



La ESENCIA del GURU YOGA

Dilgo Khyentse Rinpoche

La esencia de Guru Yoga es simplemente recordar el gurú en todo momento: cuando estás feliz, piensa en el gurú; cuando estás triste, piensa en el gurú; cuando conoces las circunstancias favorables, se agradecido con el gurú; y cuando reconoces los obstáculos, orar al guru, y confiar en él, en paz.

Cuando estás sentado, piensa en el gurú por encima de su cabeza.

Cuando estás caminando, imagina que está por encima de tu hombro derecho, como si estuviese volteando.

Cuando estés comiendo, visualiza el gurú en tu garganta y ofrécele la primera parte.

Cuando te pones ropa nueva, primero la ofrezcas al gurú, y luego úsala como si te le hubiese dado de nuevo.

En breve, y para concluir, guru yoga es la esencia de todas las prácticas y lo más sencillo para meditar. Eso supone ningún peligro y está dotado con muchísimas bendiciones. Ha sido el objeto principal de la práctica de todos los seres iluminados de la India y el Tíbet, y en todas las diferentes escuelas.

A través de la práctica de Guru Yoga, todos los obstáculos se puede disolver y todas las bendiciones recibir. Y a través de unir nuestra mente con la mente del guru, y permanecer en el estado de la unión inseparable, la esencia absoluta de la naturaleza se hará realidad. Esta es la razón por la que siempre deberíamos tener como tesoro el guru yoga y mantenerlo como nuestro mejor práctica.