



SĀDHANĀ TRIRATNA ANUSMṚTI

त्रिरत्न अनुस्मृति साधना

Sadhana de la conmemoración
de las tres nobles joyas

Adaptada para la práctica diaria

En sánscrito y español



Índice

1. Introducción de Dzongsar Khyentse Rinpoche	2
2. El sutra de la conmemoración de las tres nobles joyas	
a. Español	5
b. Sánscrito	8
3. Toma de refugio	11
4. Bodhicitta	12
5. Visualización de budas y bodhisattvas	13
6. Invitación a los budas y sus séquitos, el campo de mérito	14
7. Petición para que los budas y sus séquitos permanezcan	14
8. La ofrenda de abhisheka (baño ritual)	16
9. Postración	21
10. Refugio	22
11. Confesión	22
12. Regocijo	25
13. Girar la rueda del dharma	27
14. Solicitar a los iluminados que no entren en el parinirvana	27
15. Dedicación	28
16. Toma del voto de bodhisattva	29
17. Práctica de recitación	31
18. Meditación	36
19. Dedicación	37
20. Entrenamiento mental	38
21. Jaya Mangala Gatha	40
22. Oración de Dolpopa	44

¡Oh, destructor de las tinieblas de la ignorancia!

El más compasivo.

El omnisciente.

El que ha ido más allá.

¡Oh, Tathāgata!

El que se ha ido,
y el que ha llegado.

El realizado,
el despierto.

¡Shakyamuni!

Ante ti me inclino.
A ti te ofrezco todo.

En ti me refugio.

Madúrame.

Despiértame.

Bendíceme.

Introducción de Dzongsar Khyentse Rinpoche

Despertar es el objetivo final para quienes tienen la suerte de seguir al Buda, el despierto. El Buda enseñó innumerables maneras de despertar ya que nos confundimos de infinidad de maneras.

Uno de los métodos más populares y apreciados para despertar es dhyāna. Debido a que nuestro vocabulario es limitado, por desgracia a menudo se traduce como atención plena (mindfulness). Principalmente, dhyāna se refiere a cualquier forma de entrenamiento mental que nos ayude a no distraernos con las infinitas distracciones que nos tientan de manera constante.

Pero este supuesto entrenamiento de atención plena nunca debería limitarse solo a sentarse y respirar, como ocurre tan a menudo hoy en día. Cuidar de un jardín zen, la meticulosa ceremonia japonesa del té, doblar la servilleta y colocar la cuchara de forma correcta durante las comidas oryoki, disponer los colores en un orden preciso en un mandala de arena, y recitar con el ritmo y la entonación correctos son todos medios para potenciar este camino de la no distracción. Del mismo modo, rezar, postrarse, esparcir pétalos de flores, hacer el anjali u otros mudras, y recitar sutras, mantras o los nombres del Buda son también medios para mantener la atención.

Entre todas estas prácticas para potenciar la no distracción o atención plena, como lo llamamos comúnmente, conmemorar las tres joyas es una de las más importantes. Dado que ese es el propósito de las sadhanas y las pujas, es importante no pensar en la práctica de tales como un artefacto cultural o tribal.

Además de apreciar que la puja es una forma de práctica de la atención plena, el budismo también reconoce que la virtud o el mérito, definido como una intención o acción que nos acerca a la verdad, es de suma importancia. Por ello, las oraciones y las pujas como ésta se consideran medios ejemplares para acumular méritos, ya que son formas hábiles de invocar la motivación y las acciones correctas que, en última instancia, conducen a la realización de la verdad.

Así pues, aunque el budismo fomenta la caridad y otros medios ordinarios de acumular virtudes y méritos, sus esfuerzos más diligentes se dirigen a conducirnos a la verdad. Y para ello, el método más supremo para acumular méritos es recordar al Buda, el Dharma y la Sangha, como hacemos en esta sadhana.

