

# *La práctica de Vajrasattva*

*Sadhanas para el retiro*



FPMT

## ***Requisitos para la práctica***

Para llevar a cabo esta práctica en su integridad, se requiere haber recibido el *jenang* (permiso para la práctica) de Vajrasattva con consorte de un maestro cualificado en el contexto de una iniciación del tantra del yoga supremo. Sin embargo, es posible efectuar esta práctica sin dicho requisito siempre y cuando el practicante no se autogenera como la deidad, en cuyo caso esta guía provee de instrucciones detalladas ahí donde son necesarias.

Textos extraídos de: La práctica de Vajrasattva, Prácticas preliminares  
Publicado originalmente por: Ediciones Mahayana

Título original: The Preliminary Practice of Vajrasattva

Publicado originalmente por: FPMT Education Publications, FPMT Inc.

© FPMT Inc., 2003, 2008, 2010

1ª edición: Octubre de 2013 Traducido del inglés por Nicolás Viñés y revisado por Beatriz Guergué, Nerea Basurto y Marina Brucet para el Servicio de Traducción de la FPMT. © De la traducción al español: Servicio de Traducción de la FPMT (CPTM), 2012.

De la edición en español: © Ediciones Mahayana C. Santa Engracia 70, 3ª dcha. 28010, Madrid (España) [www.edicionesmahayana.es](http://www.edicionesmahayana.es)

ISBN: 978-84-940207-6-6

Depósito legal: M-29130-2013

Impreso por Publicaciones Digitales S.A. (Publidisa), Sevilla (España)

Todos los derechos reservados. Queda prohibida la reproducción de cualquier parte de este libro mediante medios electrónicos o mecánicos, incluido el fotocopiado, la grabación o cualquier sistema o tecnología de grabación y recuperación de información conocido o desarrollado en el futuro, sin permiso previo y por escrito del editor o del propietario del copyright.

# Índice

El método de yoga del glorioso y supremo	
Vajrasattva-Heruka (sadhana extensa)	5
Ofrecimiento de la torma	23
Meditación y recitación	
de Vajrasattva-Heruka (sadhana abreviada)	26
Oraciones de larga vida	31
Mantras para multiplicar	33
Notas	34
Créditos	34



*El método de yoga del glorioso y  
supremo Vajrasattva-Heruka*



*Sadhana para retiro compuesta por Lama Thubten Yeshe  
con instrucciones de Lama Thubten Zopa Rimpoché*



## *Preparación del altar*

En el altar debe incluirse un mínimo de siete boles con agua dispuestos de derecha a izquierda desde el punto de vista de la deidad, o comenzando por nuestra izquierda. Los boles representan agua para beber, agua para lavarse, flores, incienso, luz, perfume y comida. La octava ofrenda, la de la música, se realiza al tocar los instrumentos y cantar durante la práctica; no obstante, si así se quiere, se sumará un octavo bol en el altar representándola.

Asimismo, puede añadirse una torma elaborada con las tres sustancias blancas y las tres dulces (leche, yogur y mantequilla; azúcar, melaza y miel), si bien es sustituible por un paquete de galletas. Si se hace el retiro de Vajrasattva, la torma permanecerá en el altar durante todo el retiro.

*Antes de empezar, es conveniente consultar las instrucciones especiales para la preparación del altar del retiro en el libro La práctica de Vajrasattva, Prácticas preliminares, pág. 179.*

Objetos rituales: *dorje*, campana, *damaru* y ofrenda interna.

NOTA: A lo largo de esta práctica, figuran pequeñas representaciones de:

- campanas,
- dorjes
- y damarus



en los márgenes del texto, cuya finalidad es la de ayudar al practicante a saber cuándo se deben hacer sonar los instrumentos o cuándo se realizan ciertos mudras.

El siguiente símbolo indica el mudra del loto:



## ***Requisitos para la práctica***

Para llevar a cabo esta práctica en su integridad, se requiere haber recibido el *jenang* (permiso para la práctica) de Vajrasattva con consorte de un maestro cualificado en el contexto de una iniciación del tantra del yoga supremo. Sin embargo, es posible efectuar esta práctica sin dicho requisito siempre y cuando el practicante no se autogenera como la deidad, en cuyo caso esta guía provee de instrucciones detalladas ahí donde son necesarias.



# *El método de yoga del glorioso y supremo Vajrasattva-Heruka*

## *Visualización inicial*

A tu derecha visualiza a tu padre; a tu izquierda, a tu madre; delante de ti, a tus enemigos y los que te perturban; y detrás de ti, a aquellos hacia quienes sientes apego. Todos los demás seres del universo se sitúan a tu alrededor.

## *Toma de refugio*

*Para tomar refugio se optará por alguna de las siguientes visualizaciones:*

### *Opción 1*

Visualiza a Heruka de pie abrazando a Vajra Varahi como principal objeto de refugio<sup>1</sup>.

A su alrededor, hay dakas y dakinis, dioses furiosos y diosas pacíficas, y muchos otros budas, bodisatvas y arhats que han obtenido completamente el logro de la paz eterna del despertar. En el mandala de Heruka hay 62 deidades distintas.

### *Opción 2*

Visualiza a Vajradhara (Dorje Chang) como principal objeto de refugio, de color azul y sentado en la posición del loto, abrazando a su consorte Dorje Palmo, de cuerpo rojo, color que simboliza la energía gozosa del deseo. Vajradhara

es de la misma naturaleza que tu maestro. La esencia de Vajradhara es tu maestro.

