

AUTOCURACIÓN TÁNTRICA NGALSO PARA LA MUERTE Y EL BARDO

Compuesta por Lama Gangchen Rinpoche

Meditación en la toma de refugio y generación de la bodhichitta

སངས་རྒྱལ་ཚེས་དང་ཚོགས་ཀྱི་མཚོག་རྣམས་ལ། །

བྱང་རླབ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཛི། །

བདག་གིས་སྤྱིན་སོགས་བགྱིས་པས་བསོད་ནམས་ཀྱིས། །

sangye chö dang tsok kyi chok nam la

yangchub bardu dak ni kyab su chi

dak gui yin sok gyipe sönam kyi

drola phenchir sangye drubpar shok (x3)

Tomo refugio en el Buddha, el Dharma y la Sangha hasta que alcance la Iluminación. Mediante la práctica de la generosidad y las demás perfecciones, pueda convertirme en un buddha para beneficio de todos los seres sintientes.

Las siete meditaciones ilimitadas

མེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་དང་བདེ་བའི་རྒྱ་དང་ལྡན་པར་གྱུར་ཅིག །

མེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྤྲུག་བསྐྱེད་དང་སྤྲུག་བསྐྱེད་ཀྱི་རྒྱ་དང་བྲལ་བར་གྱུར་ཅིག །

མེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྤྲུག་བསྐྱེད་མེད་པའི་བདེ་བ་དང་མི་འབྲལ་བར་གྱུར་ཅིག །

མེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཉེ་རིང་ཆགས་སྣང་གཉིས་དང་བྲལ་བའི་བཏང་སྦྱོམས་ལ་གནས་པར་གྱུར་ཅིག །

མེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལུས་མེམས་ཀྱི་སྤྲུག་བསྐྱེད་ལས་གསོ་ཞིང་འབྲལ་ཡུན་ལུས་མེམས་བདེ་བ་དང་ལྡན་པར་གྱུར་ཅིག །

མེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ངལ་གསོ་ཐོབ་ཅིང་ཕྱི་ནང་སྣོད་བཅུད་ཁོར་ཡུག་དངས་ཤིང་གཙང་མར་གནས་གྱུར་ཅིག །

མེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་དང་འཇམ་བུ་གྲིང་གི་སྤྱེ་འགྲོ་མཐའ་དག་ཕྱི་ནང་གི་ཞི་བདེ་དང་དུས་ཀྱན་ལྡན་པར་གྱུར་ཅིག །

semchen thamche dewa dang dewe gyu dang denpar gyur chik

semchen thamche dugnguel dang dugnguel gyi gyu dang drelwar gyur chik

semchen thamche dugnguel mepe dewa dang midrelwar gyur chik

semchen thamche ñering chakdang ñi dang drelwe tangñom la nepar gyur chik

semchen thamche lüsem kyi dugnguel le soshing trel iün lüsem dewa dang dang denpar gyur chik

semchen thamche ngalso thobching chinang nöchü khor-iug dangshing tsngmar ne gyur chik

semchen thamche dang dsambuling gui kyendro thadak chinang gui shide dang dükün denpar gyur chik

Amor ilimitado. Puedan todos los seres tener la felicidad y sus causas.

Compasión ilimitada. Puedan todos los seres estar libres del sufrimiento y sus causas.

Gozo ilimitado. Puedan todos los seres no separarse nunca de la felicidad que ha trascendido todo sufrimiento.

Ecuanimidad ilimitada. Puedan todos los seres vivir en ecuanimidad, sin que les afecte la atracción a los seres queridos y la aversión a otros.

Salud ilimitada. Puedan todos los seres recuperarse de las enfermedades del cuerpo y de la mente, y disfrutar de salud relativa y absoluta ahora y siempre.

Regeneración ecológica ilimitada. Puedan todos los seres relajarse en un ambiente externo e interno puro y sano ahora y siempre.

