama Tzong Khapa es completamente uno con Manjushri en naturaleza. Su naturaleza es Manjushri y por tanto Lama Tzong Khapa, es la emanación misma de la Sabiduría de todos los Budas.

Luego en la próxima línea, no hace falta mencionar el nombre de Vajrapani, únicamente recitamos la línea que dice: *Jhe Tzong Khapa que es el Ornamento de la Corona de los Maestros de Tíbet*, en este momento pensamos en Vajrapani.

Vajrapani es la forma del Poder y los Medios Hábiles de todos los budas y como Lama Tzong Khapa es de la verdadera naturaleza de Vajrapani, así pues es también la emanación del Poder y los Medios hábiles de todos los Budas. Pensamos pues en estos tres puntos.

No es difícil pensar esto. Resumiendo debemos pensar o tener la plena convicción, la determinación o certeza en la propia mente que Guru Tzong Khapa es como la auto emanación o apariencia de la Compasión, la Sabiduría y el Poder de todos los Budas.

Y cuando decimos: *Losang Dragpa shab-la*. [A los pies del Maestro Losang Dragpa] en este momento debemos decidir y determinar plenamente nuestra mente, pensando que estos Gurus que están delante de nosotros son la misma personificación de la Compasión, Sabiduría y el Poder de todos los Budas. Vuestra mente ha de estar fuertemente segura de esto y luego visualizáis, manteniendo la mente concentrada unidireccionalmente en las tres formas de los Gurus frente a vosotros y aquí mantenéis la concentración durante algún tiempo. Fijad vuestra mente en ello.

Mantened la mente completamente fija en las tres formas de los Gurus frente a vosotros y naturalmente la mente no permanecerá quieta, estable sino que comenzara a moverse. Tan pronto como empiece a moverse, entonces cambiamos la apariencia de Lama Tzong Khapa en el centro, en la forma naranja de Manjushri. Tan pronto como la mente [esta fijación] se agita o se mueve ligeramente, entonces cambiamos la apariencia de Lama Tzong Khapa en Manjushri naranja, en el centro. Mantened, fijad vuestra mente en esta forma de Manjushri.

Mantened vuestra mente fija en esta forma de Manjushri por algún tiempo y cuando la mente vuelve a moverse, entonces inmediatamente cambiáis la forma de Manjushri en la forma de vuestro propio Guru Raíz y miráis esta forma. Y cuando la mente empieza a moverse de ahí, de la apariencia de nuestro propio Guru Raíz, lo cambiáis de nuevo por la forma de Lama Tzong Khapa. Y tan pronto como vuelve a Lama Tzong Khapa debéis visualizar, imaginar que con las manos juntas, ponéis nuestra cabeza a los pies de Lama Tzong Khapa y recitáis la última parte de esta línea: *Sol wa deb* [Hago esta súplica]. Primeramente decís: A los *pies del Maestro Losang Dragpa*, luego practicáis la concentración y luego cuando os inclináis y tocáis los pies de Lama Tzong Khapa decís: *Sol wa deb* [Hago esta súplica].

Y cuando decís: *Sol wa deb*, [Hago esta súplica], estáis suplicando, estáis pidiendo algo. ¿Qué clase de súplica estáis haciendo? Pedimos las bendiciones de Lama Tzong Khapa para purificar o eliminar todos los potenciales kármicos y obstáculos y sus huellas, para purificarlos completamente, esto es lo que suplicamos. Tan pronto como hacemos esta súplica, en la coronilla, la garganta y el corazón de Guru Tzong Khapa están OM, AH, HUNG. Especialmente en su corazón esta Manjushri y tan pronto como habéis hecho esta súplica, Manjushri coge la espada con su mano y la coloca a la altura de su pecho de tal manera que la empuñadura, el Triple Vajra, toca el centro de su corazón y su hoja está dirigida hacia abajo hacia vosotros, de manera que el final de la hoja de la espada, está tocando nuestra coronilla.

De esta forma Manjushri sostiene su espada. La hoja de la espada de Manjushri es afilada por ambos lados y la punta es muy puntiaguda en el centro. El centro de la hoja es algo más grueso y a través de ese centro del Vajra de su espada, desde el interior de su corazón, de su pecho, fluye un caudal de néctar de color naranja, que en realidad es el néctar de la Bodhichita que baja, entra por la coronilla de nuestra cabeza y purifica todos nuestros obstáculos.