Es de suma importancia saber que no se necesita un altar para esta práctica. Pero si te inspira, puedes poner una imagen o una estatua del Buda delante de ti. En ese caso, colócala con respeto y dispón una ofrenda de lo que tengas a tu alcance en ese momento. Las ofrendas tradicionales incluyen flores, incienso y lámparas (velas). Las puedes confeccionar de una forma más elaborada, ofrecer lo que quieras, o tan solo imaginar que ofreces sustancias de diversos tipos.

Si lo deseas, puedes hacer tres postraciones. A continuación, toma asiento. Mira hacia delante y ten la firme convicción de que realmente ves al Buda frente a ti. Puedes verlo de pie con un cuenco de mendigo, caminando hacia ti, sentado bajo el árbol Bodhi, o en cualquier otra postura adecuada. El Buda puede tener un séquito de bodhisattvas, arhats, deidades; como tú quieras.

Nota del editor: Las diversas instrucciones de rituales y cantos incluidas en esta versión de la sadhana son sugerencias, en especial para la práctica en grupo, pero desde luego no son reglas. Los practicantes individuales y los grupos son bienvenidos a hacer esta práctica en cualquier idioma, melodía y estilo que sea apropiado para la situación y que les inspire más.

Traducido por Sara Rojo, revisado por Toni Whittaker y Cinthia Font.

El sutra de la conmemoración de las tres nobles joyas

Lee en voz alta:

Me postro ante el omnisciente.

Así, el Buda, bhagavat, tathāgata, arhat, samyaksambuda, el sabio y virtuoso, el sugata, el concedor del mundo, el auriga y domador de los seres, el insuperable, el maestro de los devas y los humanos, es el Buda bhagavat.

El tathāgata existe en armonía con todo lo meritorio. Esa es su fuente. No desperdicia las raíces de la virtud. Está adornado con plena paciencia. Es la base de los tesoros del mérito. Su cuerpo está adornado con las marcas nobles menores. Resplandece con las flores de las marcas nobles mayores. Su actividad es oportuna y apropiada. Verlo no produce desarmonía. Él aporta alegría verdadera a los devotos anhelantes. Sus conocimientos no pueden ser superados. Su fuerza es invencible. Es el maestro de todos los seres. Es el padre de los bodhisattvas. Es el rey de los nobles. Es el guía de los que viajan a la ciudad del nirvāna. Posee una sabiduría incalculable. Posee una confianza inconcebible. Su discurso es completamente puro. Su voz es melodiosa. Uno nunca se cansa de verlo.

Su forma es incomparable. No le afecta el reino del deseo. Ni está contaminado por el reino de la forma. Ni se ve afectado por el reino sin forma. Está liberado por completo del sufrimiento. Está completa y totalmente liberado de los skandhas. No posee dhātus. Sus āyatanas están controlados. Ha cortado por completo los nudos. Está liberado por completo del tormento extremo. Se ha liberado del deseo intenso. Ha cruzado el río. Ha perfeccionado todo objeto de sabiduría. Mora en la sabiduría de los budas bhagavats que surgen en el pasado, el presente y el futuro. No mora en el nirvāna. Mora en la perfección definitiva. Mora en el bhūmi donde ve a todos los seres. Todas estas son las virtudes perfectas de la grandeza del Buda bhagavat.

El sagrado dharma es bueno al principio, bueno en el medio y bueno al final. Su significado es excelente. Sus palabras son excelentes. No está corrompido. Es plenamente perfecto y puro. Purifica por completo. El bhagavat enseña bien el dharma. Aporta una visión completa. Carece de enfermedades. Siempre es oportuno. Lo dirige a uno a ir más allá. Contemplarlo cumple el propósito propio de cada uno. Los sabios lo comprenden a través de su propia discriminación. El dharma que enseña el bhagavat se basa en el entrenamiento de la mente. Es la renuncia. Hace que uno llegue a la iluminación perfecta. Carente de contradicciones. Lo incluye todo. Es digno de confianza y pone fin al camino.

