

YOGA DEL GURÚ DE LAS SEIS SESIONES



Primera parte. Generación frontal.

A1 Refugio

En el Buda, el Dharma y en la Asamblea Suprema tomo refugio hasta la iluminación.

Que, por los méritos virtuosos acumulados mediante la práctica de la generosidad y demás, alcance la budeidad para beneficiar a los seres errantes.

A2 Los cuatro inmensurables

Que todos los seres sensibles se aparten de la aversión y del apego que consideran a unos seres cercanos y a otros distantes, y logren el gozo excelente; que se vean libres del océano de dolor intolerable, y nunca sean separados del gozo puro de la liberación.

A3 Ceremonia de la bodichita de aspiración

De ahora en adelante y hasta la iluminación, nunca abandonaré, aún a costa de mi vida, el deseo de alcanzar la iluminación completa para liberar a todos los seres de los peligros del samsara y del nirvana.

A4 Ceremonia de la bodichita de compromiso

¡Oh, Maestro, Budas y sus hijos, por favor, prestadme atención! Igual que los tathagatas del pasado desarrollaron la mente de la iluminación y perseveraron gradualmente en las prácticas de los bodisatvas, yo también, por el bien de los seres, desarrollaré la bodichita y me entrenaré gradualmente en las prácticas de los bodisatvas.

A5 Regocijo y atención

Mi vida ya tiene fruto,
he obtenido una existencia humana para bien.
Hoy he generado el linaje de los Budas
y ahora soy uno de sus hijos.

Ahora, por cualquier medio,
actuaré conforme al linaje
y no enturbiaré
este santo linaje impoluto.

A6

En el espacio frente a mí, en un arrebatador trono de joyas,
sobre un asiento con mandalas de loto, sol y luna,
está mi maestro raíz, Vajradhara, que todo lo abarca:
su cuerpo de color azul tiene un rostro y dos brazos.

Asiendo un vajra y una campana, abraza a su consorte,
semejante a él.
Enardecido con las marcas mayores y menores, lleva muchos
adornos de joyas preciosas,
usa finas vestiduras de encantadoras sedas celestiales,
su mera evocación disipa toda angustia,
su esencia es la fusión de innumerables refugios supremos.

Se sienta en la postura del loto y sus tres lugares
están marcados por las tres sílabas.
Rayos de luz desde la HUM invocan,
desde su lugar natural, al maestro Vajradhara.
DZA HUNG BAM HO. Se vuelven no duales.

A7 Postraciones

Gracias a tu amabilidad, el Gran Gozo en sí
alborea de manera instantánea.
Maestro semejante a una joya,
dotado de vajra, me inclino ante tus pies de loto.

A8 Alabanzas

OM Me postro ante el Bhagavan, señor de los héroes, HUM
HUM PHET. OM Luz semejante al fuego del fin de un gran eón
HUM HUM PHET. OM Dotado de un un poderoso moño que
lo corona, HUM HUM PHET. OM El de la terrible boca que
muestra sus colmillos, HUM HUM PHET. OM El de mil brazos
que resplandece con rayos de luz, HUM HUM PHET. OM El
que esgrime un hacha, lazo tridente y khatvanga, HUM HUM
PHET. OM El que se cubre con una piel de tigre, HUM HUM
PHET. OM Me postro ante aquel cuyo cuerpo de color de
humo acaba con los obstáculos, HUM HUM PHET. OM Me
postro ante la Bhagavati Vajra Varahi, HUM HUM PHET. OM
Eres la reina Arya de las Señoras del Mantra, invencible en los
tres reinos, HUM HUM PHET. OM Dominas los terrores de los
espíritus con tu gran vajra, HUM HUM PHET. OM Ocupas el
trono de Vajra y con tus ojos controlas a los que se resisten,
HUM HUM PHET. OM Tu cuerpo furioso de calor psíquico
puede disecar a Brahma, HUM HUM PHET. OM Ahuyentas a
los maras y vences a cualquier visión errónea, HUM HUM
PHET. OM Victoriosa sobre todo lo que paraliza, enmudece o
confunde, HUM HUM PHET. OM Me postro ante Vajravarahi, la
Diosa del deseo y de la unión, HUM HUM PHET

A9 Ofrendas

Te presento un océano de variadas nubes
de ofrendas que me pertenecen y que no me pertenecen;
de ofrendas en efecto dispuestas y elaboradas mentalmente,
de ofrendas externas, internas y secretas.

Cuerpo, habla y mente, riquezas y virtudes acumuladas en los
tres tiempos tanto míos como ajenos,
un excelente mandala enjoyado junto con una profusión de
ofrendas de Samantabhadra;
todo ello lo alzo mentalmente y lo ofrezco al maestro, al Yidam
y a las Tres Joyas.

