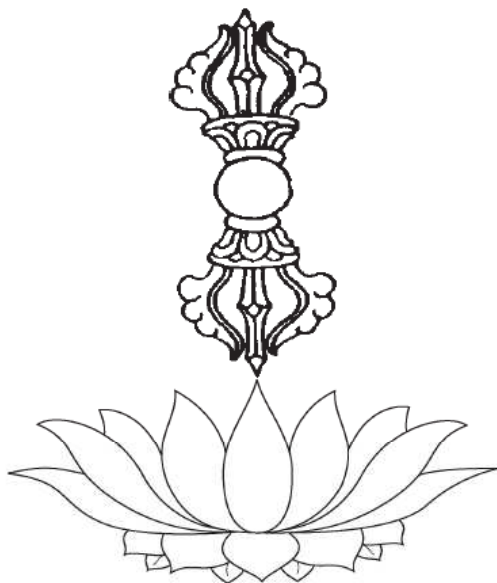


Mitruḡpa



*Una práctica corta de Mitruḡpa,
el Buda Inamovible*

De acuerdo con los consejos de
Lama Zopa Rimpoché



Mitrugpa (Vajra Akshobia), el Buda Inamovible

La práctica de Mitrugpa, el Buda Inamovible

Esta práctica puede insertarse al final del Lama Chopa, antes de la última visualización en la que el guru entra en tu corazón. La última parte del Lama Chopa puede hacerse en la última sesión del día

Cuando se hace la práctica de purificación con Mitrugpa, el Buda Inamovible, puedes visualizar que Mitrugpa se manifiesta desde la sílaba HUNG en el corazón de Lama Losang Tubwang Dorye Chang sentado en tu coronilla o desde tu guru raíz sentado delante de Lama Losang Tubwang Dorye Chang en el campo de méritos. Mitrugpa, que es tu guru raíz transformado, surge desde su corazón para sentarse sobre tu coronilla. En ambos casos, Mitrugpa es una manifestación de tu propio guru raíz.

El aspecto de Mitrugpa es exactamente el mismo que el de Guru Buda Sakyamuni, excepto su mano izquierda. Mitrugpa tiene un cuerpo santo de luz dorada y está en el aspecto de un bhikshu. Se sienta sobre un loto y un disco de luna. Su mano izquierda está en el mudra de la concentración y sostiene un vajra dorado levantado que irradia luz.

Si durante la meditación vas a hacer práctica de purificación con Mitrugpa, visualiza como hemos explicado más arriba y piensa que Mitrugpa encarna todos los gurus, Buda Dharma y Sangha.

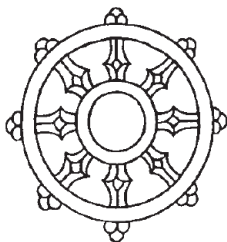


Toma de Refugio y Generación de la Bodichita

Sang-gye cho-dang tsong-kyi chog-narn-la
Yang-chub bar-du dag-ni kyab-su-chi
Dag-gui yin-sog gyi-pei di-dag-gyi
Dro-la pen-chir sang-gye, drub-par-shog (x 3)

Oración de las Siete Ramas

Go-sum gu-pe go-ne chag-tsel-lo
Ngo-sham yi-trul cho-trin ma-lu-bul
Tog-me ne-sag dig-tung tam-che-shag
Kye-pag ge-wa nam-la ye-yi-rang
Kor-wa ma-tong bar-du leg-zhug-ne
Dro-la cho-kyi kor-lo kor-wa-dang
Dag-sen gue-nam yang-chub chen-por-ngo.



Toma de Refugio y Generación de la Bodichita

Voy por refugio hasta que alcance la Iluminación,
al Buda, al Dharma y a la Suprema Asamblea.

Que por el mérito virtuoso que haya creado con la práctica de la generosidad y otras perfecciones

Pueda obtener el estado de un Buda para así beneficiar a todos los seres sintientes. (x 3)

Oración de las Siete Ramas

Reverentemente me postro con el cuerpo, la palabra y la mente.

Presento nubes de todo tipo de ofrendas, reales e imaginadas.

Declaro todas mis acciones negativas acumuladas desde tiempos sin principio,

y me regocijo en los méritos de todos los seres sagrados y ordinarios.

Por favor permaneced hasta el final de la existencia cíclica (*visualiza un trono enjoyado y ofrécelo*)

y haced girar la rueda del Dharma para todos los seres sintientes. (*visualiza un Dharmachakra dorado y ofrécelo con la petición de que enseñen el Dharma*).