Paz ilimitada. Puedan todos los seres disfrutar de paz interna y mundial ahora y siempre.

Oración y mantra para pedir la bendición del Guru raíz

སློ་མཚོག་བཟང་པོའི་དཔལ་གྱུར་བྱུང་གྲག་གིས་པ།
[ཐུབ་ཆེན་བཟླ་ན་པའི་འཕྲིན་ལས་ཡར་ངོའི་ལྷ།
[འཕེལ་བྱེད་འགོ་སློར་མཚམས་པའི་མཇེད་པ་ཅན།
[དཔལ་ལྡན་སློ་མའི་ཞབས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས། །

lo chog sangpo pal gyur trashipa
thub chen tenpe trinley iar ngo da
pel guie dro lor tsampe dse pa chen
palden lhame shab la solwa deb

Gloriosa auspiciosidad de la suprema mente virtuosa, acción divina de las enseñanzas de Buddha, beneficiosa como una luna creciente, que actúa exactamente según la capacidad mental de los seres para su desarrollo y maduración, a los pies de este glorioso Guru, ruego:

ཨོཾ། ཨུཾ། གུ་རུ་བཟླ་ན་ར་སུ་མ་ཏི་སུ་ནི་ཤ་ས་ཀ་ཀམ་ཨཱ་ཨར་རྩ་ཀ་ཡེ་བྱི་ལྷ་བྱ་ཨར་ས་མ་ཀ་ཡེ་སའ་སི་རྩི་ཏུ་ཏུ།
om ah guru vajradhara sumati muni shasana karma uta vardanaye shri
bhadra war samaya sarwa siddhi hung hung (x3)

Concedéndonos los siddhis ordinarios y supremos de Lama Vajradhara, la mente noble de la doctrina de Buddha, que aumenta la actividad de los Nobles y Gloriosos. (x3)

Petición de bendiciones al Guru Buddha para sanar en profundidad los cinco elementos internos y externos

Visualizo al Guru frente a mí; de sus cinco chakras emanan luces que bendicen cada uno de mis chakras correspondientes. Recito los mantras y hago los mudras para alcanzar las poderosas realizaciones de la Autocuración Tántrica NgalSo para la Muerte y el Bardo.

ཨོཾ་ཨུ་རུ་བུ་ལྷ་སྐྱི་ཏུ།

OM AH GURU BUDDHA SIDDHI HUNG

OM AH GURU BUDDHA SIDDHI HUNG

OM AH GURU BUDDHA SIDDHI HUNG

OM AH GURU BUDDHA SIDDHI HUNG

OM AH GURU BUDDHA SIDDHI HUNG

Purificación de los cinco elementos

LAM BAM RAM YAM EH SHUDDE SHUDDE SOHA

LAM HO SHUDDE SHUDDE SOHA

Pueda el elemento tierra no ser mi enemigo en el momento de la muerte.

BAM HO SHUDDE SHUDDE SOHA

Pueda el elemento agua no ser mi enemigo en el momento de la muerte.

RAM HO SHUDDE SHUDDE SOHA

Pueda el elemento fuego no ser mi enemigo en el momento de la muerte.

YAM HO SHUDDE SHUDDE SOHA

Pueda el elemento viento no ser mi enemigo en el momento de la muerte.

EH HO SHUDDE SHUDDE SOHA

Pueda el elemento espacio no ser mi enemigo en el momento de la muerte.

LAM BAM RAM YAM EH SHUDDE SHUDDE SOHA

Autogeneración de Vajrasatva. La vía de las tres transformaciones

Transformación de la muerte en el camino del Cuerpo de la Verdad

Todo el universo se funde en luz dorada de gozo y vacuidad y se disuelve en mi cuerpo. Mi cuerpo se disuelve gradualmente en luz y se va absorbiendo de abajo a arriba en la sílaba Hung, llena de color, en el chakra de mi corazón.

