

## PRÁCTICAS PRELIMINARES Básicas de **Esencia de Vajrayana**

**Visualizar los objetos de Refugio.** En el espacio ante mí aparecen Guru Heruka Padre y Madre, rodeados por la asamblea de Gurus directos y del linaje, Yidams, Buddhas, Bodhisattvas, Héroes, Dakinis y Protectores del Dharma.

**Ir por Refugio y generar la bodhichitta aspirante.** Eternamente iré por Refugio / Al Buddha, al Dharma y a la Sangha / Para el beneficio de todos los seres vivos / Me convertiré en Heruka. (3x)

**Generar la bodhichitta comprometida.** Para llevar a todos los seres vivos, mis madres, al estado de la felicidad última / Alcanzaré tan rápidamente como sea posible, en esta misma vida / El estado de la unión de Buddha Heruka / Con este propósito voy a practicar las etapas del camino de Heruka. (3x)

**Recibir bendiciones.** Guru Heruka Padre y Madre, junto con todos los demás objetos de Refugio, se disuelven en mí y recibo sus bendiciones.

**Purificar la propia mente, cuerpo y palabra.** Del estado del gozo y la vacuidad surjo como Heruka, con un cuerpo de color azul, una cara y dos brazos, sosteniendo un vajra y una campana y abrazando a Vajravarahi. Estoy de pie, con mi pierna derecha extendida.

OM SHRI VAJRA HE HE RU RU KAM  
HUM HUM PHAT DAKINI DZALA  
SHAMBARAM SOHA

Mi mente se ha transformado en la unión de gozo y vacuidad, mi cuerpo en el cuerpo de Heruka, y mi palabra en el mantra de Heruka.

**Purificar a los demás seres, el entorno y los disfrutes.** Rayos de luz de la letra HUM en mi corazón / Purifican todos los mundos y sus seres / Todo se vuelve de una pureza inmaculada / Completamente lleno de un extensa colección de ofrendas / De la naturaleza de la sabiduría excelsa y otorgando gozo no contaminado.

**Purificar no-virtud, caídas y obstáculos.** En mi coronilla, sobre un asiento de loto y luna, se sientan Vajrasattva Padre y Madre. Son inseparables de los seres de sabiduría.

¡Oh, Guru Vajrasattva, por favor escúchame! / Hay gran peligro de que pueda morir antes de purificar mis negatividades / Por ello, por favor, con el agua de tu compasión / Purifica todas mis no-virtudes y caídas.

OM VAJRA HERUKA SAMAYA,  
MANU PALAYA, HERUKA TENO  
PATITA, DRIDHO ME BHAWA, SUTO  
KAYO ME BHAWA, SUPO KAYO ME  
BHAWA, ANURAKTO ME BHAWA,  
SARWA SIDDHI ME PRAYATZA,  
SARWA KARMA SUTZA ME, TZITAM  
SHRIYAM KURU HUM, HA HA HA HA  
HO BHAGAWAN, VAJRA HERUKA MA  
ME MUN TSA, HERUKA BHAWA,  
MAHA SAMAYA SATTO AH HUM  
PHAT (7x, 21x, ...)

Como resultado de mi súplica, luces y néctares fluyen del rosario del mantra en

su corazón y purifican todas las negatividades y obstrucciones de mi cuerpo, palabra y mente.

Vajrasattva Padre y Madre se disuelven en mí y bendicen mi continuo mental.

**Visualizar los seres de compromiso del Campo de Mérito, e invitar y absorber los seres de sabiduría.** En el espacio ante mí sobre un loto y sol, pisando sobre Bhairawa y Kalarati, está mi Guru Raíz, Heruka. Tiene un cuerpo de color azul oscuro, cuatro caras y doce brazos. Su cara principal es de color azul oscuro, la cara izquierda, verde, la cara posterior, roja, y la cara derecha, amarilla. Sus dos manos principales abrazan a Vajravarahi y sostienen un vajra y una campana. Dos manos sostienen una piel de elefante, dos manos sostienen un damaru y una khatanga, dos manos sostienen un lanza y una copa de cráneo llena de sangre, dos manos sostienen un cuchillo curvo y un lazo vajra, y dos manos sostienen una espada de tres puntas y una cabeza de Brahma de cuatro caras.