Este caudal de néctar baja por nuestra coronilla, llena todo nuestro cuerpo y purifica y limpia todos nuestros obstáculos. Primeramente se limpian completamente todas las enfermedades y sus causas, que son empujadas hacia abajo y dejan nuestro cuerpo a través de los conductos inferiores, en forma de sangre y pus y entran en la tierra. Los obstáculos o daños producidos por espíritus o fuerzas que causan interferencias, salen en forma de arañas, escorpiones, serpientes, lagartos, ciempiés así con estas formas de animales. Los potenciales kármicos, los obstáculos o los engaños salen en forma de agua muy polucionada, muy oscura, como resultaría de lavar carbón, bajan pues en esta clase de líquido y todas estas impurezas, salen de nuestro cuerpo, van hacia el centro de la tierra por debajo nuestro que se agrieta y se abre.

En el fondo de la tierra vemos al Señor de la Muerte, en la forma de un espíritu con cabeza de toro, con la boca muy grande abierta vuelta hacia arriba. Podéis visualizarlo solo o podéis visualizar a este demonio rodeado de un gran número de espíritus obstaculizadores.

Primero abren sus bocas y cuando las impurezas entran en ellas, quedan plenamente satisfechos y esto produce una gran satisfacción, alegría, tranquilidad y paz en sus mentes y luego sus bocas se cierran del todo y se ponen a dormir pacíficamente.

Esta visualización del demonio bajo tierra que queda satisfecho de esta manera, es también una buena Práctica de Larga Vida.

También se puede visualizar a veces, que después de cerrar su boca, esta queda completamente cerrada, sellada con un Doble Vajra, un Vajra Cruzado o una Svástica. Estas son visualizaciones especiales. De todas maneras cuando las impurezas han desaparecido completamente, se han absorbido completamente bajo tierra es importante visualizar que la grieta, se vuelve a cerrar.

Estas visualizaciones de las impurezas abandonando el cuerpo y entrando en la grieta de la tierra y demás no son únicamente para hacer aquí, sino que también hay que hacerlas normalmente cuando se hacen meditaciones de Larga Vida u otras meditaciones de purificación.

Esta es la primera ronda de visualizaciones. La segunda ronda, también tiene la primera parte igual que la anterior. Os concentráis en el Guru como la verdadera emanación de la Compasión de todos los Budas, la Sabiduría de todos los Budas y el Poder y la Habilidad de todos los Budas y cuando decimos: *Lobsang Dragpa shab-la [A los pies del Maestro Losang Dragpa]* en este momento nos concentramos en el y pensamos que él es la verdadera personificación de todas las cualidades de Buda, Compasión, Sabiduría y Poder así os concentráis, fijáis vuestra mente en el Guru y entonces hacéis la súplica. La súplica esta segunda vez es diferente de la primera.

Después también hay que hacer el cambio de la apariencia del Guru, uno fija su mente y cuando la mente se mueve, Lama Tzong Khapa cambia en Manjushri y luego Manjushri en nuestro propio Guru y luego nuestro propio Guru otra vez en Lama Tzong Khapa, esto es lo mismo. Ahora cuando uno dice que hace la súplica en este punto, ahora, uno hace una suplica especial, para la purificación de todos los obstáculos del cuerpo en especial y la bendición que se recibe también es ligeramente diferente. No viene desde la espada de Manjushri, sino de la OM de la cabeza del Guru. Desde la OM salen rayos de luz blanca y amrita, bajan y entran por nuestra cabeza.

De la OM blanca salen rayos de luz y amrita. Son las bendiciones del cuerpo del Guru que bajan, entran por nuestra coronilla [en este punto, nuestra cabeza debe también primero tocar los pies del Guru al decir: *Yo suplico*]. Entonces recibimos esta bendición que entra por todo nuestro cuerpo y purifica todos los obstáculos, especialmente todos los obstáculos del cuerpo o en conexión con el cuerpo que son purificados todos. Entonces uno recibe las bendiciones del cuerpo del guru y de todos los Budas y que dejan en nosotros el potencial para obtener el Cuerpo Vajra de Buda.

Ahora para la tercera y la cuarta ronda las visualizaciones son similares, el proceso es exactamente el mismo, excepto que los rayos de luz cuando se recibe la bendición [la suplica] es para las bendiciones de la Palabra y la Mente.

