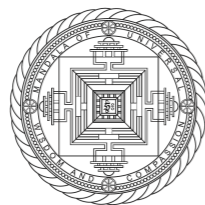
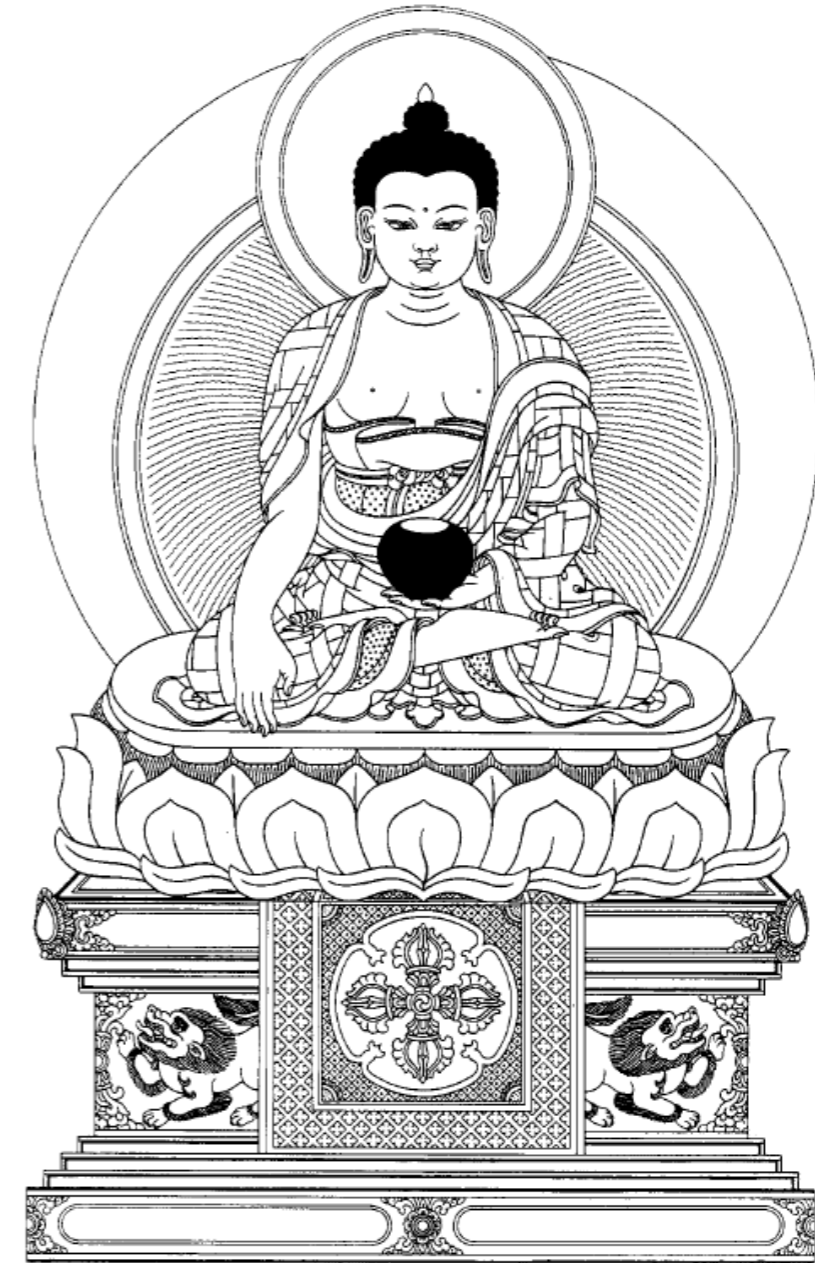


Meditación en el lam rim

Una versión corta



Fundación para la Preservación de la Tradición Mahayana

Preparada para el Programa Básico de la FPMT

Contiene los elementos principales según el Lam Rim

Meditación de lam rim, una versión corta

Empezamos con 5 minutos de meditación en la respiración. A continuación, visualizamos a Buda Shakyamuni como la encarnación de todos los maestros, todos los budas, todo el dharma y toda la sangha.

Toma de refugio y generación de bodichita

Busco refugio hasta que alcance el despertar en el Buda, en el Dharma y en la Asamblea Suprema.
Que por mi práctica de la generosidad y las demás perfecciones, llegue a ser un buda para beneficiar a todos los seres. (x3)

Los cuatro pensamientos inconmensurables

Que todos los seres tengan la felicidad y sus causas.
Que todos los seres estén libres del sufrimiento y de sus causas.
Que ningún ser se aleje de la felicidad que está libre de sufrimiento.
Que todos los seres permanezcan en la ecuanimidad, libres del apego hacia los amigos y del odio hacia los enemigos.

Oración de las siete ramas

Reverentemente me postro con cuerpo, palabra y mente;
presento nubes de todo tipo de ofrendas, reales e imaginadas;
declaro todas mis acciones negativas acumuladas desde tiempos sin principio
y me regocijo del mérito de los seres santos y de los seres comunes.
Te ruego que permanezcas hasta el fin de la existencia cíclica
y que hagas girar la rueda del dharma para todos los seres.
Dedico mis méritos y los de los demás para la gran iluminación.

Ofrecimiento del mandala corto

Esta base, ungida con perfume, cubierta de flores,
adornada con el monte Meru, los cuatro continentes, el sol y la luna,
la imagino como un campo de buda y la ofrezco.
¡Que todos los seres disfruten de esta tierra pura!

IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRYATAYAMI

Pedimos bendiciones a Buda Shakyamuni. Él acepta y viene a nuestra coronilla.

Mientras recitamos el mantra, rayos de luz y néctar fluyen de Buda Shakyamuni y llenan todo nuestro cuerpo, purificando todas las negatividades y oscurecimientos y generando en nosotros todos los logros del camino gradual.

TADYATHA OM MUNI MUNI MAHA MUNIYE SVAHA (x21)

Meditación en el lam rim

Oración del lam rim.

Meditar en el tema particular.

Al acabar la meditación, el Buda en nuestra coronilla se disuelve en luz, que se disuelve en nosotros. Nuestro cuerpo, palabra y mente se vuelven inseparables con los de Buda.

Dedicación

Que por los méritos de estas acciones virtuosas alcance rápidamente el estado de un buda-maestro y lleve a todos los seres, sin excepción, a ese estado iluminado.

Que la suprema joya de la bodichita que no ha nacido, surja y crezca, y que la que ya ha nacido no disminuya sino que aumente más y más.

Oraciones cortas de larga vida

Para Su Santidad el Dalái Lama

En la tierra rodeada de montañas nevadas,
eres la fuente de todo bien y felicidad;
todopoderoso Chenrezig, Tenzin Gyatso,
ruego que permanezcas entre nosotros hasta que finalice el samsara.

Para Lama Zopa Rimpoché

Posees la ética del Sabio y sostienes la doctrina del Victorioso Manjushri, protegiéndola y extendiéndola actúas soportándolo todo con firmeza, realizas con maestría oraciones magníficas que honran a las Tres Joyas, eres mi protector y el de los demás discípulos. Ruego que tengas una larga vida.

Alabanza y súplica a Lama Tsong Khapa (Migtsema)

Avalokiteshvara, gran tesoro de compasión libre de objeto;
Manjushri, maestro de sabiduría inmaculada;
[Vajrapani, destructor de todas las hordas de maras];
Tsong Khapa, corona de los sabios de la Tierra de las Nieves,
Losang Dragpa, a tus pies te hago súplicas. (x3)