Manifiesta las nueve actitudes y viste seis adornos de hueso. Su coronilla está adornada con una media luna y un vajra cruzado. Lleva un collar largo de cincuenta cabezas humanas de la naturaleza de la sabiduría, y un adorno inferior hecho de una piel de tigre. Está de pie, con su pierna derecha extendida, en el centro de una masa de fuego resplandeciente. Vajravarahi es de color rojo y está adornada con cinco mudras. Sostiene un cuchillo curvo y una copa de cráneo y está unida en abrazo con Heruka.

En el centro del cuerpo de la Deidad Principal, cuyas partes burdas simbolizan los cuatro elementos, el Monte Meru y la mansión celestial, su gota blanca y roja, dentro de su chakra del corazón, aparece como Heruka y Vajravarahi abrazándose. Los pétalos del canal de los elementos de las cuatro direcciones aparecen como las cuatro Yoginis, y los pétalos del canal de las direcciones intermedias aparecen como copas de cráneo llenas de néctares. En los veinticuatro lugares de Heruka, en las partes superior e inferior de su cuerpo, están los veinticuatro Héroes, de la naturaleza de las gotas, abrazando a las veinticuatro Heroínas, de la naturaleza de los canales; y en las puertas de sus sentidos están las ocho Diosas de las puertas.

Están rodeados por una vasta asamblea de Gurus directos y del linaje, Yidams, Buddhas, Bodhisattvas, Héroes, Dakinis y Protectores del Dharma. Sus tres lugares están marcados con las tres letras. Rayos de luz irradian de la letra HUM e invitan a la asamblea de los seres de sabiduría.

**DZA HUM BAM HO**

Los seres de sabiduría se vuelven inseparables de los seres de compromiso.

**Ofrenda de las siete ramas.** Respetuosamente me postro con cuerpo, palabra y mente / Hago ofrendas externas, internas y secretas / Confieso mis malas acciones de todos los tiempos / Y me alegro de las virtudes de todos los seres / Por favor, permaneced hasta el final del samsara / Y girad la Rueda del Dharma para nosotros / Dedico todas las virtudes para la gran iluminación de Heruka.

**Ofrenda del mandala.** Oh Tesoro de Compasión, mi Refugio y Protector / Te ofrezco la montaña, los continentes, los objetos preciosos, el vaso de tesoros, el sol y la luna / Que han surgido de mis agregados, fuentes y elementos / Como aspectos de la sabiduría excelsa del gozo espontáneo y la vacuidad.

Te ofrezco sin ningún sentimiento de pérdida / Los objetos que dan origen a mi apego, aversión y confusión / Mis amigos, enemigos y desconocidos, nuestros cuerpos y disfrutes / Por favor, acéptalos y bendíceme para que me libere directamente de los tres venenos.

IDAM GURU RATNA MANDALAKAM  
NIRYATAYAMI

**Recibir las bendiciones de las cuatro iniciaciones.**

**Pedir las iniciaciones.** Oh Guru Heruka, de la naturaleza del Cuerpo de la Verdad / No busco otro refugio más que a tí / Por favor, purifica todas las negatividades de mis tres puertas / Y bendíceme para alcanzar los cuatro cuerpos de gran gozo. (3x)

**Recibir la iniciación del vaso.** Habiendo sido solicitadas unipuntualmente de esta manera, Vajravahri y las cuatro Yoginis conceden la iniciación del vaso. Esto purifica todas las obstrucciones de mi cuerpo, y me habilita para alcanzar las etapas de generación burda y sutil, y el Cuerpo de Emanación.

**Recibir la iniciación secreta.** Guru Padre y Madre entran en unión y pruebo su substancia secreta. Esto purifica todas las obs-

trucciones de mi palabra, canales y aires, y me habilita para alcanzar la etapa de completación del cuerpo ilusorio, y el Cuerpo de Disfrute.

**Recibir la iniciación del mudra de sabiduría.** Recibo a Vajravahri como mi consorte, y al abrazarla genero las sabidurías excelsas de los cuatro gozos. Esto purifica todas las obstrucciones de mi mente, y me habilita para alcanzar la etapa de completación de la luz clara, y el Cuerpo de la Verdad.