En cuanto a la sangha del gran yāna, mora de forma apropiada. Mora con conocimiento. Mora con verdad y armonía. Sus miembros son objetos dignos de ser venerados con las palmas juntas y con postraciones. Son un campo de mérito glorioso capaz de recibir todas las ofrendas. Son dignos de recibir nuestra generosidad. Son siempre muy dignos de recibir nuestra generosidad.

El sutra de la conmemoración de las tres nobles joyas – sánscrito

नमः सर्वबुद्धबोधिसत्त्वेभ्यः
namaḥ sarvabuddhabodhisattvebhyaḥ

बुद्धानुस्मृतिः
Recordando al Buda

इत्यपि बुद्धो भगवांस्तथागतोऽर्हन् सम्यक्संबुद्धो विद्याचरणसम्पन्नः सुगतो लोकविदनुत्तरः पुरुषदम्यसारथिः शास्ता देवमनुष्याणां बुद्धो भगवानिति।

ityapi buddhobhagavāmstathāgato'rhan samyaksambuddho vidyācaraṇasam-pannaḥ sugato lokavidanuttarah puruṣadamyasārathiḥ śāstā devamanuṣyāṇāṃ buddho bhagavāniti।

निष्यन्दः स तथागतः पुण्यानाम्, अविप्रणाशः कुशलमूलानाम्, अलङ्कृतः क्षान्त्या, आलयः पुण्यनिधानानाम्, चित्रितोऽनुव्यञ्जनैः कुसुमितो लक्षणैः, प्रतिरूपो गोचरेण, अप्रतिकूलो दर्शनेन, अभिरतिः श्रद्धाधिमुक्तानाम्, अनभिभूतः प्रज्ञया, अनवमर्दनीयो बलैः, शास्ता सर्वसत्त्वानाम्, पिता बोधिसत्त्वानाम्, राजा आर्यपुद्गलानाम्, सार्थवाहः निर्वाणनगरसम्प्रस्थितानाम्, अप्रमेयो ज्ञानेन, अचिन्त्यः प्रतिभानेन, विशुद्धः स्वरेण, आस्वदनीयो घोषेण, असेचनको रूपेण, अप्रतिसमः कायेन, अलिप्तः कामैः, अनुपलिप्तो रूपैः असंसृष्ट आरूप्यैः, विप्रमुक्तः स्कन्धेभ्यः, विसम्प्रयुक्तो धातुभिः, संवृत आयतनैः, प्रच्छिन्नो ग्रन्थैः, विमुक्तः परिदाघ्नैः, परिमुक्तस्तृष्णया, ओघादुत्तीर्णः परिपूर्णो ज्ञानेन, प्रतिष्ठितोऽतीतानागतप्रत्युत्पन्नानां बुद्धानां भगवतां ज्ञाने, अप्रतिष्ठितो निर्वाणे, स्थितो भूतकोट्याम्, स्थितः सर्वसत्त्वालोकनीयायां भूमौ, सर्व इमे तथागतानां विशेषतः सम्यग् गुणाः।