Para la Palabra, los rayos de luz y de amrita vienen de la AH roja en la garganta del Guru y entran en nuestra garganta y llenan todo nuestro cuerpo, purifican todos nuestros obstáculos en especial los obstáculos de la palabra y recibimos las bendiciones de la Palabra del Guru y dejan en nosotros el potencial para obtener la palabra Vajra de Buda.

Y para la Mente, hacemos la súplica para la purificación de la mente y la bendición viene en la forma de luz y amrita de color de la HUMG azul en el corazón del Guru, que entra por nuestro corazón, llenando todo nuestro cuerpo y purifican en especial los obstáculos mentales y dejan en nosotros el potencial para obtener la Mente Vajra del Guru. Todo el resto de la de la visualización de los Gurus y la fijación en sus formas y los cambios de las apariencias de los Gurus son exactamente las mismas.

Las ultimas cuatro visualizaciones son muy similares, excepto que la primera vez la bendición viene a través de la espada de Manjushri, la segunda vez viene de la OM, la tercera de la HA y la cuarta vez, la bendición viene de la HUNG en el corazón. El resto de las visualizaciones es muy similar. Ahora para la quinta vez, la parte del principio es lo mismo. Aquí uno debe visualizar a los Tres Gurus, enfocar los Tres Gurus, primero concentrando la mente y pensando que el Guru es la emanación de la Compasión de todos los Budas, esto es lo mismo.

La Compasión de todos los Budas aparece en la forma de los Tres Gurus, todos ellos son la personificación de la Compasión de todos los Budas y en particular la OM. La OM sobre su cabeza es de la misma naturaleza de la Compasión de todos los Budas.

También de la misma manera cuando os concentráis en la Sabiduría, en este momento pensáis que los Tres Gurus son la emanación de la Sabiduría de todos los Budas. En especial las AH rojas en las gargantas de los Gurus son la personificación de la Sabiduría de todos los Budas. Respecto al Poder pensáis que los Tres Gurus son la personificación del Poder de todos los Budas, especialmente la HUNG en su corazón.

Cada vez que recitáis esto, pensáis primero que de las tres OM de las tres de los Gurus, emana una doble forma de OM que sale y estas tres OM vienen hacia vosotros, con los rayos de luz y cuando llegan delante de nuestra frente, primero se fusionan en una, luego giran tomando la misma orientación que vosotros y quedan pegadas sobre vuestra frente.

Cuando se recita la línea de la Sabiduría, de las tres AH emanan unas dobles formas y vienen hacia vosotros de la misma manera que antes y cuando llegan frente a vuestra garganta se fusionan en una, giran y quedan pegadas en la superficie de vuestra garganta.

También cuando recitáis la línea que dice: *Jhe Tzong Khapa Ornamento de la Corona de los Maestros*, en este punto, tres HUNG producen una segunda forma que baja y también de la manera, la HUNG gira y se coloca frente a nuestro pecho.

Hay que pensar que estas OM AH y HUMG son la verdadera emanación del Cuerpo Vajra, la Palabra Vajra y la Mente Vajra. El Cuerpo Vajra Avalokiteshvara, la Palabra Vajra Manjushri y la Mente Vajra Vajrapani. Son la emanación de los tres Vajras de Buda y vienen y se quedan en estos tres lugares. Luego aplicáis la misma visualización, concentración y de la mente que antes y cuando la mente se mueve hay que cambiar la forma del Guru en Manjushri, en nuestro Guru Raíz y de nuevo en Guru Tzong Khapa, esto es lo mismo.

Luego se dice: *Yo hago súplica*, en este momento se hace la súplica para la bendición simultánea de Cuerpo Palabra y mente del Guru, esta es la petición que se hace aquí.

Hacéis súplica para la purificación simultánea de vuestros obstáculos de cuerpo, palabra y mente y la bendición simultánea. Tan pronto como habéis hecho esta súplica, estos tres OM, AH y HUNG que estaban adheridos en vuestros tres lugares entran, entran directamente en nuestra frente, garganta y pecho y las tres sílabas, se absorben en uno mismo. Y tan pronto como estas tres letras se absorben en las tres sílabas que había en nosotros, desde ellas se producen rayos de luz y amrita, en forma de incontables sílabas OM, AH, HUMG que llenan todo nuestro cuerpo y purifican los obstáculos de cuerpo, palabra y mente simultáneamente con sus huellas. Todos ellos quedan purificados y dejan nuestro cuerpo en las formas que se han explicado anteriormente, pero aquí no hace falta pensar que van al interior de la tierra y que ésta se abre y todo lo demás, simplemente pensad que dejan nuestro cuerpo y desaparecen.

