

## Guía para el Retiro de Yoga del Guru y ofrecimiento de mandalas

### 1) Oraciones: Ofrenda al Guía Espiritual

#### Sesión 1

Desde el principio hasta la primera **"Dedicación"**.

#### Sesiones 2-4

Desde **"Postración al Guía Espiritual como el Cuerpo de Deleite"** el principio hasta **"Dedicación"**.

### 2) Ofrecimiento de mandalas:

- Comenzamos ofreciendo juntos un mandala largo de 37 puntos y Migtsema.
- Cada quien en su tiempo ofrece mandalas cortos de 7 puntos y Migtsema.

Enfoque principal al ofrecer los mandalas y recitar migtsema:

*Visualizamos a nuestro Guía Espiritual enfrente de nosotros, bajo el aspecto de Lama Losang Tubuang Doryhechang (aspecto externo de Yhe Tsongkhapa, con Buda Shakyamuni en su corazón y Vajradhara en el suyo) Visualizamos una tierra pura y se la ofrecemos. Tomamos tiempo para las visualizaciones y sentir la presencia amorosa de nuestro Guru.*

- Al final del tiempo ofrecemos juntos un mandala largo y recitamos Migtsema.

### 3) Oraciones: Ofrenda al Guía Espiritual desde **"Súplica recordando sus cualidades tal como se exponen en las escrituras del vinaya"** hasta **"Bendiciones de las cuatro iniciaciones"**

### 4) Visualización de las 4 iniciaciones

Meditación en sí del Yoga del Guru:

*El campo de méritos se disuelve en Lama Losang Tubuang Doryhechang. Este se disuelve en Buda Shakyamuni, quien a su vez se disuelve en Vajradhara, quien se disuelve en ti, desciende por el canal central. Meditamos en que nuestra mente raíz se une por completo con la mente totalmente pura de nuestro Guía Espiritual y experimentamos la unión del gran gozo y la vacuidad. Sentimos una mente muy pura, apacible y gozosa fundida inseparablemente con la vacuidad. (Si has recibido la iniciación del tantra del yoga supremo, puedes visualizar esa unión bajo el aspecto de la sílaba BAM)*

### 5) Oraciones: Ofrenda al Guía Espiritual

#### Sesiones 1 -3

- **"Dedicación"**
- **"Oraciones de la tradición virtuosa"**

#### Solo en la 4ª sesión

- Continuamos desde **"Confianza en el Guía Espiritual, la raíz del camino espiritual"** hasta **"Disolución y absorción del campo de méritos"**
- Repetimos la meditación en el Yoga del Guru como se describe arriba.
- Recitación de mantras.
- Desde primera dedicación **"Dedicación"** hasta **"Oración de 9 versos de Migtsema"**

## El mandala de siete puntos

Pon un puño de arroz en la base y luego haz tres giros hacia la derecha y 3 hacia la izquierda con la muñeca.

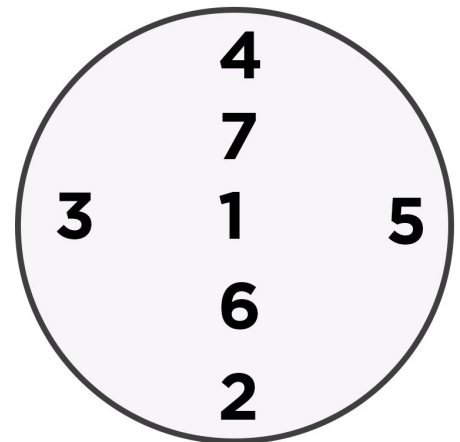
Después pon 7 pilas de arroz:

1- El Monte Meru

2 a 5- Los 4 cuatro continentes

6- El sol

7- La luna



Te ofrezco esta base con flores y ungida de incienso,  
con el Monte Meru, los cuatro continentes, el sol y la luna,  
percibida como una tierra pura de Buda.  
Que todos los seres puedan disfrutar de una tierra pura.

Acepta, por favor, los objetos de mi apego, odio  
e ignorancia,  
mi amigo enemigo y desconocido, así como mi cuerpo  
y posesiones,  
que sin sentimiento de pérdida os ofrezco  
y bendíceme para que me libere de los tres venenos  
mentales.

## Oración de nueve versos de Migtsema

Tsongkhapa, corona de los eruditos de la Tierra de las  
Nieves  
Eres Buda Shakyamuni y Vajradhara, fuente de todas  
las realizaciones,  
Avalokiteshvara, tesoro de compasión inconcebible,  
Manyushri, suprema sabiduría inmaculada,  
Y Vajrapani, destructor de la multitud de maras.  
¡Oh Venerable Guru Buda!, síntesis de las Tres Joyas,  
con respeto, con mi cuerpo, palabra y mente, te suplico;  
bendícenos a mi y a los demás seres para que nos  
liberemos y realicemos,  
y concédenos las realizaciones comunes y supremas.

IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRIATAYAMI

## Recitación de Mantras

Después de la meditación del Yoga del Guru.

	<b>Mantra</b>	<b>Color</b>
Venerable Gueshe Kelsang Gyatso	OM AH GURU VAJRADHARA KALPA BHADRA SAMUDRA SHRI BHADRA SARWA SIDHI HUM HUM	Naranja
Yhe Tsongkhapa	OM AH GURU VAJRADHARA SUMATI KIRTI SIDDHI HUM	Naranja
Buda Shakyamuni	OM MUNI MUNI MAHA MUNIE SOHA	Dorada
Buda Vajradhara	OM AH VAJRADHARA HUM	Azul
Todos los Budas	OM AH HUM	Blanca/Roja/Azul

## La sílaba BAM

Para la meditación del Yoga del Guru (si has recibido la iniciación de Tantra del Yoga Supremo)



## Lectura recomendada

1. Guía del Paraíso de las Dakinis
  - Ofrecimiento del Mandala p. 106-112
  - Las cuatro iniciaciones p. 115-118
2. El Camino Gozoso de Buena Fortuna:
  - Confianza en el Guía Espiritual p. 104-130
3. Gran Tesoro de Méritos (disponible para consulta):
  - Las cuatro iniciaciones
  - Meditación esencial del Yoga del Guru
  - Recitación de los mantras.