niṣyandaḥ sa tathāgataḥ puṇyānāṃ, avipraṇāśaḥ kuśalamūlānāṃ, alaṅkṛtaḥ kṣāntyā, ālayaḥ puṇyanidhānānāṃ, citrito anuvyañjanaiḥ kusumito lakṣaṇaiḥ, pratirūpo gocareṇa apratikūlo darśanena, abhiratiḥ śraddhādhimuktānāṃ, anabhibhūtaḥ prajñayā, anavamardanīyo balaiḥ, śāstā sarvasattvānāṃ, pitā bodhisattvānāṃ, rājā ārya pudgalānāṃ, sārthavāhaḥ nirvāṇanagara samprasthitānāṃ, aprameyo jñānena, acintyaḥ pratibhānena, viśuddhaḥ svareṇa, āsvadanīyo ghoṣeṇa, asecanako rūpeṇa, apratisamaḥ kāyena, aliptaḥ kāmaiḥ, anupalipto rūpaiḥ asaṃsrṣṭa ārūpyaiḥ, vipramuktaḥ skandhebhyaḥ, visamprayukto dhātubhiḥ, saṃvṛta āyatanaiḥ, pracchinno granthaiḥ, vimuktaḥ paridāghnaiḥ, parimuktastrṣṇayā, oghāduttīrṇaḥ paripūrṇo jñānena, pratiṣṭhito'tītānāgatapratyutpannānāṃ buddhānāṃ bhagavatāṃ jñāne, apratiṣṭhito nirvāṇe, sthitobhūtakotyāṃ, sthitaḥ sarvasattvālokanīyāyāṃ bhūmau, sarva ime tathāgatānāṃ viśeṣataḥ samyag guṇāḥ।

धर्मानुस्मृतिः

Recordando el Dharma

सद्धर्मस्तु आदौ कल्याणः, मध्ये कल्याणः, पर्यवसाने कल्याणः, स्वर्थः सुव्यञ्जनः, केवलः, परिपूर्णः, परिशुद्धः, पर्यवदातः, स्वाख्यातः भगवतो धर्मः, सान्द्रष्टिकः, निर्व्वरः, आकालिकः, औपनायिकः, ऐहिपशियेकः, प्रत्यात्मवेदनीयो विज्ञैः, स्वाख्यातो भगवतो धर्मविनयः सुप्रवेदितः नैर्याणिकः, संबोधिगामी, अभिन्नः संस्तूपः, संप्रतिशरणः, छिन्नप्लोतिकः।

*saddharmastu ādau kalyāṇaḥ, madhye kalyāṇaḥ, paryavasāne kalyāṇaḥ, svārthaḥ
suvyañjanaḥ, kevalaḥ paripūrṇaḥ, pariśuddhaḥ, paryavadātaḥ, svākhyātaḥ bhagavato
dharmāḥ, sāndrṣṭikaḥ, nirjvaraḥ, ākālikaḥ, aupanāyikaḥ, ahipaśyikaḥ,
pratyātmavedanīyo vijñaiḥ, svākhyāto bhagavato dharmavinayaḥ supraveditaḥ
nairyāṇikaḥ, saṃbodhigāmī, abhinnaḥ saṃstūpaḥ, saṃpratiśaraṇaḥ, chinnaplotikaḥ।*

संघानुस्मृतिः
Recordando a la Sangha

सुप्रतिपन्नो भगवत आर्यसंघः, न्यायप्रतिपन्नः, ऋजुप्रतिपन्नः, सामीचीप्रतिपन्नः, अञ्जलीकरणीयः,
सामीचीकरणीयः, पुण्यश्रीक्षेत्रः, महादक्षिणापरिशोधकः, प्राहवनीयः, आहवनीयः।

*supratipanno bhagavata āryasaṃghaḥ, nyāyapratipannaḥ, ṛjupratipannaḥ,
sāmīcīpratipannaḥ, añjalīkaraṇīyaḥ, sāmīcīkaraṇīyaḥ, puṇyaśrikṣetraḥ,
mahādakṣiṇāpariśodhakaḥ prāhavanīyaḥ āhavanīyaḥ।*

Toma de refugio

Recita o entona una vez en Pāli:

*Buddhaṃ śaraṇaṃ gacchāmi
Dhammaṃ śaraṇaṃ gacchāmi
Sanghaṃ śaraṇaṃ gacchāmi*

*Dutiyampi Buddhaṃ śaraṇaṃ gacchāmi
Dutiyampi Dhammaṃ śaraṇaṃ gacchāmi
Dutiyampi Sanghaṃ śaraṇaṃ gacchāmi*

*Tatiyampi Buddhaṃ śaraṇaṃ gacchāmi
Tatiyampi Dhammaṃ śaraṇaṃ gacchāmi
Tatiyampi Sanghaṃ śaraṇaṃ gacchāmi*

Tomo refugio en el Buda.
Tomo refugio en el Dharma.
Tomo refugio en la Sangha.

