

Fundación para Preservar la Tradición Mahayana

La Fundación para Preservar la Tradición Mahayana ("Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition" - FPMT) es una red internacional de centros y actividades budistas dedicados a la transmisión del budismo mahayana como una tradición viva y practicada. La FPMT fue fundada en 1975 por Lama Thubten Yeshe y Lama Thubten Zopa Rinpoché, y comprende monasterios, centros de retiro, comunidades, editoriales y centros de sanación, todos los cuales funcionan como medio para beneficiar a los demás.

Si desea recibir una lista completa de los centros de la FPMT, noticias sobre las actividades de toda esta red global, o información sobre la revista trimestral de noticias MANDALA, por favor, contacte con nosotros en:

FPMT International Office
125B La Posta Road
Taos, New Mexico 87571 USA
Tel: (505)758-7766
Fax: (505)758-7765
Email: fpmtinfo@fpmr.org



Mandala de la FPMT

Una práctica diaria de Chenrezig de cuatro brazos



*Avalokiteshvara de cuatro brazos
Dibujo de Robert Beer*

*Súplica al Supremo Compasivo
traducida por Lama Zopa Rinpoché*



Departamento de Educación

de la FPMT

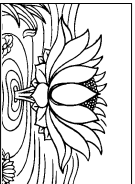


El propósito del Departamento de Educación de la Oficina Internacional de la FPMT es servir a las necesidades de los centros de Dharma y de los individuos en lo que concierne a los materiales educativos y espirituales del budismo tibetano, lo que incluye textos de oraciones y de prácticas, sadanas de retiro, y otros materiales de práctica, diversos textos de estudio y traducciones, imágenes de deidades para la meditación, y materiales curriculares para los programas de estudio en los centros de Dharma de la FPMT.

Uno de nuestros principales objetivos es servir de depositarios de una amplia variedad de textos de práctica principalmente de la tradición Guelug, especialmente los escritos o traducidos por Lama Zopa Rimpoché y Lama Thubten Yeshe. Trabajamos en estrecha colaboración con Lama Yeshe Wisdom Archive, Boston, Massachusetts, que sirve como depositario de los comentarios y transcripciones de las enseñanzas de Lama Zopa Rimpoché y Lama Yeshe.

Si podemos serle de alguna utilidad, por favor, contacte con nosotros en:

Education Department
 FPMT International Office
 125B La Posta Road
 Taos, New Mexico 87571 USA
 Tel: (505)758-7766
 Email: materials@fpmt.org



© FPMT, Inc. 2001

Diseño de la portada por Karena Domenico, Ranchos de Taos, Nuevo México.



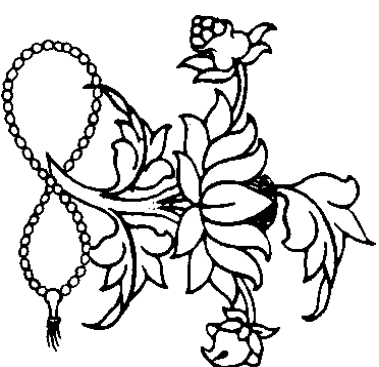
Cuidado de los libros de Dharma



Los libros de Dharma contienen las enseñanzas del Buda; tienen el poder de proteger contra un renacimiento inferior y de señalar el camino de la liberación. Por tanto, deben ser tratados con respeto – mantenidos fuera del suelo y de lugares donde la gente se sienta o por donde camina – y no se debe caminar sobre ellos. Deben cubrirse o protegerse cuando sean transportados y deben guardarse en un lugar alto y limpio, separado de otros materiales mundanos. No se deben colocar otros objetos sobre los libros y materiales de Dharma. Se considera que es una forma inadecuada y un karma negativo mojarse los dedos para pasar las páginas. Si es necesario deshacerse de materiales escritos de Dharma, deben quemarse en vez de arrojarse a la basura. Cuando se queman textos de Dharma, se nos ha enseñado que primero se recite una oración o un mantra, como OM, AH, HUM. Después, visualizas que las letras de los textos (que se van a quemar) se absorben en la AH y la AH se absorbe en ti, transmitiéndole su sabiduría a tu continuo mental. Después, mientras sigues recitando OM, AH, HUM, puedes quemar los textos.

Lama Zopa Rimpoché nos ha recomendado que no se quemen las fotos o imágenes de los seres sagrados, deidades, o cualquier otro objeto sagrado. Por el contrario, deben colocarse con respeto en una estupa, un árbol u otro lugar limpio y elevado. Se nos ha aconsejado que se pongan en una estructura pequeña como una casita para pájaros, y después que se selle la casita. De esta manera, la imagen sagrada no acabará en el suelo.