Para las cuatro primeras visualizaciones o meditaciones recitáis Migtsema solo una vez para cada una, cuatro veces Migtsema, pero si deseáis recitar mas, como cientos o miles, recitáis el mantra en mayor número, con la quinta visualización o meditación incluso si lo recitáis cien o mil veces mantenéis la quinta meditación, os concentráis muy bien t luego lo practicáis. De esta manera con estas cinco rondas de visualización y meditación si se practica este Guru-Yoga y se recita Migtsema un millón de veces, está garantizado que uno tendrá con seguridad la visión de Lama Tzong Khapa, que Lama Tzong Khapa se le aparecerá y dará Enseñanzas y le guiara.

Esto ha sido garantizado por el Maestro Yamyang Shepa y estos métodos son también sus instrucciones especiales, su método o su transmisión secreta. Él dice en el texto que garantiza sin lugar a dudas que quien practique de esta manera la meditación y recite el

mantra un millón de veces, esta persona seguro que verá a Guru Tzong Khapa. El Maestro Yamyang Shepa es también un maestro extraordinario, en realidad hay muchos maestros como él que recibieron este método e instrucciones directamente de la visión de Lama Tzong Khapa mismo, hay muchos de ellos.

Especialmente el Maestro Yamyang Shepa que nos garantiza este efecto, es un maestro que ha sido profetizado por Buda en los Sutas. Es pues un maestro excepcional y dice que garantiza este resultado de meditación y también suplica aquí diciendo:

“Si podéis practicar más, es excelente, podéis recitar Migtsema tanto como queráis, cuanto más mejor, os ruego que recitéis Migtsema con estas cinco rondas de visualización por lo menos siete veces”. Este es el ruego así pues, si podéis practicar esta meditación será muy beneficioso para vosotros.

Cuando practiquéis el Guru-Yoga primeramente hacéis un Ofrecimiento de Mandala y luego es bueno hacer esta petición para obtener las Sabidurías.

Después de esto si se quieren practicar estos métodos o visualizaciones específicas para desarrollar sabiduría o no, es beneficioso recitar algunas veces Migtsema con estas visualizaciones para desarrollar sabiduría o con la visualización para tomar las Cuatro Iniciaciones, se pueden practicar estas diferentes meditaciones o uno puede practicar [como Lama Yamyang Shepa pide aquí; recitándolo siete veces, por lo menos siete veces].

Siete veces no es mucho, uno puede practicar algunas más si uno puede, tanto como uno pueda con esta visualización, aunque uno no pueda practicar un millón de veces, esto es quizá un poco difícil aún.

Esta visualización es también muy poderosa, efectúa una gran conexión, es pues muy recomendable. Tenéis así varias diferentes posibilidades para meditar con la recitación de Migtsema, entonces durante vuestra recitación de Migtsema, podéis practicar cualquiera de estas visualizaciones y meditaciones y después de haber recitado el mantra por un determinado número de veces, entonces al final, hacéis la petición al Guru para que se absorba en uno mismo.

Kyabje Zong Rinpoche dice que con esto completa las principales meditaciones de este texto. Aquí están algunos puntos principales, pero en realidad las meditaciones que se pueden hacer con Migtsema son muy extensas, aún hay mucho más, muchas más que estas. Rinpoche mismo ha recibido de varios maestros distintos, diferentes instrucciones de diferentes métodos de prácticas en conexión con Migtsema. Una vez Rinpoche recibió la instrucción relacionada con la práctica de Migtsema, en base al comentario extenso de Phi-tza-gye-lang que es muy claro y elaborado y otra vez lo recibió en base a este mismo texto, de Pabongka Dorje Chang, El Maestro Pabongka.

También otra vez lo recibió de otro gran maestro sobre otras bases y en éste la meditación es algo muy concentrado y en vez de visualizar en las diferentes formas, primero uno hace el Ofrecimiento de Mandala, tanto si se hace la súplica o no y cuando uno empieza Migtsema, inmediatamente uno medita en el Guru con Manjushri en su corazón.

