

Guía de prácticas tántricas

Escuela Darsana



La siguiente es la guía de práctica de la escuela Darsana sobre el camino Vajrayana del budismo. Cada práctica no se encuentra explicada; para esto existe el manual del nivel 1 de Darsana, libro compañero de este. Esta guía simplemente ofrece las instrucciones puntuales de cómo desarrollar cada práctica reunidas en un solo documento.

Estás prácticas deberán ser realizadas solo tras la autorización de un guía Darsana.

Contenido

Plegaria de Vajrasattva para purificar	P.4
Toma de Refugio	P.6
Apertura del espacio sagrado	P.7
Ofrenda del Mandala	P.13
Invocación al Buda Shakyamuni	P.14
Yoga Nidra básico	P.15
Sadhana corta de Tara Verde	P.16
Invocación al protector Vajrapani	P.17
Apéndice 1: Elementos rituales necesarios	P.22
Apéndice 2:Una rutina básica	P.23

Plegaria de Vajrasattva para purificar

Esta práctica es conveniente realizarla cada vez que se abre un espacio o se ofrenda algo. También permite purificarnos a nosotros mismos. Para hacerla, simplemente se mantienen las manos en el mudra Namaskara (ver figura 1) y se visualiza a Vajrasattva (ver figura 2); si vamos a purificarnos nosotros, nos visualizaremos cómo Vajrasattva mientras que si purificamos una ofrenda o lugar debemos visualizarlo frente a nosotros, tocando la ofrenda u ocupando el lugar.



Figura 1: El mudra Namaskara



Figura 2: El Buda Vajrasattva

Una vez visualizado el Buda Vajrasattva, debemos mantener la visualización mientras cantamos su mantra (en Darsana pueden encontrar grabaciones del mismo):

Aclaración: el mantra se escribe de manera fonética para facilitar la pronunciación.

Aum Vajra alva Samaya
Manu Palaya
Vajra alva Tenopa Tishta
alva me Bhava
Suto Khyo me Bavha
Supo Khyo me Bavha
Anu Rakto Me Bhava
Sarwa Siddhi me Prayatsha
Sarwa Karma alva me Tsittan alva Kuru Hung
HA HA HA HA HO
Bhagaban Sarwa Tathagata
Vajra Ma Me Muntsa
Vajri Bhava
Maha Samaya alva AH

Con esta práctica, el lugar, la ofrenda o nosotros tomaremos la esencia de Vajrasattva de total pureza.

Toma de Refugio

En el Buda, el Dharma y la más excelente Sangha
Tomo refugio hasta la iluminación
Qué a través del mérito de las virtudes tales como la generosidad y la
práctica
Pueda alcanzar el estado Búdico para beneficios de todos los seres

(Repetir tres veces)

Apertura del espacio sagrado

(Nota: esta es la versión tántrica de la apertura del espacio sagrado; para la versión chamánica, consultar “Guía de las prácticas chamánicas”)

Nos sentamos mirando al este, concentrados en meditación. Ponemos las manos en el mudra de Namaskara (figura 1) y nos visualizamos cómo el Buda Vairochana de color blanco (figura 3) en el centro del mandala repitiendo su mantra:

AUM VAIROCHANA HUM (Repetir tres veces)



Figura 3: Buda Vairochana

Luego, mirando hacia el Este (adelante nuestro) visualizamos al Buda Akshobhya, de color azul (figura 4) y recitamos su mantra:

Aum Akshobhya Hum (Repetimos 3 veces)



Figura 4: El Buda Akshobhya

A nuestra izquierda (el norte) sin movernos, visualizamos al Buda Amoghasiddhi (figura 5) de color verde y recitamos su mantra:

Aum Amoghasiddhi Ah Hum (Repetir tres veces)



Figura 5: El Buda Amoghasiddhi

Luego visualizamos a nuestra espalda (el oeste) al Buda Amitabha (figura 6) de un profundo color rojo, repitiendo su mantra:

Aum Ami Deva Hri (Repetimos 3 veces)



Figura 6: El Buda Amitabha

Finalmente, visualizamos a nuestra derecha (el sur) al Buda Ratsanambhava (figura 7) de color amarillo dorado, repitiendo su mantra

Aum Ratnasambhava Tram (Repetir 3 veces)



Figura 7: El Buda Ratnasambhava

Manteniendo la visualización de todos los budas (figura 8) entonamos el mantra:

Aum Ah Hung (Repetir siete veces)

y para terminar la apertura, hacemos sonar nuestra campana o gong.



Figura 8: los cinco Dhyani Budas

Ofrenda del Mandala

En este contexto, Mandala significa el conjunto del universo fenoménico purificado. Este cosmos puro es ofrecido a todos los seres iluminados para permitir que nosotros y el resto de los seres sintientes alcancemos la Budeidad rápidamente.