## **Refugio**

SANG GYÄ CHÖ DANG GE DÜN LA

*Me refugio siempre en el Buda, en el Dharma y en la Sangha,*

TAG TU DAG NI KYAB SU CHI

*me refugio en los tres vehículos,*

TEG PA SUM PO THAM CHÄ DANG

*en los dakas y dakinis del yoga del mantra secreto,*

NÄL JOR SANG NGAG KA DRO MA

*en los héroes y heroínas,*

PA WO PA MO WANG LA MO

*dioses y diosas,*

JANG CHUB SEM PA DAG ÑI CHE

*y en los bodisatvas de los diez bhumis.*

KYÄ PAR DU YANG LOB PÖN LA

*Y en especial,*

TAG TU KYAB SU CHI WAR GYI (x3)

*me refugio siempre en mi santo maestro. (x3)*

## **Generación de la bodichita**

SEM CHÄN KÜN GYI DÖN GYI CHHIR

DAG NI HE RU KAR GYUR NÄ

SEM CHÄN THAM CHÄ HE RU KÄI

GO PHANG CHHOG LA GÖ PAR GYI (x3)

*Debo convertirme en Heruka para guiar a todos los seres a su sublime estado. (x3)*

*Los objetos de refugio se disuelven en luz, esta se absorbe en Heruka, que a su vez se disuelve en luz y se absorbe en ti.*

*Si has recibido una iniciación del tantra del yoga supremo de Heruka, te generas en ese aspecto (o en el de cualquier otra*

*deidad del tantra del yoga supremo, a fin de bendecir las ofrendas de acuerdo con esa deidad). Si no has recibido ninguna iniciación de este tipo, sáltate la autogeneración y pasa directamente a la visualización de Vajrasattva-Heruka.*

Instantáneamente, aparezco como Heruka: de color azul oscuro, con una cara y dos brazos, sosteniendo vajra y campana.

### ***Visualización de Vajrasattva-Heruka***

De la vacuidad y a unos quince centímetros sobre mi coronilla, aparece la sílaba semilla PAM, que se transforma en un loto de mil pétalos. Sobre el loto aparece una sílaba semilla AH, que se transforma en un disco lunar. En su centro se levanta la sílaba semilla HUM, que instantáneamente se transforma en un vajra blanco de cinco radios, marcado en su centro con la sílaba HUM. Desde la HUM y el vajra emana una gran luz radiante que va en las diez direcciones y satisface los dos propósitos: ofrece gran energía psíquica gozosa a todos los maestros y budas, y purifica las manchas de todos los seres. El universo entero se disuelve en luz; esta se reabsorbe de nuevo en la HUM del vajra y ambos se disuelven en luz y se transforman en Vajrasattva-Heruka.

Vajrasattva es blanco, con una cara y dos brazos. Está sentado en la posición de loto completo; sujeta con la mano derecha y a la altura del corazón un vajra y con la izquierda, una campana apoyada en el regazo. Le abraza su consorte, Dorje Nænma, cuyas piernas se ciñen a él. Es blanca, con una cara y dos brazos; con la mano derecha sujeta un cuchillo curvo y con la izquierda, una capala.

Ambos visten sedas celestiales y están engalanados con ornamentos de joyas preciosas. [Los dos tienen las sílabas semilla] OM en la coronilla, AH en la garganta y HUM en el corazón. Desde la HUM del corazón se irradia luz resplandeciente que invoca la divina energía de la sabiduría suprema de todos los tathagatas, que están en el espacio frente a Vajrasattva en la forma de seres de sabiduría.

### ***Bendición de las ofrendas***

OM KHANDAROHİ HUM HUM PHAT

*Limpia las ofrendas.*

OM SVABHAVA SHUDA SARVA DHARMA  
SVABHAVA SHUDO HAM

*(OM todos los dharmas están libres de autoexistencia, lo mismo que yo)*

*Las purifica en vacuidad.*

Todo es solo vacuidad. De la vacuidad aparece la sílaba semilla AH, que se transforma en una inmensa capala blanca, que contiene las cinco carnes y los cinco néctares. Estas sustancias se disuelven y se transforman en un océano de energía de *amrita* de divina sabiduría trascendental.

*Bendice las ofrendas diciendo tres veces:*

OM AH HUM HA HO HRI (x3)

## *Presentación de las ofrendas a los seres de sabiduría*

OM VAJRASATTVA ARGHAM PRATICCHA HUM  
SVAHA

OM VAJRASATTVA PADYAM PRATICCHA HUM SVAHA

OM VAJRASATTVA PUSHPE PRATICCHA HUM SVAHA

OM VAJRASATTVA DHUPE PRATICCHA HUM SVAHA

OM VAJRASATTVA ALOKE PRATICCHA HUM SVAHA

OM VAJRASATTVA GANDHE PRATICCHA HUM  
SVAHA

OM VAJRASATTVA NAIVIDYA PRATICCHA HUM  
SVAHA

OM VAJRASATTVA SHAPTA PRATICCHA HUM SVAHA



JAH HUM BAM HOH

*Significado de las ofrendas:*

*ARGHAM, néctar para beber ofrecido por una diosa blanca*

*PADYAM, agua para lavar los pies ofrecida por una diosa blanca*

*PUSHPE, flores ofrecidas por una diosa blanca*

*DHUPE, incienso ofrecido por una diosa de color del humo*

*ALOKE, luz ofrecida por una diosa roja*

*GANDHE, perfume ofrecido por una diosa verde*

*NAIVIDYA, comida ofrecida por una diosa multicolor*

*SHAPTA, música o sonido ofrecidos por una diosa azul*

*El significado de JAH HUM BAM HOH:*

*JAH se invoca la divina sabiduría*

*HUM entra*

*BAM se vuelven uno sin ninguna dualidad*

*HO gozo indestructible*

Se vuelven no duales. Los seres de sabiduría, que son la energía de sabiduría de todos los tathagatas, se absorben gozosamente en el divino corazón de Vajrasattva y se vuelven uno, como una gota de agua se mezclaría con el océano.