Una meditación diaria en Chenrezig de cuatro brazos



Refugio y bodichita

Voy por refugio hasta que esté iluminado
Al Buda, al Dharma y a la asamblea suprema.
Que por el mérito que cree con la práctica de la generosidad y demás
perfecciones,

Pueda alcanzar el estado de un buda
Para beneficiar a todos los seres. (3x)

Los cuatro pensamientos incommensurables

Amor incommensurable

Que todos los seres tengan la felicidad y las causas de la felicidad.

Compassión incommensurable

Que todos los seres estén libres del sufrimiento y de las causas del sufrimiento.

Alegría incommensurable

Que ningún ser sea separado de un renacimiento superior y del gozo de la liberación.

Ecuanimidad incommensurable

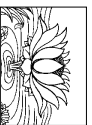
Que todos los seres permanezcan en un estado de ecuanimidad, libres del apego y del odio, libres de considerar a algunos cercanos y a otros distantes.



Refugio especial

Voy por refugio a mi guru raíz, la quintaesencia de todos los objetos de refugio.

Por favor, bendice mi mente con tu potencial transformador. (3x)



Visualización de Guru Chenrezig y del Campo de Mérito

Sobre mi coronilla, sentado en un loto blanco y un disco lunar se encuentra el protector, mi guru raíz, Chenrezig. Es de color blanco y tiene una cara y cuatro brazos. Las dos primeras manos están unidas ante su corazón y sostienen una gema que concede los deseos. Su segunda mano derecha sostiene un rosario de cristal mientras que su segunda mano izquierda sostiene un loto blanco. Está sentado en la postura vajra con las piernas cruzadas, cubierto con vestiduras de seda fina, y está adornado con ornamentos preciosos. Las sílabas OM, AH y HUM en sus tres lugares emiten luz que invita a Guru Chenrezig desde su morada natural.



Mantra largo de Chenrezig

NAMO RATNA TRAYAYA / NAMA ARYA NANASAGARA /
VAIROCHANA BU HARAJAYA / TATHAGATAYA / ARHATE
SAMYAKSAM BUDDHAYA / NAMA SARVA TATHAGATE BHYA /
ARHATE BHYA / SAMYAKSAM BUDDHE BHYA / NAMA ARYA
AVALOKITE / SHVARAYA / BODHISATTVAYA / MAHA SATTVAYA /
MAHA KARUNI KAYA / TADYATHA / OM DHARA DHARA / DHIRI
DHIRI / DHURU DHURU / ITE WATE / TSA LE TSA LE / PRA TSA LE
PRA TSA LE / KUSUME KUSUME WARE / ILI MILI / TSITI VALA /
APANAYE SVAHA





Con compasión, por favor, guía a lo largo del camino a los que carecen de refugio.

Porque cuando se debilita su visión en esta vida, Surgirá la visión del karma que ellos mismos han creado como el

enemigo en el bardo,

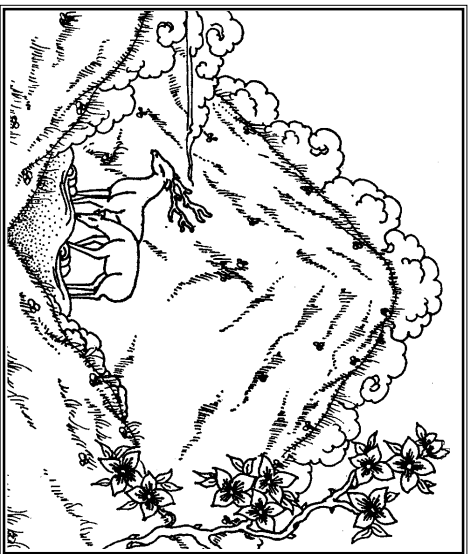
Y serán llevados por una ruita llena de precipicios por el mensajero de Yama.

Miranos con compasión, Oh lama Chenrezig,

Madre ligada por la compasión a todos los seres,

Que eres el único refugio especial de la Tierra de las Nieves.

Que yo mismo y los demás podamos alcanzar rápidamente tu estado de iluminación.



Coloquio del autor:

Yo, Pu, lha, que llevo el nombre de "lama encarnado ", hice el retiro del supremo Compasivo cuando tenía quince años. Debido a que surgieron muchas malas apariencias como objetos de mi mente, escribí con devoción esta súplica. Por esto, que se cumplan las oraciones de todos los seres, que son nuestros padres.

Coloquio:

Este texto fue compuesto por el gururraíz de Trulshik Rimpoché en retiro cuando todavía era adolescente. Fue traducido en Lawudo, Solu Khumbo, en 1977 durante un retiro de Nyungne, por Lama Zopa Rimpoché y Ven. Losang Gyaltsen. La traducción ha sido ligeramente corregida por Ven. Constance Miller, Servicios de Educación de la FPMT, 1999.