[La Hung es como una nave espacial interna en la que podemos viajar hacia los lugares más remotos de la conciencia e incluso hasta la luz clara. Hung es la mente de mi Guru que me guía.

En esta meditación, primero purificamos la unión, después hacemos la absorción pacífica de los elementos y, a continuación, la estabilizamos por medio de las bendiciones. El proceso puede visualizarse como la sílaba Hung que va perdiendo sus partes o como los elementos perdiendo paulatinamente sus símbolos].

TIERRA-AGUA. LAM-BAM

LAMA YUNGWA SA CHU DAKME IUM GYI RANG SHIN KHYEN

Lamas Gran Madre Tierra y Gran Madre Agua, Las que todo lo saben.

LAM-BAM HO SHUDDHE SHUDDHE SOHA

Que el miedo que surge de la absorción del elemento tierra en el elemento agua sea purificado.

LAM-BAM HO SHANTI KURUYE SOHA

Que las energías de tierra y agua se mezclen pacíficamente.

LAM-BAM OH ATIKIANA ATIKITI SOHA

Por las bendiciones de las Madres Supremas Tierra y Agua, pueda la tierra pura como el cristal estabilizarse en el plano muy sutil.

AGUA-FUEGO. BAM-RAM

LAMA YUNGWA CHU ME DAKME IUM GYI RANG SHIN KHYEN

Lamas Gran Madre Agua y Gran Madre Fuego, Las que todo lo saben.

[La shabkyu blanca se disuelve en la "A" roja].

BAM-RAM HO SHUDDHE SHUDDHE SOHA

Que el miedo que surge de la absorción del elemento agua en el elemento fuego sea purificado.

BAM-RAM HO SHANTI KURUYE SOHA

Que las energías de agua y fuego se mezclen pacíficamente.

BAM-RAM OH ATIKIANA ATIKITI SOHA

Por las bendiciones de las Madres Supremas Agua y Fuego, pueda el agua pura como el cristal estabilizarse en el plano muy sutil.

FUEGO-VIENTO. RAM-YAM

LAMA YUNGWA ME LUNG GUI DAKME IUM GYI RANG SHIN
KHYEN

Lamas Gran Madre Fuego y Gran Madre Viento, Las que todo lo saben.

[La "A" se disuelve en la Ha verde].

RAM-YAM HO SHUDDHE SHUDDHE SOHA

Que el miedo que surge de la absorción del elemento fuego en el elemento viento sea purificado.

RAM-YAM HO SHANTI KURUYE SOHA

Que las energías de fuego y viento se mezclen pacíficamente.

RAM-YAM OH ATIKIANA ATIKITI SOHA

Por las bendiciones de las Madres Supremas Fuego y Viento, pueda el fuego puro como el cristal estabilizarse en el plano muy sutil.

VIENTO-ESPACIO. YAM-EH

LAMA YUNGWA LUNG GUI NAMKHA DAKME IUM GYI RANG
SHIN KHYEN

Lamas Gran Madre Viento y Gran Madre Espacio, Las que todo lo saben.

[La Ha verde se disuelve en la línea azul celeste de la parte superior de la Ha].

YAM-EH HO SHUDDHE SHUDDHE SOHA

Que el miedo que surge de la absorción del elemento viento en el elemento espacio sea purificado.

YAM-EH HO SHANTI KURUYE SOHA

Que las energías de viento y espacio se mezclen pacíficamente.

YAM-EH OH ATIKIANA ATIKITI SOHA

Por las bendiciones de las Madres Supremas Fuego y Viento pueda el viento puro como el cristal estabilizarse en el plano muy sutil.

