



La Puya al Guru es una práctica extraordinaria para los practicantes budistas: es un compendio de las enseñanzas de las tradiciones Theravada, Mahayana y Vajrayana que muestra cómo integrar las prácticas de Lam Rim, Lo Yong y Mahamudra y meditar en los tres yidams principales de la escuela guelugpa: Yamantaka, Heruka y Guyhasamaya. La práctica de la Puya al Guru cumple por si sola con todos los compromisos adquiridos durante las iniciaciones tántricas.

Es un ritual de oraciones y meditaciones escrito por el Gran Panchen Lobsang Chökyi Gyaltsen en el siglo XVII, inspirado en las escrituras de emanación de las dakinis. El corazón de la Puya al Guru lo constituye la ofrenda del tsog, para la cual se prepara el altar con distintos tipos de sustancias rituales.

La ofrenda del tsog se realiza para complacer a toda la asamblea de los participantes en la ceremonia. Constituye un antídoto contra la soledad puesto que nos ayuda a establecer una relación con todos los seres, incluso con los que viven en niveles muy sutiles. Hacemos amistad con los seres santos, acercándolos a nuestro corazón. No hay más enemigos. Es una verdadera panacea para quienes, viviendo en ciudades masificadas, se sienten solos, aislados y necesitados de afecto. Y también es una práctica ideal para regenerar nuestros sentimientos positivos hacia el planeta y todos los seres vivos.

En la tradición budista tibetana existen dos tipos de meditación: en silencio y en movimiento. La Puya al Guru se considera una meditación en movimiento porque nos hace trabajar el ritmo de la respiración. Practicándola aprendemos a controlar la respiración y logramos aumentar nuestra energía vital, armonizando nuestra respiración con la del cosmos.

Además, purificamos las interferencias astrológicas, pacificamos los devastadores tsunamis emocionales y mantenemos una relación pura y estable con el Maestro, acumulando una gran cantidad de méritos que nos ayudan a obtener las realizaciones espirituales más elevadas.

## CONTENIDOS

- Puya al Guru
- Oración de larga vida para Lama Gangchen Rimpoche. compuesta por su maestro, tutor de S.S. el XIV Dalai Lama, el Venerable Triyhang Doryhe Chang Rimpoche,
- Oración de larga vida para Lama Michel Rimpoche
- Mantra para la larga vida de Lama Caroline
- Las Alabanzas a las Veintiuna Taras
- Invocación al Protector de la Paz
- Prácticas muy abreviadas de Tara Blanca, Yamantaka y Vajrayoguini
- Mantras de Maritse y Chenresig
- Oración de ruego y el mantra de larga vida de Lama Tsong Khapa.

© Lama Gangchen Peace Publications  
Cultura de Paz - Abril 2014  
español y tibetano, 230 páginaas

Versión española © Fundación Himalaya  
Edición en

PVP 15 €