

PRACTICA DE SHABTEN (Larga Vida)

Drubpön Ngawang ha dado unas instrucciones para la práctica **SHABTEN**:

June 11, 2009

Muchos de ustedes conocen ya la petición formulada por Sus Eminencias Thuksey Rinpoché y Kamtrul Rinpoché concerniente a la acumulación de « Plegarias de Larga vida por Su Santidad », pero no saben cómo hacerlo.

Astrológicamente se dice que estos dos o tres años serán críticos para Su Santidad, y por ello es muy importante que todos nosotros, sus estudiantes y amigos nos unamos en la Plegaria por Su Larga vida.

Tras la petición de varias personas, Drubpön Ngawang indica cómo se debe realizar la practica, mientras se visualiza a su Santidad sobre nuestra cabeza:

1°) Toma de refugio :

« Sangyé Tcheu Dang Tsok Kyi Tchok Nam la /
Djang Tchoub Bardou Dak Ni Kyab Sou Tchi /
Dak Gy Djin Sok Gypé Seunam Kyi /
Dro la Pen Tchir Sangye Droub Par Shok / » (3 repeticiones)

2°) Plegaria en 7 versos de Guru Padmasambhava :

« Houg/ Orgyen Yul Gyi Noub Djang Tsam /
Péma Guésar Dong Po La /
Yatsen Tchok Gui Ngeudroub Nyé/
Péma Djoung Né Shé Sou Drak /
Khordou Khandro Mang Peu Kor/
Kyé Kyi Djéssou Dak Droub Kyi /
Djin Gyi Lab Tchir Shek Sou Seul /
Gourou Péma Siddhi Houg // » (3 o 7 repeticiones)

3°) Recitación de 100 (corta) Larga vida (recomendado como mínimo diariamente)

« **OM SOT TI. DUSHI PUNg GUI DJIg ME DOR DJE DZIN /**
ÑING DJEi TER DZÖ PEMA KAR PÖ GAR /
KYEN RAB UANG CHUg DrUg CHEN CHÖ KYI DJEi /
SHAB SUNg TAG TEN SHE DÖN LHÜN DrUB SHOG./ »

4°) Dedicación

« Guéwa Di Yi NyourDou Dak /
Palden Lama Droub Gyour Né /
Drowa Chik Kyang Malu Pa /
Dé Yi Sa La Goeupar Shok / »

Gracias por difundir al máximo esta información a todos los estudiantes y amigos de Su Santidad