Manjushri con su espada [tal como lo hemos visto anteriormente] dirigida hacia nosotros y a través de su espada la Bodhichita blanca y roja, que es la naturaleza del Gozo y Vacío, baja hacia nosotros y entra por la coronilla de nuestra cabeza y purifica todos los obstáculos.

Recibimos entonces todas las bendiciones de los Gurus y esto deja en nosotros el potencial para obtener la Gran Sabiduría de Gozo y Vacío y también deja en nosotros el potencial para actualizar en los Estadios del Tantra, el de Generación y el de Completación. Esta es también una práctica muy eficaz, especialmente como preparación para el Camino del Tantra.

Rimpoche dice que ha estado explicando algunos detalles en conexión al texto de una alabanza a Jhe Tzong Khapa y al autor de esta alabanza que no son importantes ni necesarios en la práctica. Con referencia a la práctica, la visualización es tal como Rimpoche dijo anteriormente, con esas visualizaciones. Con esas meditaciones recitáis el mantra Migtsema tantas veces como queráis o si no queréis recitar ningún mantra, también está muy bien. Tenéis libertad, primero para recitarlo o no y luego también si lo recitáis, para recitar cuantos queráis o que visualización o meditación aplicáis, todo esto depende de cada uno.

Ahora, al final el Guru se absorbe en uno mismo. Para ello primero uno debe generar una fe y devoción en el Guru muy fuertes y muy profundas. Tan fuertes casi hasta el punto, que es como si uno elevara completamente su cuerpo y se absorbiera completamente en el Guru y por parte del Guru, también él tiene una compasión y un afecto muy fuertes hacia nosotros, tan intensamente fuertes, casi hasta el punto que se absorbe directamente en nosotros.

Nosotros y el Guru estamos en este estado y entonces hacemos la siguiente súplica: *Precioso Guru Raíz permanece sobre el loto y el disco de luna en mí corazón y cuida de mí con tu gran bondad y concédeme la bendición para realizar los siddhis de tu cuerpo, palabra y mente.* Cuando se hace esta súplica, entonces primero Gyaltsabyhe a su derecha y luego Khedrabyhe a su izquierda, uno después de otro se absorben. Primero Gyaltsabyhe se absorbe en el loto, la rama que lama Tzong Khapa sostiene que está al lado de su hombro derecho. Gyaltsabyhe se absorbe en esta rama de loto y luego Khedrabyhe se absorbe en la rama izquierda del loto.

Por esta absorción de los dos Gurus, estos dos se transforman el derecho en Avalokiteshvara y el izquierdo en Vajrapani. Después de esto, las dos semillas de los discípulos se absorben en la semilla de Lama Tzong Khapa. Luego, las nubes que soportan el trono se absorben todas en el trono.

Este gran conjunto de nubes se disuelve en el trono y únicamente queda como una fina hebra de nube y entonces el Guru que estaba frente a nosotros viene y se coloca sobre nuestra cabeza y gira su cara de forma que queda sentado sobre nuestra cabeza, y orientado también en la misma dirección que nosotros.

Luego recitamos la misma súplica una segunda vez. Por esta súplica primero, visualizáis o imagináis que en el centro de nuestro corazón, hay un loto con ocho pétalos que se abre.

Después el trono y el loto, asiento del Guru, bajan desde la coronilla de nuestra cabeza por el canal central y el trono y el loto se absorben en los ocho pétalos del loto de nuestro corazón. Luego hay un disco de sol y otro de luna. En el centro del corazón está el punto indestructible. El punto indestructible tiene dos partes, la parte inferior es roja y la parte superior es blanca. Es muy pequeño, del tamaño de un guisante. El disco de sol se absorbe en la parte roja del punto indestructible y el disco de luna, en la parte blanca. Entonces en el centro de esta semilla roja y blanca, este punto indestructible aloja en sí mismo normalmente, nuestra conciencia más sutil juntamente con nuestro nivel más sutil de energía.

Ahora el Guru desciende y se absorbe en esta energía sutil y su cuerpo y su mente en nuestra conciencia sutil y a través de esta absorción, entonces nuestra conciencia y energía sutil se transforman en una pequeña forma de Lama Tzong Khapa que es muy radiante, muy nítida, muy clara en el centro de nuestro corazón.