El elemento espacio se absorbe y se manifiestan las mentes sutiles

LAMA YUNGWA NAMKHA DAKME IUM GYI RANG SHIN KHYEN
LAMA NANGSE DORJE KHYEN

Omnisciente Gran Madre Espacio, omnisciente Lama Vairochana

[Cuando el cerebro y el corazón dejan de funcionar y el cuerpo se declara oficialmente muerto, en realidad aún estamos vivos dado que la conciencia sigue dentro del cuerpo. En este momento del proceso de la muerte, las energías y conciencias densas se disuelven en el espacio interno y se manifiesta la mente sutil, experimentándose las tres luces interiores. Para verlas claramente necesitamos las bendiciones de la Gran Madre Espacio].

EH-SHVETA CHANDRA DRISHTI HO SHUDDHE SHUDDHE SOHA

EH-SHVETA CHANDRA DRISHTI SHANTI KURUYE SOHA

EH-SHVETA CHANDRA DRISHTI ATIKIANA ATIKITI SOHA

[La cabeza de la Ha se disuelve en la luna creciente y experimentamos el vacío de la visión blanca].

Las tres visiones de luz puras como el cristal

VISIÓN BLANCA. LUNA

LAMA NANGSE DORJE KHYEN

Lama Yinayika Vairochana Padre y Madre, Los que todo lo saben.

OM SHVETA PURUSHA BODHICHITTA DRISHTI

Om, vision blanca de la bochichitta masculina.

OM SHVETA PURUSHA BODHICHITTA DRISHTI HO SHUDDHE SHUDDHE SOHA

Que el miedo y los conceptos negativos de la abrumadora visión semejante a la luna llena sean purificados.

OM SHVETA PURUSHA BODHICHITTA DRISHTI SHANTI KURUYE SOHA

OM SHVETA PURUSHA BODHICHITTA DRISHTI PUSHRIM KURUYE SOHA

OM SHVETA PURUSHA BODHICHITTA DRISHTI ATIKIANA ATIKITI SOHA

OM AH VAIROCHANA HUNG

[La luna creciente blanca se disuelve en la gota roja y tengo una visión de espacio vacío infinito, cuajado de luces rojizas parecidas a las de una gloriosa puesta de sol que llena por completo mi samsara personal].

VISIÓN ROJA. SOL

LAMA CHÖ DORJE KHYEN

Lama Amitabha Padre y Madre, Los que todo lo saben.

OM LALA MATRIKA BODHICHITTA DRISHTI

Om, visión de la bodhichitta roja femenina semejante a una puesta de sol.

OM LALA MATRIKA BODHICHITTA DRISHTI HO SHUDDHE SHUDDHE SOHA

Que el miedo y los conceptos negativos de la abrumadora visión roja sean purificados.

OM LALA MATRIKA BODHICHITTA DRISHTI SHANTI KURUYE SOHA

OM LALA MATRIKA BODHICHITTA DRISHTI PUSHRIM KURUYE SOHA

OM LALA MATRIKA BODHICHITTA PITA ATIKIANA ATIKITI SOHA

OM AH AMITABHA HUNG

[La gota roja se disuelve en la nada negra y experimento un espacio vacío infinito muy negro].

VISIÓN NEGRA

LAMA MIKYO DORJE KHYEN

Lama Akshobya Padre y Madre, Los que todo lo saben.

OM KALA RAHULA BODHICHITTA DRISHTI

Om, visión de la bodhichitta negra parecida a un eclipse.

OM KALA RAHULA BODHICHITTA DRISHTI HO SHUDDHE
SHUDDHE SOHA

Que el miedo y los conceptos negativos de la abrumadora visión negra sean purificados.

OM KALA RAHULA BODHICHITTA DRISHTI SHANTI KURUYE SOHA

OM KALA RAHULA BODHICHITTA DRISHTI PUSHRIM KURUYE
SOHA

OM KALA RAHULA BODHICHITTA DRISHTI ATIKIANA ATIKITI SOHA

OM AH AKSHOBYA HUNG

[La nada negra se disuelve en la vacuidad y experimento la clara luz].

VISIÓN DE LA CLARA LUZ

LAMA VAJRADHARA YAB YUM KHYEN

Lama Vajradhara Padre y Madre, Los que todo lo saben.