### *Iniciación por los budas de las cinco familias*

De nuevo, desde la sílaba HUM en el divino corazón, se irradia luz resplandeciente que invoca a las deidades iniciadoras de las cinco familias.

*Hazles ofrecimientos con:*

OM PANCHA KULA SAPARIVARA ARGHAM  
[PADYAM, PUSHPE, DHUPE, ALOKE, GANDHE,  
NAIVIDYA, SHAPTA   ] PRATICCHA HUM  
SVAHA

«Tathagatas, os ruego que le concedáis la iniciación [de Vajrasattva-Heruka].»

En respuesta a mi súplica, todos los tathagatas alzan sus vasijas iniciáticas repletas de la energía de amrita de la divina sabiduría trascendental, que empieza a fluir.

*Al recitar el mantra, confieren la iniciación:*

OM SARVA TATHAGATA ABHISHEKATA SAMAYA  
SHRIYE HUM

El divino cuerpo de la perfecta sabiduría absoluta, Vajrasattva-Heruka, queda colmado por la energía de amrita de la sabiduría trascendental gozosa, que rebosa y se transforma en Akshobya, que adorna su coronilla. Las

deidades iniciadoras se disuelven en luz que, a su vez, se absorbe en Vajrasattva.

En el divino corazón, en el centro de un disco lunar, está la sílaba semilla HUM, rodeada por el mantra de cien sílabas [situadas en el borde del disco lunar girando hacia la izquierda].

## Ofrecimientos a Vajrasattva-Heruka

OM VAJRASATTVA ARGHAM [PADYAM, PUSHPE,  
DHUPE, ALOKE, GANDHE, NAIVIDYA, SHAPTA]  
PRATICCHA HUM SVAHA



OM VAJRASATTVA OM AH HUM  
*Rocía ofrenda interna.*

## Alabanza



ÑI ME YE SHE DRO WÄI PÄL

*Divina sabiduría no dual, magnífica joya interna que  
adorna a todos los seres, mis madres;*



CHOG TU MI GYUR DE WA CHE

*gran gozo supremo, inmutable y eterno;*



DIG TUNG MA LÜ DRUNG JIN PÄI

*mente de sabiduría indestructible y magnífica que  
libera a los seres de toda negatividad de cuerpo, habla  
y mente y, en especial, la de haber quebrantado los  
votos y compromisos.*



DOR JE SEM CHOG LA CHAG TSÄL

*Ante ti, glorioso Vajrasattva, me postro.*

## Ofrecimiento del mandala

### *Mandala extenso (optativo)*

OM VAJRA BHUMI AH HUM / WANG CHEN SER GYI  
SA SHI / OM VAJRA REKHE AH HUM / CHI CHAG RI  
KOR YUG GI KOR WÄI Ü SU / RI GYÄL PO RI RAB /  
SHAR LÜ PAG PO / LO DSAM BU LING / NUB BA  
LANG CHÖ / JANG DRA MI ÑÄN / LÜ DANG LÜ PAG  
/ NGA YAB DANG NGA YAB SHÄN / YO DÄN DANG  
LAM CHOG DRO / DRA MI ÑÄN DANG DRA MI ÑÄN  
GYI DA

RIN PO CHEI RI WO / PAG SAM GYI SHING / DO JÖI  
BA / MA MO PA YI LO TOG KOR LO RIN PO CHE /  
NORBU RIN PO CHE / TSÜN MO RIN PO CHE / LÖN  
PO RIN PO CHE / LANG PO RIN PO CHE / TA CHOG  
RIN PO CHE / MAG PÖN RIN PO CHEI / TER CHEN  
PÖI BUMPA

GEG MA / TRENG WA MA / LU MA / GAR MA / ME  
TOG MA / DUG PÖ MA NANG SÄL MA / DRI CHAB  
MA / ÑI MA / DA WA / RIN PO CHE DUG / CHOG LÄ  
NAM PAR GYÄL WÄI GYÄL TSÄN / Ü SU LA DANG MI  
YI PÄL JOR PÜN SUM TSOG PA MA TSANG WA ME PA  
/ TSANG SHING YI DU WONG WA DI DAG DRIN  
CHEN TSA WA DANG GYÜ PAR / CHÄ PÄI PÄL DÄN  
LAMA DAM PA NAM DANG KYÄ PAR DU YANG LA  
MA LO SANG TUB WANG DOR JE CHANG / CHEN  
PÖI LA TSOG KOR DANG CHÄ PÄI NAM LA SHING  
KAM BÜL WAR GYI WO / TUG JE DRO WÄI DÖN DU  
SHE SU SÖL

SHE NÄ KYANG DAG SOG DRO WA MAR GYUR  
NAM KÄI TA DANG ÑAM PÄI SEM CHÄN TAM CHÄ  
LA / TUG TSE WA CHEN PÖ GO NÄ JIN GYI LAB TU  
SÖL