Guru Chenrezig se disuelve en el Guru Chenrezig sobre mi coronilla, que se convierte en la esencia de los tres refugios.

Oración de las siete ramitas

Me postro lleno de fe con mi cuerpo, habla y mente.

Hago todo tipo de ofrecimientos, tanto los realizados como los transformados mentalmente.

Confieso todas las negatividades acumuladas desde vidas sin principio en samsara.

Me regocijo en las acciones virtuosas de todos los seres ordinarios y nobles.

Por favor, Buda, sé nuestro guía hasta que termine el samsara, Y revela las enseñanzas a todos los seres.

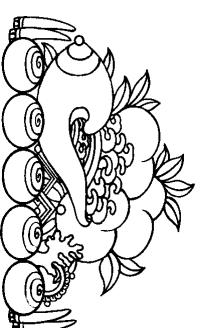
Dedico mis propias virtudes y las de los demás a la gran iluminación.

Ofrecimiento del mandala

Por la virtud de ofreceros, asamblea de budas visualizados ante mí, este mandala construido sobre una base resplandeciente con flores, azafrán, agua e incienso, y adornado con el monte Meru, los cuatro continentes, el sol y la luna, que todos los seres compartan sus buenos efectos.

IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRYATAYAMI

Os envío este mandala enojado a vosotros, preciosos gurus.



Postración y alabanza a Chenrezig

Arya Chenrezig, tu cuerpo es blanco puro, sin mancha de engaños,

Tu cabeza está adornada por el buda Amitaba, completamente iluminado,

Ante ti, que pones tu mirada en todos los seres con ojos de compasión ilimitada, me postro.



Visualización para la recitación del mantra

Salte un rayo de las cinco clases de néctar (blanco, rojo, azul, amarillo y verde) desde el corazón de Chenrezig, y entra por mi coronilla. El néctar purifica todos mis engaños, oscurecimientos, y sus latencias, y recibo todas las bendiciones.

Con esta visualización, se puede recitar el mantra largo una vez (véase la p. 9) seguido por el mantra corto que aparece abajo, 108 veces o tantas como puedas:

OM MANI PADME HUM

ཨོཾ་མ་ཎི་པདྨེ་ཧུམ་

Después de la recitación del mantra, recita y medita en la súplica al Supremo Compasivo (p. 7). Después dedica los méritos.

Dedicación

Que pueda convertirme rápidamente en Arya Chenrezig
y llevar a todos los seres a su reino iluminado.

Que la preciosa mente bodhi

Que no haya nacido, surja y crezca.

Y que aquella que ya ha nacido no disminuya

Sino que incremente más y más.

ཨོཾ་

Colofón:

Compuesto originalmente por Tangtrong Gyälpo con ligeras alteraciones realizadas según las instrucciones de Ven. Gueshe Doga, Tara Institute, Melbourne, Australia, marzo de 1988. Editado por Ven. Constance Miller, Servicios de Educación de la FPMT, agosto de 2000. 110102A5



Súplica al Supremo Compasivo



Alabanza al hermoso señor del mundo, de cuatro brazos,
Encarnación sublime que emana de la unidad de los
victoriosos de los tres tiempos;

Poseedor de todo conocimiento y sostenedor del loto,
Tus pies immaculados adornan hermosamente mi coronilla.

Que mi contaminación kármica y la de los demás sea lavada

Por las lágrimas frescas de tu compasión, gran protector amoroso,
Único refugio de los lastimeros seres trasmigrantes que no tienen guía.

Tú generaste primero la bodhichita y después alcanzaste el límite extremo.

Oh misericordioso, por favor, contempla con tu ojo compasivo

A los seres de los reinos inferiores, atrapados allí de donde es difícil
escapar,

Experimentando los resultados individuales de sus acciones negativas,
Como seres infernales o pretas, entre animales, asuras, y demás.

Contempla con compasión a los inconscientes que retornan con las
manos vacías;

Incluso su renacimiento superior careció de sentido.

Sus cuerpos humanos fueron muy difíciles de obtener y frágiles, pero sus
vidas se consumieron sólo en sufrimiento.

El señor de la muerte llegó en mitad de sus acciones sin fin.

Contempla con compasión a los seres de piel dura como yo

Que nos comportamos como si fuéramos religiosos pero no alcanzamos
el gran significado,

Abrumados por el apego, el odio y las ocho preocupaciones mundanas,
Sin haber subyugado nuestra mente con la observación de causa y
resultado.