OM CHAMASKAR DRISHTI

Om, visión de la clara luz.

OM CHAMASKAR DRISHTI HO SHUDDHE SHUDDHE SOHA

Que el miedo de la clara luz sea purificado.

OM CHAMASKAR DRISHTI SHANTI KURUYE SOHA

OM CHAMASKAR DRISHTI PUSHRIM KURUYE SOHA

BAM PUSHTRIM KURUYE SOHA - El elemento agua puro como el cristal se incrementa.

LAM PUSHTRIM KURUYE SOHA - El elemento tierra puro como el cristal se incrementa.

TRANSFORMACIÓN DEL RENACIMIENTO EN EL CUERPO DE EMANACIÓN

Aparezco como un ser puro como el cristal, sentado en postura de loto sobre la luna llena que hay dentro del loto. Mi cuerpo es transparente y, en su interior, veo un canal central muy poderoso y, a ambos lados, dos canales finos. Del canal central se proyectan cinco centros energéticos: en la coronilla, la garganta, el corazón (en el centro del pecho), el ombligo y la zona sexual.

Generación de los cinco lotos

པཎ་ལམ་པར་དཀར་པོ།

[Chakra de la coronilla: Loto blanco]

PAM LE PEMA KARPO

པཎ་ལམ་པར་མཛེན་པོ།

[Chakra del corazón: Loto azul]

PAM LE PEMA NGONPO

པཎ་ལམ་པར་མེར་པོ།

[Chakra del ombligo: Loto amarillo]

PAM LE PEMA SERPO

པཎ་ལམ་པར་དམར་པོ།

[Chakra de la garganta: Loto rojo]

PAM LE PEMA MARPO

པཎ་ལམ་པར་ལྗང་གྲ།

[Chakra secreto: Loto verde]

PAM LE PEMA YANGKU

Generación de las sílabas semilla

[En el loto blanco del chakra de la coronilla surge la sílaba OM].

OM

[En el loto azul del chakra del corazón surge la sílaba HUNG].

HUNG

[En el loto amarillo del chakra del ombligo surge la sílaba TRAM].

TRAM

[En el loto rojo del chakra de la garganta surge la sílaba AH].

AH

[En el loto verde del chakra secreto surge la sílaba HRI:].

HRI

Generación de los cinco símbolos

[La sílaba OM del chakra de la coronilla se transforma en la rueda del Dharma].

OM LE KORLO KARPO OM

[La sílaba HUNG del chakra del corazón se transforma en un dorje].

HUNG LE DORJE NGONGPO HUNG

[La sílaba TRAM del chakra del ombligo se transforma en la joya que concede todos los deseos].

TRAM LE NORBU SERPO TRAM

[La sílaba AH del chakra de la garganta se transforma en una flor de loto].

AH LE PEMA MARPO AH

[La sílaba HRI del chakra secreto se transforma en un doble dorje].

HRI LE NATSO DORJE YANGKU HRI

Generación de los cinco Sanadores Supremos

[La rueda del Dharma del chakra de la coronilla se transforma en el Sanador Supremo Vairochana].

OM KORLO NANGSE DORJE

[El dorje del chakra del corazón se transforma en el Sanador Supremo Akshobya].

HUNG DORJE MIKYO DORJE

[La joya que concede todos los deseos del chakra del ombligo se transforma en el Sanador Supremo Ratnasambhava].

TRAM NORBU RINYUNG DORJE

[La flor de loto del chakra de la garganta se transforma en el Sanador Supremo Amitabha].

AH PEMA CHÖ DORJE

[El doble dorje del chakra secreto se transforma en el Sanador Supremo Amogasiddhi].