Por segunda vez, tomo refugio en el Buda.
Por segunda vez, tomo refugio en el Dharma.
Por segunda vez, tomo refugio en la Sangha.

Por tercera vez, tomo refugio en el Buda.
Por tercera vez, tomo refugio en el Dharma.
Por tercera vez, tomo refugio en la Sangha.



Bodhicitta

Recita o entona una vez en sánscrito y dos veces en español:

यथा गृहीतं सुगतैर्बोधिचित्तं पुरातनैः ।
तद्वदुत्पादयाम्येष बोधिचित्तं जगद्धिते ॥

*yathā grhītaṃ sugatair bodhicittaṃ purātanaiḥ
tadvadutpādayāmyeṣa bodhicittaṃ jagaddhite*

Así como los sugatas del pasado,
dieron a luz la mente despierta,
como ellos, por el beneficio de todos los seres,
despertaré esa misma bodhicitta.

Visualización de budas y bodhisattvas

Lee en voz alta:

Enfrente hay un loto, fresco, brillante e impoluto, sobre el cual está sentado el Buda radiante de tamaño real, majestuoso, vivo y compasivo, desinhibido, hermoso, intrépido y cariñoso.

Haz una pausa de un minuto.

El Buda está rodeado de todos sus discípulos, la asamblea de todos los bodhisattvas: Mañjushrī, Ārya Tārā, Sarasvati, y también Avalokiteshvara,

el grupo de arhats, incluidos Ānanda, Shāriputra, Kashyapa y Maudgalyāyana, y sus alumnos celestiales, como Vāyu y Agni, Vishnu, Kali, Shiva e Indra.

Haz una pausa de un minuto.



Invitación a los budas y sus séquitos, el campo de mérito

Protectores de los seres, sin ninguna excepción,
véis la verdadera naturaleza de las cosas tal y como son,
habéis conquistado las fuerzas y los ejércitos de māra.
Por favor, venid ahora a este lugar con vuestro séquito.

Petición a los budas y a sus séquitos para que permanezcan

Seres iluminados, sed bienvenidos. ¡Llegásteis!
Tenemos el gran mérito y la gran fortuna de conoceros.
Aceptad todas nuestras ofrendas, dirigid vuestra conciencia
hacia esta asamblea y permaneced para siempre.



ॐ पद्मकमलये सत्त्वम्
Om Padmakamalaye Sattvam

Ofrece arghyam y pādyam en el altar, y di:

ॐ वज्र अर्घ्यम् आः हुं
Om Vajra Arghyam Ah Hum

ॐ वज्र पाद्यम् आः हुं
Om Vajra Pādyam Ah Hum

Postración con un mantra corto

Si lo deseas, puedes ofrecer tres postraciones.

अतिपु हो प्रतीच्छ हो
Atipu ho praticcha ho

1. La ofrenda de abhisheka (baño ritual)

Dentro de una sala de baño
de excelente aroma,
con suelo llano de cristal,
radiante y transparente,
brillan sus elegantes pilares,
adornados con piedras preciosas,
y con relucientes
toldos de perlas.

Allí bañaremos a los budas
junto con su descendencia,
usando muchos jarrones de agua
espléndidos y preciosos.
Todos rebosantes de agua pura,
fragante y exquisita,
al son de la música,
melodías y canciones.

ॐ सर्वतथागत अभिषेकते समया श्रिये हुं
Om Sarva Tathāgata Abhiṣekate Samayā Śriye Hum

Con los tejidos más suaves,
delicadamente confeccionados,
inmaculados y perfumados,
sus cuerpos, secaremos.