**Recibir la preciosa iniciación de la palabra.** Al oír las palabras de instrucción comprendo el significado de unión, la unión del cuerpo ilusorio y la mente de gozo y vacuidad. Esto purifica todas las obstrucciones de mi cuerpo, palabra y mente, y me habilita para alcanzar la Unión de Vajradhara.

**Peticiones a los Gurus del linaje.** Oh Ser Bienaventurado Chakrasambara, Gran Madre Vajrayogini / Mahasiddha Ghantapa, Kurmapada, Dzalandarapa / Krishnapada, Guyhapa, Vijayapada, Tilopa y Naropa / Os suplico, por favor, conceded la Unión en esta vida.

Oh Hermanos Pamtingpa, Lokya Sherab Tseg / Malgyur Lodrö Drag, Kunga Nyin-gpo, Maestro Sönam Tsemo / Venerable Dragpa Gyaltsän, Kunga Gyaltsän, Drogön Chögyäl Pagpa / Shangtön Könchogpäl, Nasa Dragpugpa y Lamadampa Sönam Gyaltsän / Os suplico, por favor, conceded la Unión en esta vida.

Oh Venerable Tsongkhapa, Khädrub Geleg Pälsang / Bäso Chökyi Gyaltsän, Mahasi-

ddha Dharmavajra, Gyalwa Ensäpa / Khä-  
drub Sangye Yeshe, Panchen Losang  
Chögyan, Könchog Gyaltsän / Changkya  
Ngawang Chöndän, Drubwang Losang  
Chöndzin, y Changkya Rölpai Dorje / Os  
suplico, por favor, conceded la Unión en  
esta vida.

Oh Venerable Losang Nyendrag, Jetsung  
Losang Tugje / Jampäl Tsultrim, Lhatsün  
Jampäl Dorje, Gran Yogi Yeshe Döndrub /  
Kelsang Tendzin Khädrub, Mahasiddha  
Päma Dorje / Je Phabongkhapa Dechen  
Nyingpo, y Heruka Losang Yeshe / Os su-  
plico, por favor, conceded la Unión en  
esta vida.

Y especialmente a tí, preciosísimo Lama  
Kelsang Gyatso / Que revelas todas las su-  
blimes, profundas prácticas esenciales /  
Para recibir rápidamente las grandes ben-  
diciones de Heruka / Te suplico, por favor,  
concede la Unión en esta vida.

Las apariencias de esta vida son fugaces  
como el destello de un relámpago / Y los  
disfrutes del samsara, engañosos como la  
sonrisa de una mujer demonio / Por favor,  
benedicidme para que comprenda esto y  
genere desde el fondo del corazón / Una  
fuerte y potente renunciación que anhela  
la liberación.

Ya que no puedo soportar el tormento de  
los seres vivos, mis madres / Que han  
caído en el abismo en llamas del sufri-  
miento / Por favor, benedicidme para que  
genere una bodhichitta espontánea / Y me  
esfuerce en conseguir la iluminación com-  
pleta en su beneficio.

Por favor, benedicidme para que complete

la práctica / Del profundo yoga de las dos  
etapas del glorioso mandala del cuerpo /  
El camino último, excelente, del Tantra  
Madre / Y la práctica suprema por la cual  
millones han pasado más allá del dolor.

Y que después de mi muerte el Ser  
Bienaventurado Heruka / Junto con la  
asamblea de Héroes y Yoginis / Acompa-  
ñados por el sonido de una música celest-  
tial / Me conduzcan a la ciudad de la Tie-  
rra Pura de las Dakinis.

En resumen, que a través de todas mis vi-  
das / Pueda estar siempre bajo el cuidado  
amoroso de Guru Heruka / Completar ve-  
lozmente todos los planos y caminos / Y  
alcanzar el estado de Buddha Heruka.

**Alcanzar gran gozo espontáneo al disol-  
ver el Guru en uno mismo.** El Campo de  
Mérito se reúne gradualmente desde su  
confín y se disuelve en mi Guru raíz, He-  
ruka. Éste, complacido, viene a mi coroni-  
lla, desciende por mi canal central y se  
vuelve de un único sabor con mi mente en  
mi corazón. Experimento gran gozo es-  
pontáneo.

--- ---

Prácticas Preliminares Sumarias de Esencia  
de Vajrayana compiladas del libro *Essence  
Of Vajrayana* de Geshe Kelsang Gyatso.