Dedico mis propios méritos y los de los demás para la gran iluminación. (*piensa que tus oraciones y ofrecimientos han sido aceptados*).

Ofrecimiento del Mandala

Sa-zhi po-kyi yug-shing me-tog-tram
Ri-rab ling-si ñi-de guien-pa-di
Sang-gye sing-du mig-te ul-war-gyi
Dro-kum nam-dag sing-la cho-par-shog.



Continúa el ofrecimiento de mandala con las Tres Grandes Peticiones



Ofrecimiento del Mandala

Visualiza claramente el universo entero y todos los ofrecimientos sobre la base del mandala. Visualiza muchos mandalas dotados de lo más supremo y de mayor riqueza - tantos como puedas - llenando todo el espacio.

Esta base ungida con perfume, cubierta de flores,
Adornada con el Monte Meru, los cuatro continentes, el sol y la luna,
La imagino como un campo de Buda y la ofrezco.
¡Puedan todos los seres conscientes disfrutar de esta tierra pura!

Continúa el ofrecimiento de mandala con las Tres Grandes Peticiones

Las Tres Grandes Peticiones

Haz poderosas peticiones para que tus oscurecimientos y karmas negativos y los de todos los seres sintientes sean purificados inmediatamente, ahora mismo. En particular todos los karmas negativos acumulados por degenerar los votos practicando una conducta moral errónea y todos los resultados de sufrimiento como enfermedades y posesiones (daños ocasionados por seres no humanos).

Voy por refugio al Guru -Triple joya.

Por favor vierte tus bendiciones inspiradoras sobre mí mismo y todas mis madres para cesar rápidamente todas las mentes perversas desde la devoción incorrecta al maestro hasta la sutil apariencia dual.

Por favor vierte tus bendiciones inspiradoras para que actualicemos inmediatamente todas las realizaciones correctas, desde la devoción al guru hasta la unificación del no más aprendizaje.

Por favor purifica inmediatamente todos los obstáculos internos y externos. (x3)

IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRYATAYAMI

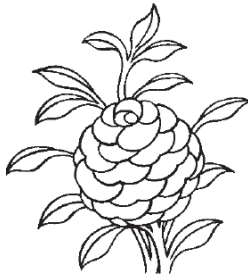
Con este mantra se completa el ofrecimiento del mandala

Recitación del Mantra

Visualiza el mantra en forma de luz, de pié sobre el loto y el disco de luna en la dirección contraria a las agujas del reloj en el corazón del Buda Inamovible.
En el centro hay una sílaba AH blanca.

NAMO RATNA TRAYAYA OM KAMKANI KAMKANI ROTSANI ROTSANI
TROTANI TROTANI TRASANI TRASANI PRATIHANA PRATIHANA
SARVA KARMA PARAM PARA NIME SARVA SATVA NANYTSA SOHA

ན་མོ་རྩུ་ཏྲ་ཡུ་ཡ། ཨྲི་ཀི་ཀ་ནི་ཀི་ཀ་ནི། རོ་ཙ་ནི་རོ་ཙ་ནི། ཏྲོ་ཏྲ་
ནི་ཏྲོ་ཏྲ་ནི། ཏྲུ་ས་ནི་ཏྲུ་ས་ནི། བྲ་ཏི་ཏྲ་བྲ་ཏི་ཏྲ་བ། སྲྲ་ཀ་སྲྲ་པ་
ཨི་པ་རྩུ་ཏྲི་མེ་སྲྲ་སྲྲ་བྲུ་བྲུ་སྲྲ་ཏྲ།



Instrucciones para la meditación durante la recitación del mantra

Rayos de néctar son emitidos desde el mantra entrando y purificando los cuerpos y mentes de todos los seres. Los rayos de néctar llegan hasta todos los karmas negativos, enfermedades y posesiones, empujándolos hacia abajo. Estos salen afuera a través de las puertas inferiores y los poros, del modo en que el agua del grifo limpia un tubo de cristal sucio.

Recita un mala, 500 malas ó 1.000 malas, los que desees o los que sean convenientes. Después de cada mala piensa que has purificado todos los oscurecimientos acumulados en primer lugar con tu cuerpo. También piensa que lo mismo ocurre con los otros seres sintientes: rayos de néctar se emiten desde el Buda Inamovible para purificar a los otros seres sintientes.

Entonces se emiten rayos que llegan a todos los karmas negativos, oscurecimientos y enfermedades, y que les empujan hacia arriba saliendo fuera a través de las orejas, nariz y poros. Todo el cuerpo está completamente lleno de estos rayos de néctar. Es como cuando echas leche en un vaso sucio y toda la suciedad sube y es empujada hacia fuera del vaso.