ॐ हुं त्रम् ह्री आः काया विशोधनये स्वाहा
Om Hum Traṃ Hrī Āḥ Kāya Viśodhanaye Svāhā

A Samantabhadra,
Manjushri, Lokeshvara,
a todos los bodhisattvas,
y sus séquitos
ofrecemos espléndidas
prendas de colores vivos e intensos
prendas ligeras y suaves de varios diseños.
Cientos de adornos deslumbrantes y hermosos,
ofrecemos a los sublimes
bodhisattvas y sus séquitos.

ॐ वज्र वस्त्रये स्वाहा
Om Vajra Vastraye Svāhā
(Ofrenda de ropa)

ॐ वज्र अलंकाराये स्वाहा
Om Vajra Alankārāye Svāhā
(Ofrenda de ornamentos)

Los cuerpos vigorosos de los sabios,
lustrosos y dorados,
ungiremos con perfumes
suntuosos y divinos,
hermosos aromas
y fragancias delicadas
que impregnan por completo
incalculables mundos.

ॐ वज्र गंधे स्वाहा
Om Vajra Gandhe Svāhā
(Unción con fragancia)

Ofrecemos a los Sabios,
que son dignos de honor,
flores hermosas y fragantes,
entrelazadas en guirnaldas perfumadas,
todo tipo de flores,
utpalas magníficas,
mandaravas deliciosas
y lotos celestiales.

Nubes cargadas de incienso,
extasiando los sentidos,
aromas envolventes,
las mejores comidas,
innumerables manjares,
todo tipo de bebidas
que complacen a las deidades,
ofrecemos todo esto.

Lámparas preciosas, ofrecemos
en hermosos arreglos,
que descansan delicadamente
en lotos de oro.
Una alfombra de flores dulces
bellamente esparcidas,
que cubren el suelo
llano, suave y fragante.

A aquellos cuya naturaleza
es la compasión ilimitada,
ofrecemos grandes palacios,
que resuenan con grandes alabanzas.
Con incrustaciones de perlas preciosas
y cadenas de gemas colgantes,
con innumerables joyas brillantes
que permean el espacio.

Parasoles exquisitos
adornados con mangos dorados,
todos sus bordes están decorados
con brillantes piedras preciosas,
bellamente diseñados,
deslumbran al mirarlos,
todo esto lo ofrecemos
a todos los budas sublimes.

Infinitas nubes de abundancia
surgen incesantemente,
permanecen constantemente,
extasiando los sentidos,

que estas suaves corrientes de
melodías seductoras
alivien el dolor de los seres infinitos.

Que lluvias suaves de flores
y exquisitas piedras preciosas
caigan en cascada
con flujos incesantes,
sobre las representaciones
del santo y sagrado dharma
y sobre toda imagen sagrada,
que es apoyo para la ofrenda.

Así como Mañjughoṣha
y todos los seres como él
hicieron ofrendas a los budas,
los conquistadores perfectos,
de ese modo también ofrecemos
a todos nuestros protectores,
los budas y sus hijos,
los herederos del bodhisattva.

ॐ वज्र पुष्पे आः हुं
Om Vajra Puṣpe Āḥ Hum

ॐ वज्र धूपे आः हुं
Om Vajra Dhūpe Āḥ Hum

ॐ वज्र आलोके आः हुं
Om Vajra Āloke Āḥ Hum

ॐ वज्र गंधे आः हुं
Om Vajra Gandhe Āḥ Hum

ॐ वज्र नैवेद्ये आः हुं
Om Vajra Naivedye Āḥ Hum

ॐ वज्र शब्दे आः हुं
Om Vajra Śabde Āḥ Hum

II. Prostración, III. Refugio, IV. Confesión

II. Prostración

सर्वक्षेत्राणुसंख्यैश्च प्रणामैः प्रणमाम्यहम्।
सर्वत्र्यध्वगतान् बुद्धान् सहधर्मगणोत्तमान् ॥२४॥
sarvakṣetrāṇu saṃkhyaiśca
praṇāmaiḥ praṇamāmyaham |
sarvatrya dhvagatān buddhān
sahadharma gaṇottamān