Para eso, en este nivel, nos sentamos y visualizamos un mundo en forma de disco. En el centro se yergue una gran montaña, el monte Sumeru. A su alrededor se encuentra un océano con cuatro continentes, uno en cada dirección principal.

Mientras visualizamos este mundo, usamos el mudra del Mandala, detallado en la figura 9:

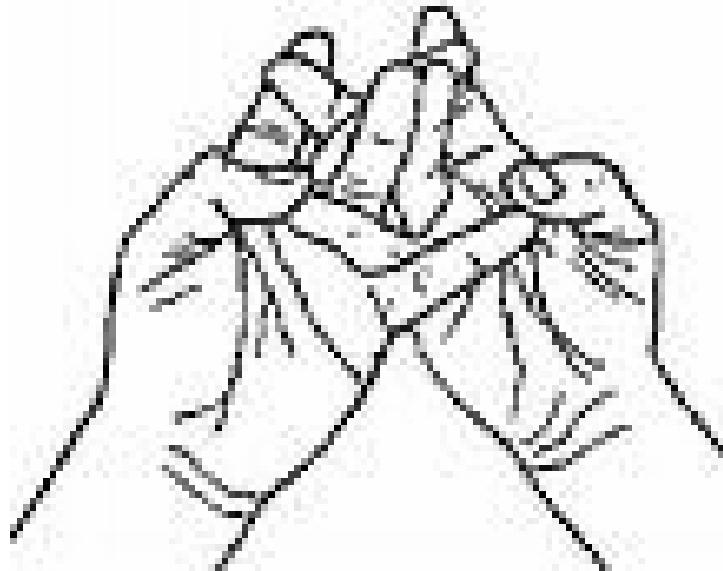


Figura 9: el mudra del Mandala

Una vez que hemos visualizado el Mandala y hemos hecho el mudra, se lo ofrecemos a los budas recitando el siguiente mantra:

AUM GURU DEWA DAKKINI RATNA MANDALA PRATISTA SOHA

Y terminamos la práctica disolviendo la visualización y cambiando el mudra.

Invocación al Buda Shakyamuni

Al excelso, al liberado, al destructor de Maras

Al perfecto y completamente iluminado

Al Buda glorioso y victorioso

Gran Shakyamuni, ante ti me postro

Te hago ofrendas, tomo refugio en ti

Y te ruego por tus bendiciones

TATYA AUM MUNI MUNI MAHA MUNIYE SOHA



Figura 10: Buda Shakyamuni

Yoga Nidra básico

El Yoga Nidra es un yoga que permite entrar en un trance leve de forma fácil y práctica. Este yoga puede practicarse tanto sentado como acostado; acostado tiende a inducir al sueño y relax más rápidamente, mientras que si lo usamos como inducción de un trance para un trabajo posterior es conveniente realizarlo sentado. En ambos casos se cierran los ojos.

El procedimiento básico del yoga nidra consiste en concentrarse, por cinco respiraciones, en un lugar puntual de nuestro cuerpo. Al concentrarnos debemos *percibir y sentir* con el lugar. Por ejemplo, si nos concentramos en la punta de la nariz debemos llevar a ella nuestra conciencia hasta sentir que *somos* nuestra nariz, nuestro devenir-persona transformándose en un devenir-nariz.

En cada lugar, si queremos inducir una fuerte relajación podemos también sentir y visualizar una energía cálida de color ámbar; de cualquier forma se recomienda esperar a tener algo de práctica en este yoga, dado que esa visualización induce al sueño muy rápidamente, especialmente acostado. Para aquellos que siguen nuestro programa de lucidez y ensueño es una forma rápida de inducir ese estado.

Cada tanto se recomienda hacer una pausa para sentir la zona completa que se detalla vibrar y escuchar nuestro pulso; el corazón es el primer tambor del ser humano y vivimos a su ritmo.

La lista de lugares en los que hay que concentrarse es la siguiente:

1. ojo izquierdo
2. ojo derecho
3. frente
4. nariz
5. coronilla
6. mentón
7. garganta
8. pausa para sentir la cabeza
9. hombro izquierdo
10. hombro derecho
11. pecho
12. omóplato izquierdo
13. omóplato derecho
14. estómago
15. espalda
16. pausa para sentir el tronco
17. cadera
18. coxis
19. pelvis
20. pierna izquierda
21. pierna derecha
22. pie izquierdo
23. pie derecho
24. pausa para sentir la cadera y las piernas
25. pausa final para sentir todo el cuerpo pulsando

Una vez terminado el punto 25 se puede tomar tres respiraciones y abrir los ojos o proceder con el trabajo deseado.