Por favor, en virtud de vuestra compasión, aceptadlo y dadme
vuestra bendición.

IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRYATAYAMI.

A10 Súplicas

Tal como disciplinan los innumerables tathagatas
de los tres tiempos y las diez direcciones;
tomando la forma de un monje vestido de azafrán,
desempeñas los actos de los victoriosos en incontables tierras:
¡Oh,preciado maestro! Yo te suplico.

Vajradhara te alabó bien diciendo
que, para los de intelecto inferior,
eres un campo que excede en pureza
a todos los círculos de los infinitos victoriosos.
¡Oh,preciado maestro! Yo te suplico.

Bendíceme para que, viendo que todos los muchos siddhis

comunes o supremos, se siguen de confiarme a ti,
¡oh, protector!, de modo correcto, sacrificando mi cuerpo
y aun mi vida, actúe solo conforme a tu gusto.

B. Segunda parte. Auto generación.

Por hacer estas súplicas, mi supremo maestro viene hasta mi
coronilla. SAMADZA, de nuevo y de buen grado se vuelve de
un solo sabor conmigo.

Con el orgullo de ser Vajrasatva
abrazo a mi consorte Bhagavati
mientras sostengo vajra y campana simbólicos
del secreto del Gran Gozo simultáneo
con el secreto de vacuidad, carente de fantasías.

De ahora en adelante y sin pesar, sacrifico mi cuerpo
y así también mis riquezas y el conjunto de virtudes
que haya acumulado en los tres tiempos,
para ayudar a todos los seres, mis madres.

*(Aquí hemos omitido una estrofa que es solo para monjes y monjas
con ordenación completa.)*

Alabarme y menospreciar a los demás,
no compartir mis posesiones o el Dharma,
no perdonar aunque se disculpen,
dudar y renegar del Mahayana,
tomar ofrecimientos destinados a la Triple Gema,
abandonar el Dharma por sectarismo,

robar los hábitos de monjes o monjas,
cometer los cinco crímenes extremos,
mantener opiniones erróneas,
destruir lugares tales como ciudades,
enseñar sobre Vacuidad a aquellos que no están preparados,
disuadir a otros de la Plena Iluminación,
provocar que otros rompan los votos de Pratimoksha,
menospreciar a los practicantes de Hinayana,
proclamar falsas realizaciones de Vacuidad,
aceptar regalos de lo que ha sido tomado de la Triple Gema,
abandonar la bodichita,
estas son las dieciocho caídas graves de un bodisatva.

No considerarlas perjudiciales
ni abandonar el deseo de repetir tales conductas,
alegrarse y encontrar placer en ellas
y carecer de vergüenza y consideración
son los cuatro factores que han de estar presentes
para que sean completas dieciséis de ellas,
pero para las dos restantes: mantener opiniones erróneas
y abandonar la bodichita, no se necesitan estos cuatro.
Me guardaré de todas estas caídas.

Despreciar o menospreciar a mi maestro,
descuidar alguna práctica,
hablar mal de mis hermanos vajra,
dejar de amar a algún ser,
abandonar el deseo por la bodichita activa,
desdeñar las enseñanzas de Sutra o Tantra,
revelar secretos a los inmaduros,

insultar a los propios agregados,
negar o dudar de la vacuidad,
causar la pérdida de fe en alguien,
romper mi palabra de honor
y despreciar a las mujeres,
Estas son las catorce caídas tántricas graves,
me guardaré de ellas aún a costa de mi vida.

Abandonaré los cuatro vicios graves,
así como la bebida y la mala conducta.

Consagrarse a un Guru Santo y protector,
tratar a los amigos del Dharma con respeto,
cultivar las diez acciones virtuosas,
nunca apartarse del Mahayana,
evitar pisar o faltar al respeto a los objetos sagrados,
respetaré todos estos compromisos adicionales.

Confiar en una consorte sin cualificar,
entrar en unión sin los tres reconocimientos,
mostrar sustancias secretas a un recipiente inadecuado,
pelear o discutir en una ceremonia de ofrecimiento,
responder falsamente a preguntas sinceras,
permanecer más de una semana en casa de un Sravaka,
alardear de ser un yogui sin serlo,
enseñar el sagrado Dharma a quien no tiene fe,
conferir ritos de Mandala sin la plena preparación,
romper votos de pratimoksha o de bodichita sin necesidad,
y actuar en contra de las enseñanzas de los *Cincuenta versos sobre la devoción al Guru*,

estas son las transgresiones tántricas secundarias,
me guardaré de ellas de acuerdo con las reglas.