HRI NATSO DORJE TON YON DORJE

Los cinco Sanadores Supremos se manifiestan en los primeros cinco días de la visión del Bardo

OM AH VAIROCHANA HUNG

OM AH AKSHOBYA HUNG

OM AH RATNASAMBHAVA HUNG

OM AH AMITABHA HUNG

OM AH AMOGASIDDHI HUNG

Los cinco sanadores supremos se manifiestan en su forma airada en los siguientes cinco días de la visión del Bardo

OM AH VAIROCHANA HUNG PHET

OM AH AKSHOBYA HUNG PHET

OM AH RATNASAMBHAVA HUNG PHET

OM AH AMITABHA HUNG PHET

OM AH AMOGASIDDHI HUNG PHET

Recordar al Maestro Vajra

En el Bardo, en todo momento, recuerdo a mi Maestro/a Vajra, que está cuidándome, abrazándome, sosteniéndome, apoyándome y ayudándome en este difícil trance, y me guía a una Tierra Pura. Por eso no estoy asustado/a y tengo confianza. Mi Maestro/a Vajra está rodeado/a de dakas y dakinis que lo celebran con regocijo.

Cerrar las puertas de los seis reinos

om mani pedme hung hri
om mani pedme hung
chomden gyalwa shitroe lha tsok khen
bardo yikpe trang le drel du sol

¡Oh, asamblea de gloriosas deidades pacífica y airadas, escuchadme! Liberadme del angosto y pavoroso pasaje del bardo.

Unión de gozo y vacuidad

Reconocemos todas las experiencias del bardo como nuestras propias proyecciones mentales. Visualizamos que todo el universo del bardo se disuelve en luz y esta se absorbe en nuestros cinco chakras principales y, así, experimentamos la bendición de la clara luz y logramos la liberación.

OM MAHA SUKHA HUNG (x5)

Dedicación para la paz interior y la paz en el mundo

OM BISHUA SHANTI HUNG (x5)

Oración para volverse inseparables del Guru

ལྷོ་བ་ཀུན་ཏུ་ཡང་དག་སྐྱེ་མ་དང་།
འབྲུལ་མེད་ཚེས་ཀྱི་དཔལ་ལ་འོངས་སྤོང་ཅིང་།
ཁ་དང་ལམ་གྱི་ཡོན་ཏན་རབ་ལྗོན་ལས།
རྫོ་རྗེ་འཆང་གི་གོ་འཕང་སྐུར་ཐོབ་ཤོག །

kye wa kuntu iangdak lama dang
drel me cho kyi pel la long cho ching
sa dang lam gyi ionten rab tsor ne
dorje chang gui gopang ñur tob shok

Que no me separe nunca del Guru perfecto a lo largo de todas mis vidas y, así, disfrute del esplendor del Dharma. Perfeccionando los caminos y los bhumis, pueda obtener rápidamente el estado de Vajradhara.

Versos de buen auspicio

ཉིན་མོ་བདེ་ལེགས་མཚན་བདེ་ལེགས།

ཉི་མའི་གུང་ཡང་བདེ་ལེགས་ཤིང་།།

ཉིན་མཚན་རྟག་ཏུ་བདེ་ལེགས་པས།

།དཀོན་མཆོག་གསུམ་གྱིས་བྱིན་གྱི་རྒྱལ་བས།

།དཀོན་མཆོག་གསུམ་གྱིས་དངོས་གྲུབ་སྟོབས།

།དཀོན་མཆོག་གསུམ་གྱིས་བཀའ་ཤིས་ཤོག །

ñinmo delek tsen delek

ñime gung 'iang delek shing

ñintsen taktu delek pe

könchok sum gyi yin gyi lob

könchok sum gyi ngö drup tsol

könchok sum gyi trashi shok

Al amanecer, al anochecer, por la noche y durante el día, puedan las Tres Joyas concedernos sus bendiciones, puedan ayudarnos a obtener todas las realizaciones y colmen el sendero de nuestras vidas de signos de buen auspicio.

[Compartimos ya esta valiosa práctica con la esperanza que pueda ser de beneficio para todos. Más adelante, cuando sea posible, se le dará el formato definitivo].