Entonces, los ocho pétalos del loto del corazón se cierran y dentro hay rayos de luz que provienen del Guru y estos rayos de luz cierran completamente los pétalos por dentro, de manera que no hay separaciones o ni rendijas entre ellos, quedan todos ellos completamente cerrados por los rayos de luz. Después de esto visualizamos encima del loto cerrado un Vajra de oro, de manera que no hay apertura, está sellado por un Doble Vajra y frente al Doble Vajra está Akshobia en forma de una letra HUNG azul que es de la naturaleza de Aksobia. Así es como está sellado por arriba y también está atado por un cordón de mantras.

El primer mantra es *Om ahrapatzana dhi Guru sumati shirbardra adichiti kluendu soha*, que forma un círculo en sentido de las agujas del reloj. En sentido contrario están Las Vocales y de nuevo en sentido de las agujas del reloj, están Las Consonantes. Con estas líneas de mantras, el loto está atado y queda completamente cerrado de manera que el Guru permanece en nuestro corazón en este loto cerrado.

Pero el hilo conductor de esta nube blanca, que está aún conectado con el Guru en su corazón y atraviesa completamente desde encima del loto, está también conectado aún de manera ininterrumpida, al pecho de la fuente original, que es el centro del corazón de Maitreya. Mantenemos pues este vínculo siempre intacto, continuo y así estamos siempre unidos a Maitreya, esto tiene un significado muy especial. También tiene un significado especial para la transferencia de conciencia y demás.

Quedamos pues siempre unidos así y entonces de esta manera el Guru queda sellado en nosotros por los Seis Sellos: El Sello del Loto, El Sello del Vajra, El Sello de la HUNG, El Sello del Mantra y El Sello de las Vocales y el de Las Consonantes.

De esta manera está sellado por Seis Sellos y permanece eternamente, para siempre en nuestro corazón, nunca abandona nuestro corazón.

Y con la presencia de nuestro Guru siempre en vuestro corazón, entonces todo aquello que uno come, que uno bebe, que uno viste, todo lo que uno hace, uno lo considera como una ofrenda al Guru. Todo lo que uno toma, lo toma como una ofrenda al Guru. También se debe considerar la presencia del Guru como un testigo constante de todos nuestros pensamientos y acciones. De esta forma mantenemos al Guru presente en nosotros como testigo y así actuamos en consecuencia y abandonamos las acciones que están en contradicción con las instrucciones del Maestro, las acciones que nos harían

sentir vergüenza realizarlas en presencia del Guru, y procuramos involucrarnos en las acciones positivas y virtuosas. Así se debe sentir siempre la presencia de Guru en uno mismo.

Luego, cuando la próxima vez volvemos a hacer la visualización, no hace falta que de nuevo uno se tome el trabajo de abrir el nudo y abrir el loto y sacar al Guru de ahí, no hay necesidad de hacer esto. Simplemente guardáis este Guru en vosotros y otro Guru baja y se absorbe, atraviesa sin ningún obstáculo y se absorbe en el primer Guru.

Lo practicáis así. El Guru-Yoga es una practica muy importante que viene del linaje de la tradición de la transmisión oral de Gwen-tza y también es una practica muy importante en conexión con las practicas muy avanzadas de Tantra en el Estado de Completación, del cuerpo de Ilusorio y el Yugananga. También está conectado con la práctica de Tantra como las Nueve integraciones y demás. Todo puede realizarse sobre estas bases. Así pues aunque no podemos llevar a cabo esta etapa ahora, en este momento, de todas maneras si uno practica el Guru-Yoga de esta forma, esto trae un gran beneficio.

Kyabje Zong Rinpoche dice que ha hecho un esbozo, una breve explicación de la Práctica del Guru-Yoga y que lo más importante es que intentéis ponerlo en práctica tanto como podáis, que no lo desaprovechéis, que no lo dejéis ahí, si podéis ponerlo en practica entonces obtendréis beneficio de ello, a buen seguro.

Agradecimiento

*Estas Enseñanzas fueron impartidas por S.S. Tzong Rinpoche
en Rabten Choelin – Suiza, hacia el año 1988 [según nuestra referencia].
Las cintas de la grabación fueron entregadas para su traducción al castellano por el
Venerable Maestro Gueshe Lobsang Tsultrim.
La traducción oral del tibetano al ingles, la efectúo el
Venerable Gonsar Rinpoche
La traducción al castellano y compaginación por Maria Victoria Sen
Los nombres, frases o mantras de fonetica tibetana tienen que ser revisados.*