Sadhana corta de Tara Verde

Plegaria de Refugio

Por el bien de todos los seres sintientes, tomo refugio en el Buda, en el Dharma y la mas excelente Sangha hasta alcanzar la iluminación.
Por el mérito acumulado de las perfecciones, que yo pueda alcanzar la budeidad para el bien de todos los seres.

(X3)

Los Cuatro Inconmesurables

Puedan todos los seres, tan numerosos cómo las estrellas del cielo, tener felicidad y las causas de la felicidad. Puedan ellos liberarse del sufrimiento y de sus causas.

Puedan ellos no perder la alegría sin sufrimiento. Puedan ellos descansar en la ecuanimidad, libres de apego y aversión.

(X3)

Visualización y Mahamudra

Del vacío frente a nosotros surge un loto de 21 pétalos. Tras el, se encuentra la luna. En el loto está sentada nuestra deidad, Tara Verde. Su mano derecha, que descansa en su rodilla, tiene el mudra del conceder. Su mano izquierda sostiene la flor azul de Upala, cuyos pétalos están a la altura de su oreja. Su pierna derecha está estirada, para venir en nuestra ayuda. Tara es una joven de 16 años con la sabiduría de los eones, que nos sonrío pacíficamente. Sabemos que estamos en su presencia aunque no la podamos visualizar claramente.

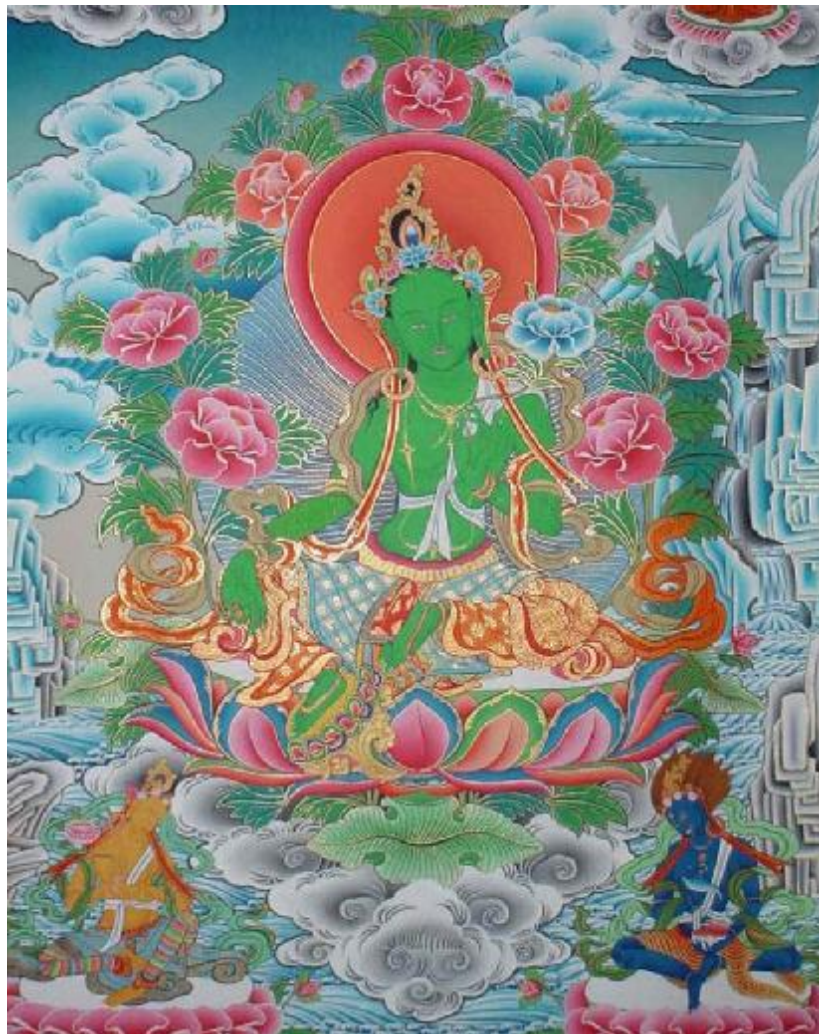


Figura 11: Tara Verde

Le pedimos: "Tara Verde, hermosa salvadora, por favor, purifícanos"

Del entrecejo de Tara sale una luz clara, de color blanco que entra por nuestro entrecejo, purificando nuestro cuerpo. La luz clara vibra con el mantra AUM.

(inspiramos y expiramos vibrando el mantra hasta quedarnos sin aliento)

De la garganta de Tara sale una luz de color rojo que entra por nuestra garganta, purificando nuestro habla. La luz roja vibra con el mantra AH.

(inspiramos y expiramos vibrando el mantra hasta quedarnos sin aliento)

Del pecho de Tara sale una luz de color azul que entra por nuestro pecho, purificando nuestra mente. La luz azul vibra con el mantra HUNG.