Después de cada mala piensa que has purificado todos los karmas negativos, oscurecimientos, daños y enfermedades, y que lo mismo ocurre con todos los demás seres sintientes, especialmente todos los que tienen los mismos problemas, las mismas enfermedades y los mismos karmas negativos de una conducta moral degenerada.

En la tercera visualización todos los karmas negativos y oscurecimientos se visualizan como oscuridad en tu corazón. De repente esta desaparece del modo en que una fuerte corriente de agua de pronto cubre una carretera y se lleva todo lo que encuentra a su paso. No hay forma de que quede nada. Rayos de néctar fluyen desde el corazón del Buda Inamovible e iluminan todo tu cuerpo, por dentro y por fuera, como cuando enciendes

la luz y la oscuridad desaparece completamente. Esto ocurre en ti y en todos los seres sintientes. De nuevo, esto puede visualizarse con cada mala.

Algunas veces dependiendo de tu propia mente pueden hacerse otras visualizaciones. Si el arrepentimiento es muy fuerte haz las meditaciones que hemos descrito. Si el arrepentimiento es muy débil piensa en las desventajas de los karmas negativos mientras recitas el mantra. Deberías meditar más en karma y en la incertidumbre del momento real de la muerte. Recuerda especialmente que con este precioso renacimiento humano dotado de las ocho libertades y las diez riquezas y tan difícil de encontrar de nuevo, puedes lograr los tres grandes significados.

Durante la recitación es bueno meditar en los cuatro resultados de sufrimiento por llevar a cabo de forma completa las diez acciones no virtuosas, de forma que se haga claro que este karma acumulado es innumerable. Después medita en que el momento real de la muerte es incierto y que estos resultados pueden ser experimentados de forma inmediata. Recuerda este renacimiento perfecto y lleno de significado.

Otra sugerencia es hacer durante las sesiones la principal visualización de purificación mientras que en ciertos momentos la boca puede estar recitando el mantra y la mente recordando el Lam Rim. Si no puedes recordarlo, entonces lee trozos de textos de Lam Rim sobre las desventajas de los ocho pensamientos mundanos y las desventajas del samsara para lograr un entendimiento muy claro sobre las desventajas del deseo. Intenta recordar todas las desventajas del samsara. Medita en los doce vínculos.

Lo más importante es entender las desventajas de las ansiosas perfecciones samsáricas. Intenta ver al deseo como un enemigo, como una serpiente venenosa o como alguien astuto que te engaña haciéndote perder todos los logros. Recuerda los siguientes ejemplos: el pez que es capturado debido a su deseo de carne, el elefante capturado también debido a perseguir a la hembra elefante, la polilla atrapada en la luz debido

a su deseo de un bonito palacio - la polilla muere debido a su apego al hogar.

Piensa lo más extensamente posible en los muchos ejemplos que vemos cada día y oímos todo el tiempo de otros seres sintientes experimentando sufrimiento por seguir al deseo. Piensa en tus propias experiencias similares.



Dedicaciones

Cuando hayas acabado la recitación haz la dedicación para lograr la Bodichita y actualizar el estado del Buda Inamovible y así conducir a todos los seres sintientes a ese estado iluminado. Utiliza para la dedicación “Los Ocho Versos” o “Las Treinta y Siete Prácticas de Todos los Hijos de los Budas”.

Pueda la joya suprema de la Bodichita
Que no se ha originado, surgir y crecer;
Y pueda aquella que sí ha nacido no disminuir
Sino incrementarse más y más.

A través de los méritos de estas acciones virtuosas
Pueda yo rápidamente lograr el estado de un guru-buda
Y conducir a todos los seres sintientes, sin excepción,
A ese estado iluminado.

Así como el valeroso Manyushri y también Samantabhadra
Comprenden las cosas tal como son
También yo dedico todos estos méritos de la mejor manera
Para que pueda seguir su perfecto ejemplo.

Dedico todas estas raíces de virtud
Con la dedicación elogiada como la mejor
Por los victoriosos así idos de los tres tiempos.
Así pueda yo realizar las hazañas de los nobles bodisatvas.

Consejo adicional de Lama Zopa Rimpoché

Mitrugpa es muy poderoso en tiempos degenerados para purificar karma negativo, particularmente el karma negativo de ruptura de votos, tales como los ocho preceptos Mahayana, los votos laicos o los votos de monjes y monjas. Incluso aunque creas en el karma y la reencarnación y no generes herejía, creas la causa de renacer en el reino animal como un naga si rompes y degeneras tus votos.