### **Mandala corto (optativo)**

SA SHI PÖ KYI JUG SHING ME TOG TRAM

*Esta base, ungida con perfume, cubierta de flores,*

RI RAB LING SHI ÑI DÄ GYÄN PA DI

*adornada con el monte Meru, los cuatro continentes, el sol y la luna,*

SANG GYÄ SHING DU MIG TE ÜL WAR YI

*la imagino como un campo de buda y la ofrezco.*

DRO KÜN NAM DAG SHING LA CHÖ PAR SHOG

*¡Que todos los seres disfruten de esta tierra pura!*

### **Mandala secreto**

DE TONG LÄN CHIG KYE PÄI YE SHE KYI

*La visión correcta de la vacuidad es una con la sabiduría del gran gozo.*

SUNG NAM PUNG KAM KYE CHE LÄ JUNG WÄI

*Esta sabiduría se transforma en el monte Meru, el sol, la luna*

RI LING RIN CHEN TER BUM ÑI DAR CHÄ

*y todos los fenómenos del universo.*

KYAB GÖN TUG JEI TER LA BÜL WAR GYI

*Te ofrezco todas las cosas magníficas a Ti, océano de inmensa bondad, que te has liberado y que además liberas a todos los seres.*

### **Mandala interno**

DAG GI CHAG DANG MONG SUM KYE WÄI YÜL

*Los objetos de mi apego, aversión e ignorancia:*

DRA ÑEN BAR SUM LÜ DANG LONG CHÖ CHÄ

*amigos, enemigos y extraños, también mi cuerpo, riqueza y disfrutes;*

PANG PA ME PAR BÜL GYI LEG SHE NÄ

*los ofrezco sin ningún sentimiento de pérdida.*

DUG SUM RANG SAR DRÖL WAR JIN GYI LOB

*Te ruego que lo aceptes con placer y que me bendigas liberándome de los tres venenos.*

IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRYATAYAMI

*(Precioso maestro de sabiduría, te envió este mandala enjorjado)*

### ***Oración de los poderes oponentes del arrepentimiento y del refugio***

Debido a la ignorancia y los engaños, he roto y degenerado mis promesas.

Santo maestro que tienes el poder de liberarme, mi maestro interior, mantenedor del vajra, tu esencia es la gran compasión. Señor de todos los seres errantes: en ti me refugio<sup>2</sup>.

Bhagavan Vajrasattva, destructor de todo oscurecimiento, que has obtenido todos los logros y has arribado a la otra orilla, te ruego, por favor, que nos purifiques a mí y a todos los seres de todas las negatividades y de los compromisos rotos y degenerados.

### ***Purificación (poder del remedio)***

Por esta súplica, desde el mantra y la HUM del divino corazón de Vajrasattva se irradia una luz resplandeciente que purifica la negatividad y los oscurecimientos de todos los seres y se convierte en ofrendas para los budas y bodisatvas. La esencia de sus cualidades perfectas de cuerpo, palabra y mente, toda su sabiduría transcendental, retorna en forma de una luz que se disuelve en la HUM y el mantra del corazón divino de Vajrasattva.

[Desde la HUM y el rosario del mantra] se derrama un torrente de energía de amrita blanca y gozosa, que desciende por el canal central de la divina pareja, sale por sus chakras secretos unidos y entra en mí a través del chakra de la coronilla. Este torrente de amrita de sabiduría trascendental me colma todo el cuerpo a la vez que destruye todas las negatividades y oscurecimientos de mi cuerpo, palabra y mente, que quedan totalmente purificados.

### ***Recitación del mantra***

OM VAJRA HERUKA SAMAYA MANUPALAYA /  
HERUKA TVENOPATISHTHA / DRIDHO ME BHAVA  
/ SUTOSHYO ME BHAVA / SUPOSHYO ME BHAVA /  
ANURAKTO ME BHAVA /SARVA SIDDHIM ME  
PRAYACCHA / SARVA KARMA SU CHAME /  
CHITTAM SHRIYAM KURU HUM / HA HA HA HA  
HO / BHAGAVAN / VAJRA HERUKA MAME  
MUNCHA / HERUKA BHAVA / MAHA SAMAYA  
SATTVA AH HUM PHAT

*(x7, x21, o tantas veces como sea posible)*

### ***Resumen del significado del mantra***

Gran ser, cuya mente despierta es de la naturaleza indestructible de todos los budas; tú has destruido todo oscurecimiento, has obtenido todos los logros y has rebasado todo sufrimiento. Tú que conoces todo tal como es, no me abandones. Por favor, acércame a tu mente despierta vajra y otórgame el don de conocer la naturaleza final de los fenómenos. Por favor, ayúdame para obtener el gran gozo, guíame hacia tu estado y concédeme todos los logros poderosos. Por favor, otórgame todas las acciones virtuosas y las cualidades gloriosas.

Al final de la recitación, recita el mantra de Vajrasattva una vez más haciendo sonar la campana mientras meditas en vacuidad pensando: «Aunque todo nos aparezca como existente inherentemente, ningún fenómeno posee existencia inherente, todo fenómeno es vacío. En la vacuidad, no hay un yo o creador de karma negativo; no hay acción que cree karma negativo; no hay karma negativo creado». La campana simboliza la sabiduría misma de la vacuidad.