Usaré la mano izquierda para toda actividad,
no despreciaré a las mujeres y las obsequiaré,
rechazaré la unión con quien carezca de cualificación,
durante la unión nunca me separaré de la visión,
aspiraré sin vacilar al camino del deseo,
nunca abandonaré las dos clases de mudras,
me esforzaré sobre todo en los métodos internos y externos,
no perderé el fluido seminal, mantendré una conducta casta
y evitaré la repulsión al tomar la bodichita.

Nunca transgrediré, ni en sueños,
la menor regla de los puros adiestramientos morales
de los votos de pratimoksha, bodisatva o vehículo vajra.
Practicaré siguiendo las palabras de los Budas.

Sostendré en su totalidad, siendo fiel a la intención de Buda,
el sagrado Dharma escritural y realizado
contenido en los tres vehículos y en los cuatro tipos de tantra
y liberaré del todo a los seres usando métodos apropiados.

C. Tercera parte. Dedicación.

Por el mérito blanco derivado de este acto virtuoso
y por el poder compasivo de Vashradhara, en todas mis vidas,
que nunca transgreda ningún voto que haya tomado

y complete los estadios del camino doble.

En resumen, que por el cúmulo de cualquier virtud acumulada
tal como las aquí representadas, pueda yo pronto
renacer en Shambala, el gran tesoro de joyas,
y completar allí los estadios del camino incomparable.

Que en todas las vidas, de un lama perfecto
no me distancie, disfrute del glorioso Dharma,
y tras perfeccionar las virtudes de caminos y tierras
alcance pronto el estado de Vashradhara.

Repetir dos sesiones diarias como sigue:

Primera vez: A1 (x3), A2, A3, A4 (x3), A5-10.

Segunda vez: A1-A5, A7, A9, A10.

Tercera vez: A1-10, B, C.

YOGA DEL GURÚ DE LAS SEIS SESIONES VERSIÓN ABREVIADA

Voy por refugio hacia el Lama y las Tres Joyas.

Me visualizo claramente como la deidad sosteniendo vajra y
campana¹ y hago ofrendas.

Me refrenaré de todas las caídas y sostendré el Dharma del
sutra y del tantra,

y trabajaré por el bien de los seres mediante las cuatro
generosidades que engloban todos los dharmas virtuosos.

1 Esto se puede tomar de modo literal y de modo interpretativo. En el segundo caso se refiere a la meditación de la doble bodichita.

YOGA DEL GURÚ DE LAS SEIS SESIONES VERSIÓN MEDIANA

Refugio y bodichita

Voy por refugio de corazón hacia el Lama y las Tres Joyas.
Liberaré a todos los seres errantes del dolor y los colocaré en la felicidad.

Para ello, a fin de lograr la budeidad, voy a generar bodichita y a entrenarme en las prácticas de los bodisatvas.

Visualización del maestro raíz

En el espacio frente a mí, sobre un trono de loto, sol y luna, está mi maestro raíz, el omnipresente Vashradhara, de color azul, sostiene un vashra y una campana, abraza a *Dhatu-Iswari* y experimenta el gozo conjunto.

Invocación de los seres de sabiduría

En sus tres lugares OM AH HUM. De la HUM rayos de luz invitan a los seres de sabiduría y se vuelven de un sabor.

Postraciones y ofrendas

Me postro ante los pies de loto de Vashradhara y le ofrezco nubes de ofrendas externas, internas y secretas. Montañas, islas, joyas, vasijas, el sol, la luna y demás, lo obsequio con ofrendas de Samantabhadra sin par.

Devoción y absorción del maestro

Todos los innumerables *siddhis* supremos y comunes se siguen, ¡Oh, protector!, de confiar en ti de modo correcto. Al verlo, bendíceme para que haga solo lo que te plazca,

sacrificando por completo incluso mi cuerpo y mi vida. Por haber suplicado así, el maestro viene a mi coronilla, se disuelve en mí y nos volvemos indivisibles, de un solo sabor.

Auto-generación como Dorye Sempa

Me vuelvo Vashrasatva abrazando a Bhagavati sostengo vashra y campana y experimento el gozo conjunto. Tierra, cuerpo, posesiones y virtudes de los tres tiempos los entrego en pos de mis madres, sin pena.

Votos y compromisos

No abandonaré ni aun a costa de mi vida las reglas de los votos pratimoksha, de bodisatva o tántricos. Seguiré bien el dharma escritural y realizado comprendido en los tres vehículos y en los cuatro tantras para así liberar por completo a los seres.

Dedicación

Dedico esta virtud para lograr las acciones y aspiraciones de los Tathagatas y sus hijos de los tres tiempos y para sostener el santo Dharma. Que por la bendición de las Tres Joyas, y por la fuerza de la infalibilidad de la interdependencia se hagan realidad las buenas oraciones y logre pronto la budeidad.