En lo que se refiere a los beneficios del mantra de Mitrugpa, cualquiera que oiga el mantra de Mitrugpa no va a los reinos inferiores. Si recitas el mantra de Mitrugpa 100.000 veces y soplas en agua, arena o semillas de mostaza después de recitar los mantras y luego rocías esa sustancia bendecida en el cuerpo de una persona o un animal que haya muerto, si ese ser ha tomado renacimiento en uno de los reinos inferiores, inmediatamente será liberado de los reinos inferiores. Incluso aunque la conciencia se haya separado del cuerpo y se halle completamente en otro lugar, debido a su conexión pasada con ese cuerpo, la conciencia todavía se ve afectada. Puede purificar incluso a alguien con un karma muy pesado, incluso alguien que haya creado los cinco karmas negativos extremos. Puede purificar incluso a alguien que haya creado el muy pesado karma de abandonar el santo Dharma. Incluso todos estos karmas negativos pesados pueden purificarse con la recitación del mantra de Mitrugpa en el momento de la muerte. Y si purifica los karmas negativos pesados de la persona para quien se recita, no hay duda que el mantra de Mitrugpa purifica los karmas negativos de la persona que de hecho los está recitando.

La práctica de purificación del Buda Inamovible con postraciones puede hacerse en el mismo lugar del Lama Chopa que hemos mencionado antes. En el corazón de Lama Losang Tubwang Dorye Chang y en los corazones del resto del campo de méritos está el Buda Inamovible. Mientras continúas recitando el mantra haz postraciones. Cuenta los mantras, no las postraciones.

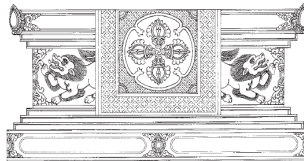
Haz las postraciones correctamente, exactamente como harías una postración completa. Es muy bueno hacer postraciones completas. No mantengas la cabeza en el suelo mucho tiempo, levántate tan pronto como toques el suelo. Los dedos de las manos no se deberían extender como la palma de un pato; mantén las piernas juntas. Las postraciones deberían hacerse respetuosamente poniendo los

dos pulgares dentro de las manos como ofreciendo una joya. Coloca las manos sobre tu coronilla, en la garganta y en tu corazón.

Durante este tiempo néctar blanco se emite constantemente desde el Buda Inamovible purificándote de todos tus karmas negativos acumulados con el cuerpo, palabra y mente; tus oscurecimientos, enfermedades y daños causados por otros. También visualiza todas tus vidas pasadas a tu alrededor haciendo postraciones y siendo purificadas. Visualiza tu cuerpo del tamaño de una montaña, tan alto como sea posible. También puedes hacer las postraciones visualizando a Chenresig mil brazos.

Al echarte a tierra una réplica de Mitrugpa se absorbe en ti; sientes total unidad con él. De este modo tú y todas tus vidas pasadas son purificadas. Todos los seres sintientes son purificados al absorberse réplicas también en ellos. Todos los seres sintientes también logran el estado del Buda Inamovible.

La primera sesión comienza con el Lama Chopa. Para el resto de sesiones, el campo de méritos ya está allí por lo tanto toma refugio, genera Bodichita, haz la práctica de las siete ramas y haz la meditación como explicarnos antes.



COLOFÓN

El documento original de las instrucciones de Lama Zopa Rimpoché sobre cómo hacer la práctica del Buda Inamovible fue revisado en mayo de 1993 por Murray Wright. No se conoce dónde fueron dadas originalmente estas instrucciones y a quién. Este folleto de la práctica con oraciones incluidas ha sido reunido sobre la base de esas instrucciones originales junto con extractos de las enseñanzas dadas sobre Mitrugpa por Lama Zopa Rinpoche durante el retiro de Vajrasatva en Land of Medicine Buddha en 1999 y editado por la Ven. Constance Miller, Departamento de Educación de la FPMT, Septiembre de 1999.

La traducción al español es de Teresa Vega con motivo de la Iniciación del Buda Mitrugpa en Madrid, Noviembre 1999.

Ligeras modificaciones realizadas en el Centro Nagarjuna de Valencia en 2009 con motivo de las prácticas realizadas por los estudiantes para la larga vida de Lama Zopa Rimpoché.

© Lama Zopa Rinpoche 2000





CENTRO DE ESTUDIOS TIBETANOS
NAGARJUNA VALENCIA

C.General Urrutia 43 pta 2
46006 Valencia
Tel. 963951008
www.nagarjunavalencia.com