## Ofrecimientos y alabanza

OM VAJRASATTVA ARGHAM [PADYAM, PUSHPE,  
DHUPE, ALOKE, GANDHE, NAIVIDYA, SHAPTA]  
PRATICCHA HUM SVAHA



OM VAJRASATTVA OM AH HUM  
*Rocía ofrenda interna.*

## Alabanza



ÑI ME YE SHE DRO WÄI PÄL

*Divina sabiduría no dual, magnífica joya interna que  
adorna a todos los seres, mis madres;*



CHOG TU MI GYUR DE WA CHE

*gran gozo supremo, inmutable y eterno;*



DIG TUNG MA LÜ DRUNG JIN PÄI

*mente de sabiduría indestructible y magnífica que  
libera a los seres de toda negatividad de cuerpo, habla  
y mente y, en especial, la de haber quebrantado los  
votos y compromisos.*



DOR JE SEM CHOG LA CHAG TSÄL

*Ante ti, glorioso Vajrasattva, me postro.*

## **Confirmación de la purificación**

Vajrasattva te dice: «Hijo de buena familia, tus negatividades, oscurecimientos y compromisos rotos o degenerados están limpios y purificados».

*Siente que lo que te dice el Maestro Vajrasattva ha sucedido de verdad: todas tus negatividades se han purificado por completo, no te queda ni el más mínimo rastro de oscurecimiento en el continuo mental, es totalmente puro.*

## **Poder de la resolución**

*Para hacer la confesión lo más perfecta y potente posible, aplica el último de los cuatro poderes oponentes, el de no cometer acciones negativas de nuevo. Piensa:*

De ahora en adelante, me abstendré de todas las negatividades que pueda evitar, y de aquellas que me resulten muy difíciles me abstendré durante un día, una hora, un minuto o por lo menos unos pocos segundos.

## **Absorción**

El voto de abstenerme de crear karma negativo complace al Maestro Vajrasattva, que se disuelve en luz y se absorbe en mí.

*Aquellos que hayan tomado una gran iniciación del yoga del tantra supremo meditarán ahora en que el maestro les entra en el corazón. En caso de no haberla recibido, se meditará en que el maestro se disuelve en luz, la cual se absorbe a través del entrecejo bendiciéndote el cuerpo, el habla y la mente.*

Dorje Ñenma se transforma en luz y se absorbe en Vajrasattva. Vajrasattva se disuelve en luz y se absorbe en mi corazón. Mis tres entradas (cuerpo, habla y mente) entran en comunión inseparable con los sagrados cuerpo, habla y mente

de Vajrasattva. Vajrasattva y yo somos una total unidad: me deleito en el gozo de suñata en perfecto *samadhi*, más allá de toda visión dualista que discrimina entre sujeto y objeto. Este es el disfrute más elevado.

*Ahora medita en vacuidad (el significado de «me deleito en el gozo de suñata»): «En vacuidad no hay un yo, un creador; no hay acción de crear karma negativo; no hay creación de karma negativo». También [medita en que] todos los fenómenos son totalmente inexistentes, están vacíos de existir por sí mismos. Mientras contemplas la vacuidad considerando todo como vacío, dedica los méritos.*

## **Dedicación**

GE WA DI YI ÑUR DU DAG

*Que gracias a este mérito,*

DOR JE SEM PA DRUB GYUR NÄ

*me convierta rápidamente en Vajrasattva-Heruka*

DRO WA CHIG KYANG MA LÜ PA

*y guíe a todos y cada uno de los seres*

DE YI SA LA GÖ PAR SHOG

*a su divino reino iluminado.*

JANG CHUB SEM CHOG RIN PO CHE

*Que la suprema joya de la bodichita*

MA KYE PA NAM KYE GYUR CHIG

*que no ha nacido, surja y crezca,*

KYE PA ÑAM PA ME PAR YANG

*y que la que ya ha nacido no disminuya,*

GONG NÄ GONG DU PEL WAR SHOG

*sino que aumente más y más.*

*Durante el retiro, en la última sesión del día, ofrece la torma como sigue:*

### ***Ofrecimiento de la torma (solo en la última sesión del día)***

*La autogeneración en el aspecto de Heruka deberían efectuarla solo aquellos que hayan recibido una iniciación del yoga del tantra supremo de Heruka. De lo contrario, te puedes autogenerar en otra deidad del yoga del tantra supremo y bendecir la torma de acuerdo con esa práctica. Si no tienes una iniciación del yoga del tantra supremo, no recites el verso de autogeneración siguiente. Pero sí puedes recitar la bendición de la torma y el resto.*

Aparezco, instantáneamente, como Heruka azul, con una cara y dos brazos, con vajra y campana. De pie, con la pierna derecha extendida, abrazo a la consorte Vajra Varahi, roja, con una cara y dos brazos, que sostiene un cuchillo curvo y una capala.

### ***Bendición de la torma***

OM KHANDAROHİ HUM HUM PHAT

OM SVABHAVA SHUDHA SARVA DHARMA  
SVABHAVA SHUDHO HAM

Todo es solo vacuidad. De la vacuidad no dual aparece una sílaba semilla AH, que se transforma en una inmensa capala blanca, que contiene las cinco carnes y los cinco néctares. Estas sustancias se disuelven y se transforman en un océano de energía de amrita de divina sabiduría trascendental.

OM AH HUM HA HO HRI (x3)

### ***Ofrecimiento de la torma***

Delante de mí aparece Bhagavan Vajrasattva con Dorje

Ñemma Karmo. En la lengua de Vajrasattva una HUM blanca se transforma en un vajra blanco de tres radios, del cual surgen tubos de luz vajra, por los que sorben la esencia de la forma y la disfrutan.