सर्वचैत्यानि वन्देऽहं बोधिसत्त्वाश्रयांस्तथा।
नमः करोम्युपाध्यायानभिवन्द्यान् यतींस्तथा ॥२५॥
sarvacaityaṇi vande' haṃ
bodhisattvā śrayāṃstathā |
namaḥ karomy upādhyāyān
abhivandyān yatīṃstathā |

Nos postramos con devoción
ante cada uno de los budas
del pasado, del presente y del futuro,
el dharma y la sangha,
con tantos cuerpos
como átomos abarcan
todo el cosmos,
nos postramos rindiendo homenaje.

Ante los objetos que inspiran
la preciosa bodhicitta,
ante cada altar y stupa,
nos postramos rindiendo homenaje.
Ante los sabios y los abades
que transmiten los preceptos sagrados,
ante los defensores de la conducta,
los seres sublimes, nos postramos.

III. Refugio

बुद्धं गच्छामि शरणं यावदा बोधिमण्डतः।
धर्मं गच्छामि शरणं बोधिसत्त्वगणं तथा ॥२६॥
*buddhaṃ gacchāmi śaraṇaṃ yāvadā
bodhimaṇḍataḥ |
dharmam gacchāmi sharaṇam
bodhisattva gaṇam tathā*

Hasta que lleguemos a la esencia
de la plena iluminación,
acudimos a todos los budas
por nuestro perfecto refugio.
E igualmente al dharma,
y a cada bodhisattva,
los campos de refugio perfectos,
la triple gema impecable.

Después de tomar refugio, siéntate en silencio durante un poco más del tiempo habitual.

IV. Confesión

विज्ञापयामि संबुद्धान् सर्वदिक्षु व्यवस्थितान्।
महाकारुणिकांश्चापि बोधिसत्त्वान् कृताञ्जलिः ॥२७॥
*vijñāpayāmi sambuddhān
sarvadikṣu vyavasthitān |
mahākāruṇikāṃ ścāpi
bodhisattvān kṛtāñjaliḥ*

A todo buda perfecto
y a todos los bodhisattvas,
en todas las direcciones
dondequiera que moren,
oh señores de gran compasión,
colocamos las palmas de las manos juntas,
con auténtica devoción,
os llamamos desde nuestros corazones.

अनादिमति संसारे जन्मन्यत्रैव वा पुनः।
यन्मया पशुना पापं कृतं कारितमेव वा ॥२८॥
*anādimati saṃsāre
janmanyatraiva vā punaḥ |
yanmayā pa śunā pāpaṃ
kṛtaṃ kāritameva vā*

यच्चानुमोदितं किञ्चिदात्मघाताय मोहतः।
तदत्ययं देशयामि पश्चात्तापेन तापितः ॥२९॥
*yaccānumoditaṃ kiṃcit
ātmaghātāya mohataḥ |
tadyatyayaṃ deshayāmi
pashcāttāpena tāpitaḥ*

रत्नत्रयेऽपकारो यो मातपितृषु वा मया।
गुरुष्वन्येषु वा क्षेपात् कायवाग्बुद्धिभिः कृतः ॥३०॥
*ratnatraye'pakāro yo
mātapitr̥ṣu vā mayā |
guru śvanyeṣu vā kṣepāt kāya
vāgbuddhibhiḥ kṛtaḥ*

En esta y otras vidas
atrapados en el samsara
desde tiempos sin principio,
en un estado de oscuridad,
hemos sido la causa directa
del daño a otros seres
y hemos motivado a
otros a hacer daño.

Por ignorancia, distorsionados,
dentro de nuestra oscura confusión,
incluso hemos celebrado
los daños que hemos causado.
Ahora que vemos con claridad
los daños que hemos cometido,
los revelamos abiertamente
a todos los grandes protectores.