(inspiramos y expiramos vibrando el mantra hasta quedarnos sin aliento)

Ahora, las tres lucen entran en nosotros al mismo tiempo en un instante, concediéndonos el estado de Mahamudra

Recitación del Mantra

Luego del Mahamudra, nos concentramos y recitamos el mantra de Tara Verde (siempre contando con un mala de 108 cuentas) por lo menos tres malas:

AUM TARE TUTARE TURE SOHA

DISOLUCIÓN

Del pecho de Tara surge una luz clara que la consume, a su asiento de loto y a todo el espacio. Esa luz cae sobre nosotros, concediéndonos las bendiciones de Tara y nos disolvemos en ella. Ya no hay yo, ni espacio. Sólo existe el puro gozo. Nos mantenemos en ese estado cuánto podamos sin conceptualizar.

Dedicación final

Qué el mérito de esta práctica permita a todos los seres alcanzar la budeidad y especialmente a los hermanos de nuestro Dharma vivir en la presencia Tara.

Invocación al protector Vajrapani

Visualizamos frente a nosotros un loto que emana fuego, con una cortina de fuego oscuro detrás. De ese campo de fuego terrible, surge la figura de Vajrapani. Sosteniendo el vajra en su mano derecha y el lazo en su izquierda, toma la postura del arquero. Nos postramos ante él y decimos:

HUM

Salve Vajrapani, señor de los siddhis
Protector del Buda, guardián de Shamballa
Protégenos cómo tus hijos protegen el Dharma

Con tu mano derecha posees el vajra indestructible
Con la izquierda atas los demonios a tu voluntad
Con tu postura aterrizas a los seres malignos

Protector del Dharma, remueve nuestros obstáculos
Ata a aquellos espíritus malignos que nos aquejan
Y danos los poderes mágicos para engrandecer tu Dharma!

AUM VAJRAPANI HUM PHET! (Repetir X1,3 o 7 malas)



Figura 12: El Protector Vajrapani

Luego de repetir los malas de mantras, Vajrapani se funde en la cortina de fuego. Esta se funde en el loto y este en el chakra de nuestro pecho.
Para finalizar, volvemos a tomar refugio.

Apéndice 1: Elementos rituales necesarios

En este nivel sólo se necesita un mala, un collar budista. Este es un rosario hecho de 108 cuentas, con una división para marcar el comienzo, cómo se puede ver en la figura 13. Generalmente está hecho de madera; existen malas de varios tipos (hechos con piedras, cristales y aún huesos humanos) pero especialmente los de hueso son demasiado avanzados para esta etapa; uno de plástico o madera cumple la suficiente función. Se puede hacer fácilmente o en cualquier caso comprarlo.



Figura 13: Un mala o rosario budista

Para activarlo se debe concentrar en cada una de las 108 cuentas pronunciando el mantra AUM AH HUNG sobre cada una de ellas. Luego de este pequeño ritual el mala se encontrará activado y listo para el uso.

Algunas veces se utiliza un mala más pequeño, de 21 cuentas para contar las vueltas del mala mayor. Salvo que se intente hacer un número grande de repeticiones (que es el foco del nivel 2, no del uno) no es necesario armar un mala de 21 cuentas.

Apéndice 2: una rutina básica

Podemos armar una rutina de práctica básica en dos etapas. En una primera etapa se puede hacer un ritual reducido, para familiarizarse con la práctica, para luego pasar a un ritual completo.

El ritual reducido constaría en dos partes; diaria y semanal

Diariamente

1. Plegaria de Vajrasattva
2. Toma de Refugio
3. Apertura del espacio sagrado
4. Sadhana de Tara

Semanalmente

1. Plegaria de Vajrasattva
2. Toma de Refugio
3. Apertura del espacio sagrado
4. Ofrecimiento del mandala
5. Yoga Nidra
6. Protector Vajrapani

Esto se debe practicar por dos meses, tras lo cuál se puede pasar al ritual completo de nivel 1:

Diariamente:

1. Plegaria de Vajrasattva
2. Invocación al Buda Shakyamuni
3. Toma de Refugio
4. Apertura del espacio sagrado
5. Ofrecimiento del mandala
6. Yoga Nidra
7. Sadhana de Tara

Semanalmente:

1. Plegaria de Vajrasattva
2. Invocación al Buda Shakyamuni
3. Toma de Refugio
4. Apertura del espacio sagrado

5. Ofrecimiento del mandala
6. Yoga Nidra
7. Sadhana de Tara
8. Protector Vajrapani

Se debe considerar que en este ritual completo se debe repetir por lo menos tres malas de Tara y Vajrapani, hasta diez malas.

<http://www.darsana.com.ar>



Darsana

<http://www.darsana.com.ar>