OM VAJRASATTVA SAPARIVARA IDAM BALIMTA  
KHA KHA KHAHI KHAHI (x3 o x7)

OM VAJRASATTVA ARGHAM [PADYAM, PUSHPE,  
DHUPE, ALOKE, GANDHE, NAIVIDYA, SHAPTA] PRATICCHA HUM SVAHA



OM VAJRASATTVA OM AH HUM  
*Rocía ofrenda interna.*

## Alabanza a Vajrasattva-Heruka



ÑI ME YE SHE DRO WÄI PÄL

*Divina sabiduría no dual, magnífica joya interna que adorna a todos los seres, mis madres;*



CHOG TU MI GYUR DE WA CHE

*gran gozo supremo, inmutable y eterno;*



DIG TUNG MA LÜ DRUNG JIN PÄI

*mente de sabiduría indestructible y magnífica que libera a los seres de toda negatividad de cuerpo, habla y mente y, en especial, la de haber quebrantado los votos y compromisos.*



DOR JE SEM CHOG LA CHAG TSÄL

*Ante ti, glorioso Vajrasattva, me postro.*

Al final de la última sesión de la jornada, efectúa oraciones extensas de dedicación (en la pág. 73 del libro *La práctica de Vajrasattva*, Prácticas preliminares encontrarás algunas). También puedes recitar oraciones a los protectores para eliminar obstáculos (véase pág. 167 del mismo).



---

***Nota del autor:***

Como muchos occidentales inteligentes han insistido en la necesidad de una sadhana de Vajrasattva, que elimina interferencias y es provechosa en los estadios del camino, además de que es preliminar para las meditaciones de los dos estadios [del tantra del yoga supremo], he escrito este texto como un destructor de delusiones de emergencia. Yo, de nombre Muni Jñana [Thubten Yeshe], pido indulgencia.

## *Meditación y recitación de*

### *Vajrasattva-Heruka*

*(Versión abreviada)*

#### *Toma de refugio y generación de la bodichita*

Me refugio siempre en el Buda, en el Dharma y en la  
Sangha,  
me refugio en los tres vehículos,  
en los dakas y dakinis del yoga del mantra secreto,  
en los héroes y heroínas, dioses y diosas,  
y en los bodisatvas de los diez bhumis.  
Y en especial, me refugio siempre en mi santo maestro. (x3)

Debo convertirme en Heruka para guiar a todos los seres a  
su sublime estado. (x3)

#### *Visualización de Vajrasattva-Heruka*

Sobre mi coronilla, la sílaba semilla PAM se transforma en un loto. Sobre el loto una AH en un disco lunar, sobre este una HUM se transforma en un vajra blanco de cinco radios, marcado en su centro con una HUM. Desde la HUM se emana luz que satisface los dos propósitos; la luz se reabsorbe y se transforma en Vajrasattva blanco (Dorje Sempa) con una cara y dos manos: la derecha sostiene un vajra, y la izquierda, una campana en su regazo. Está sentado en la posición vajra, con el brazo derecho abraza a la consorte Dorje Ñenma Karmo, de una cara y dos manos, con las que sostiene un cuchillo curvo y una copa de cráneo.

Ambos se adornan con sedas y ornamentos preciosos. OM en la coronilla, AH en la garganta y HUM en el corazón. Desde la HUM del corazón se irradia luz invitando a los divinos seres de sabiduría, similares a ellos mismos.

JAH HUM BAM HOH

Se vuelven inseparables.

De nuevo, desde la HUM de su corazón se irradia luz que invita a las deidades iniciadoras.

«Tathagatas, os solicito que les concedáis la iniciación.»

Habiendo sido requeridos así, alzan sus vasijas repletas de néctar de sabiduría con las que confieren la iniciación.

OM SARVA TATHAGATA ABHISHEKATA SAMAYA  
SHRIYE AH HUM

El cuerpo se les llena del néctar de sabiduría, que les rebosa por la coronilla y se transforma en Akshobya, que se convierte en el adorno de la coronilla.

En el disco de luna del corazón se alza la sílaba HUM, rodeada por el mantra de cien sílabas.

### ***Oración de los poderes oponentes<sup>3</sup>***

Debido a la ignorancia y los engaños, he roto y degenerado mis promesas.

Santo maestro que tienes el poder de liberarme, mi maestro interior, mantenedor del vajra, tu esencia es la gran compasión. Señor de todos los seres errantes: en ti me refugio.

Bhagavan Vajrasattva, por favor, purifícanos a mí y a todos los seres de todas las negatividades y de los compromisos rotos y degenerados.

## *Purificación*

Por esta súplica, desde el mantra y la HUM del corazón se irradia luz, que completa los dos propósitos: purificar el karma negativo y los oscurecimientos de todos los seres y presentar ofrendas a todos los budas y a sus hijos. Todas las cualidades iluminadas de su cuerpo, palabra y mente retornan en forma de luz, que se disuelve en la HUM y el mantra. A continuación, se derrama de estos un torrente de néctar blanco, que desciende por los órganos en unión de la deidad y su consorte. Este néctar de sabiduría entra en mí a raudales por la coronilla, colmándome todo el cuerpo y limpiando por completo todo el karma negativo y los oscurecimientos de cuerpo, palabra y mente.

## *Recitación del mantra*

OM VAJRA HERUKA SAMAYA MANUPALAYA /  
HERUKA TVENOPATISHTHA / DRIDHO ME BHAVA  
/ SUTOSHYO ME BHAVA / SUPOSHYO ME BHAVA /  
ANURAKTO ME BHAVA / SARVA SIDHIM ME  
PRAYACCHA / SARVA KARMA SU CHAME CHITAM  
SHRIYAM KURU HUM / HA HA HA HA HO /  
BHAGAVAN / VAJRA HERUKA MAME MUNCHA /  
HERUKA BHAVA / MAHA SAMAYA SATVA AH HUM  
PHAT (x21)

## *Alabanza*



Divina sabiduría no dual, magnífica joya interna que  
adorna a todos los seres, mis madres;  
gran gozo supremo, inmutable y eterno;  
mente de sabiduría indestructible y magnífica que libera a  
los seres de toda negatividad de cuerpo, habla y mente y,  
en especial, la de haber quebrantado los votos y  
compromisos.



