



Cómo dirigir tu práctica

Consejo sobre la acumulación del banquete de ofrendas por *Phakchok Rinpoche*

La próxima serie de ofrendas de tsok se llevará a cabo en el extraordinario lugar sagrado de Asura. Los participantes que harán las ofrendas serán los monjes, monjas, *ngakpas* (practicantes tántricos) y discípulos laicos. La ocasión tendrá lugar en el día de Guru Rinpoche, el décimo día del mes lunar. El Dharma que se practicará será (sucesivamente): Barché Künsel), Sampa Lhündrup, Tsokyé Nyingtik, Guru Dorjé Draktsal y Chidril Gongpa Kündü, seguido de la práctica de del yidam Vajrakīlaya (Dorjé Purba) y la actividad de la Dākinī Kurukulle (Pema Khandro).

Al hacer esta ceremonia de ofrendas, imagina que estás en el extraordinario lugar sagrado de Asura, en medio de tierras sagradas.



Visualiza que Guru Rinpoche está presente ahí mismo, manifestado como los tres kāyas: Samantabhadra y todos los buddhas dharmakaya; los señores de las cinco familias y todas las deidades sambhogakaya y todas las emanaciones nirmānakāya surgidas en los tres tiempos. Todos son indivisibles de Guru Rinpoche, quien manifiesta cada actividad

sin abandonar su estado como dharmakaya; así es como debes visualizarlo y pensar en él.

De tal forma, reunimos todo el mandala de deidades para la ofrenda y todos los artículos a ofrecer; reunimos a mucha gente para la recitación, tanto hombres como mujeres, monásticos y laicos, de todo el mundo, que formarán el círculo de *ḍākas* and *ḍākinīs*. En cuanto a la motivación, la mejor de entre todas es la bodhicitta, la determinación de iluminarte para beneficiar a todos los seres. En términos del samadhi (meditación), visualiza que el guru está ahí en persona y haz ofrendas en los niveles externo, interno y secreto: externamente, ofrecemos todos los artículos y sustancias que se prepararon para ofrecer; internamente, visualiza que ofreces todo el mundo y todo lo que sucede en él, el contenedor y el contenido; secretamente, confía en que tu mente es indivisible de la de Guru Rinpoche, descansa en ese reconocimiento si sabes cómo hacerlo y, si no, simplemente piensa en la no dualidad de mente y sabiduría. Esta es la forma correcta en que debes involucrarte y visualizar durante las ofrendas de *tsok*.

En particular, estas siete ceremonias para acumular 100,000 recitaciones se harán para beneficiar al mundo en estos tiempos difíciles. Estamos enfrentando una pandemia, junto con desórdenes sociales, políticos y económicos en gran parte del mundo. Por eso es particularmente importante que los practicantes acumulen mérito y lo dediquen a todos los seres, para que puedan disipar sus obstáculos y hacerse de una felicidad tanto temporal como inquebrantable. Por lo tanto, resulta crucial que durante las recitaciones mantengas en tu corazón a todos los que en estos momentos están sufriendo y también que al inicio de la práctica establezcas tu motivación y al final dediques el mérito.

Por favor, recuerda todos estos puntos mientras estés realizando las ceremonias de ofrendas.