Ante ti, glorioso Vajrasattva, me postro.

## **Confirmación de la purificación**

Vajrasattva te dice: «Hijo de buena familia, tus negatividades, oscurecimientos y compromisos rotos o degenerados están limpios y purificados».

*Siente que lo que dice el Maestro Vajrasattva ha sucedido de verdad: todas tus negatividades se han purificado por completo, no te queda ni el más mínimo rastro de oscurecimiento en el continuo mental. Es totalmente puro.*

## **Poder de la resolución**

*Ahora piensa:*

De ahora en adelante, me abstendré de todas las negatividades que pueda evitar, y de aquellas que me resulten muy difíciles me abstendré durante un día, una hora, un minuto o por lo menos unos pocos segundos.

## **Absorción**

Entonces el Maestro Vajrasattva se disuelve en mí y mis tres puertas devienen inseparables del sagrado cuerpo, palabra y mente de Vajrasattva.

*Si estás llevando a cabo un retiro de Vajrasattva y esta es la última sesión de la jornada, ahora sería el momento de efectuar el ofrecimiento de la torma (pág. 22), seguido de oraciones extensas de dedicación.*

## Dedicación

GE WA DI YI ÑUR DU DAG

*Que gracias a este mérito,*

DOR JE SEM PA DRUB GYUR NÄ

*me convierta rápidamente en Vajrasattva-Heruka*

DRO WA CHIG KYANG MA LÜ PA

*y guíe a todos y cada uno de los seres*

DE YI SA LA GÖ PAR SHOG

*a su divino reino iluminado.*

JANG CHUB SEM CHOG RIN PO CHE

*Que la suprema joya de la bodichita*

MA KYE PA NAM KYE GYUR CHIG

*que no ha nacido, surja y crezca,*

KYE PA ÑAM PA ME PAR YANG

*y que la que ya ha nacido no disminuya,*

GONG NÄ GONG DU PEL WAR SHOG

*sino que aumente más y más.*

## Oraciones de larga vida

### *Oración para la larga vida de su santidad el Dalái Lama*

GANG RI RA WÄI KOR WÄ SHING KAM DIR

*En la tierra rodeada de montañas nevadas,*

PÄN DANG DE WA MA LÜ JUNG WÄI NÄ

*eres la fuente todo bien y felicidad;*

CHÄN RÄ SIG WANG TÄN DSIN GYA TSO YI

*todopoderoso Chenrezig, Tenzin Gyatso,*

SHAB PÄ SI TÄI BAR DU TÄN GYUR CHIG

*ruego que permanezcas entre nosotros hasta que finalice el samsara.*

*Siguiendo el consejo de Lama Zopa Rimpoché, después de la oración de larga vida para su santidad el Dalái Lama, recita la Oración que satisface espontáneamente todos los deseos.*

### *Oración que satisface espontáneamente todos los deseos*

TONG ÑI ÑING JE SUNG DU JUG PAI LAM

*Eres el protector de la Tierra de las Nieves, de las enseñanzas y de los seres errantes,*

CHE CHER SÄL DSÄ GANG CHÄN TÄN DRÖI GÖN

*elucidas perfectamente el camino que une vacuidad y compasión.*

CHAG NA PÄ MO TÄN DSIN GYA TSO LA

*Sostenedor del Loto, Tenzin Gyatso,*

SOL WA DEB SO SHE DÖN LÜN DRUB SHOG

*suplico que todos tus santos deseos se cumplan espontáneamente.*

## *Oración corta para la larga vida de Lama Zopa Rimpoché*

TUB TSÜL CHANG SHING JAM GÖN GYÄL WÄI TÄN

*Posees la ética del Sabio y sostienes la doctrina del Victorioso Manjushri,*

DSIN KYONG PEL WÄ KÜN SÖ DOG POR DSÄ

*protegiéndola y extendiéndola actúas soportándolo todo con firmeza,*

CHOG SUM KUR WÄI LEG MÖN TU DRUB PA

*realizas con maestría oraciones magníficas que honran a las Tres Joyas,*

DAG SOG DÜL JÄI GÖN DU SHAB TÄN SHOG

*eres mi protector y el de los demás discípulos. Ruego que tengas una larga vida.*



## *Mantras para multiplicar*

*Para aumentar 100.000 veces el mérito creado, recita estos mantras especiales al final de la sesión:*

CHOM DÄN DÄ DE SHIN SHEG PA DRA CHOM PA  
YANG DAG PAR DSOG PÄI SANG GYÄ NAM PAR  
NANG DSÄ Ö KYI GYÄL PO LA CHAG TSÄL LO (x1)

JANG CHUB SEM PA SEM PA CHEN PO KÜN TU  
SANG PO LA CHAG TSÄL LO (x1)

TADYATHA PÄNCHA GRIYA AVA BODHANI SVAHA  
OM DURU DURU JAYA MUKHE SVAHA (x7)

*Para que todas nuestras oraciones se hagan realidad y para multiplicar los beneficios por 100.000:*

CHOM DÄN DÄ DE SHIN SHEG PA DRA CHOM PA  
YANG DAG PAR DSOG PÄI SANG GYÄ MÄN GYI LA  
BEDURYA Ö KYI GYÄL PO LA CHAG TSÄL LO (x1)

CHOM DÄN DÄ DE SHIN SHEG PA DRA CHOM PA  
YANG DAG PAR DSOG PÄI SANG GYÄ NGO WA  
DANG MÖN LAM [THAM CHÄ RAB TU] DRUB PÄ  
GYÄL PO LA CHAG TSÄL LO (x1)

Por el poder de las bendiciones de los eminentes budas y bodisatvas, el poder del infalible surgimiento dependiente, y el poder de mi actitud especial y pura, que se cumplan inmediatamente todas mis oraciones puras.

## Notas

1. Heruka es azul oscuro, con una cara y dos manos que sujetan vajra y campana. De pie con la pierna derecha extendida, abraza a la consorte Vajra Varahi roja, que sujeta cuchillo curvo y capala.
2. El verso «Debido a la ignorancia...me refugio» se ha desplazado de su ubicación original en el texto, siguiendo las instrucciones de Lama Zopa Rimpoché en *Teachings from the Vajrasattva Retreat*, p. 65, como medio para generar arrepentimiento antes de la purificación.
3. La oración de los poderes oponentes se ha cambiado de lugar siguiendo las instrucciones de Lama Zopa Rimpoché en *Teachings from the Vajrasattva Retreat*, p. 65. La traducción original se ha modificado para hacerla coincidir con la traducción de la sadhana extensa para el retiro de Vajrasattva-Heruka.

## Créditos

### *De la edición en inglés*

#### ***El método de yoga del glorioso y supremo Vajrasattva-Heruka***

Esta versión de la sadhana de Vajrasattva está basada principalmente en la que se encuentra en *Becoming Vajrasattva*, de Lama Thubten Yeshe, corregida por Nicholas Ribush, Wisdom Publications, 1995. En ella se combina la traducción original de Lama Yeshe, en la que se intercalaba el comentario, con la versión de Martin Willson que se encuentra en la transcripción sobre Vajrasattva-Heruka: *Sadhana and Ritual Feast*, Wisdom

Publications Transcript, 1984. La edición de Nick Ribush ha sido corregida ligeramente; además, se ha incluido el ofrecimiento de la toma del manual de la sadhana de Vajrasattva-Heruka de 1995 del monasterio de Kopan. La visualización original de Vajrasattva se ha modificado según las instrucciones de Lama Zopa Rimpoché: el gesto de las manos en el mudra de unión por el más frecuente de la mano derecha en el corazón y la izquierda en el regazo.

Preparado en enero 1999 por V. Constance Miller, Departamento de Educación de la FPMT. Todos los errores son responsabilidad del editor.

Las instrucciones que se dan en la sadhana en dependencia de si se ha tomado la iniciación o no se han revisado con Lama Zopa Rimpoché. Las instrucciones suplementarias han sido extraídas con permiso de *Lama Yeshe Wisdom Archive* del libro *Teachings from the Vajrasattva Retreat*. Revisión de la fonética por Kendall Magnussen, Servicio de Educación de la FPMT, mayo de 2003.

### ***Meditación y recitación de Vajrasattva-Heruka***

Esta meditación abreviada de Vajrasattva se ha extraído de la sadhana del mandala del cuerpo de Heruka, *The Excellent Increase of Great Bliss*, traducida por Rob Preece, con pequeños cambios de V. Constance Miller, Departamento de Educación de la FPMT, para ser incluidos en el libro de oraciones de la FPMT, enero de 1999. Revisado y editado por Kendall Magnussen, Servicio de Educación de la FPMT, mayo de 2003, para su uso en la guía para la práctica preliminar de Vajrasattva. Se han añadido algunas partes de acuerdo con las instrucciones de Lama Zopa Rimpoché tal y como se encuentran en *Teachings from the Vajrasattva Retreat*, Lama Yeshe Wisdom Archive, 2000.

# Fundación para la preservación de la tradición Mahayana



La Fundación para la Preservación de la Tradición Mahayana (FPMT en inglés) es una organización dinámica de ámbito mundial dedicada a la educación y el servicio público. Creada por Lama Thubten Yeshe y Lama Zopa Rimpoché, la FPMT entra en contacto con la vida de seres de todo el mundo. A principios de los 70, unos jóvenes occidentales, inspirados por la profundidad del método budista, y por su posibilidad de ser llevado a la práctica, entraron en contacto con estos lamas en Nepal, y así nació la organización. Ahora, con más de 150 centros de Dharma, proyectos, servicios sociales y editoriales en treinta y tres países, seguimos llevando ese mensaje iluminado de compasión, sabiduría y paz por doquier.

Le invitamos a que se una a nosotros en nuestro esfuerzo por desarrollar la compasión en todo el mundo. Visite nuestra página web ([www.fpmt.org](http://www.fpmt.org)), donde podrá encontrar su centro más cercano, un programa de estudios adaptado a sus necesidades, textos para la práctica, materiales de meditación, arte sagrado, y enseñanzas en línea. Ofrecemos una serie de beneficios para los socios, como la revista Mandala y descuentos en la tienda de la fundación en línea (Foundation Store). También puede ver algunos de los vastos proyectos que Lama Zopa Rimpoché ha desarrollado para preservar la tradición mahayana y ayudar a acabar con el sufrimiento en nuestro mundo. Por último, no dude en contactar con nosotros si podemos serle de ayuda.

FPMT: [www.fpmt.org](http://www.fpmt.org)  
CPTM: [www.fpmt-hispana.org](http://www.fpmt-hispana.org)

Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition  
1632 SE 11th Avenue, Portland OR 97214 USA, (503) 808-1588