Y todos los daños cometidos
instigados por la fuerza de los kleshas
en contra de todas mis madres,
mis padres y mis maestros
y de la triple joya,
en contra de cualquier otro ser,
que hemos llevado a cabo
a través del cuerpo, la palabra y la mente,

अनेकदोषदुष्टेन मया पापेन नायकाः।
यत्कृतं दारुणं पापं तत्सर्वं देशयाम्यहम्॥३१॥
*anekadoṣaduṣṭena mayā
pāpena nāyakāḥ |
yatkr̥taṃ dāruṇaṃ pāpaṃ
tatsarvaṃ deshayāmyahaṃ*

कथम् च निःसरामि अस्मात् अत्योद्विग्नोस्मि नायकः
मा भून्मे मृत्युः अचिरा दक्षिणे पापसंचये॥३२॥
*kathaṃ ca niḥ-sarāmi
asmāt atyodvignosmi nāyakaḥ |
ma bhūnme mṛtyuḥ achirā
dakṣhine pāpsaṃcaye*

॥Om॥

todas las acciones destructivas
y todas las faltas cometidas,
todo el daño a los demás,
que pesan en nuestras mentes,
cada acción espantosa,
que hemos logrado,
revelamos abiertamente
ante todos nuestros maestros,

debido a que la muerte llega sin avisar,
es posible perecer
antes de que estas acciones dañinas
estén completamente limpias.
Y si eso ocurre, en el momento de la muerte,
¿cómo podemos escapar de ellas?
Suplicamos a las Tres Joyas
para que nos concedan una protección rápida.

॥Om॥

V. Regocijo

VI. Girar la rueda del dharma

VII. Solicitar a los iluminados que no entren en el parinirvana

VIII. Dedicación

V. Regocijo

अपायदुःखविश्रामं सर्वसत्त्वैः कृतं शुभम्।
अनुमोदे प्रमोदेन सुखं तिष्ठन्तु दुःखिताः ॥१॥
apāyaduḥkha viśrāmaṃ
sarvasatvaih kṛtaṃ śubhaṃ।
anumode pramodena
sukhaṃ tiṣṭhantu duḥkhitāḥ॥

Celebramos la virtud
que libera a todos los seres
de las penas y de las angustias
y de los dolores de nacimientos
inferiores
e incluso de los seres
que permanecen en el samsara,
nos regocijamos felizmente en
su comodidad y deleite.

संसारदुःखनिर्मोक्षमनुमोदे शरीरिणाम्।
बोधिसत्त्वत्वबुद्धत्वमनुमोदे च तायिनाम् ॥२॥
*samsāraduḥkha nirmokśam
anumode śarīriṇām |
bodhisattva tva buddhatvaṃ
anumode ca tāyinām ||*

चित्तोत्पादसमुद्रांश्च सर्वसत्त्वसुखावहान्।
सर्वसत्त्वहिताधानाननुमोदे च शासिनाम् ॥३॥
*cittotpāda samudrāṃśca
sarvasattva sukhāvahān |
sarvasattva hitādhānān
anumode ca śāsinām ||*

Nos alegramos de todas las virtudes que han sido acumuladas y se han convertido en la causa del estado iluminado y en la liberación que ha logrado cualquier ser vivo del círculo del dolor.

La realización, de los grandes protectores y los bodhisattvas, ahora celebramos. Podemos regocijarnos profundamente en la preciosa bodhicitta: un océano de grandes virtudes, que beneficia a los seres.

VI. Girar la rueda del dharma

सर्वासु दिक्षु संबुद्धान् प्रार्थयामि कृताञ्जलिः।
धर्मप्रदीपं कुर्वन्तु मोहाद्दुःखप्रपातिनाम् ॥४॥
*sarvāsu dikṣhu sambuddhān
prārthayāmi kṛtāñjaliḥ |
dharmapradīpaṃ kurvantu
mohādduḥkha prapātinām ॥*

Unimos nuestras palmas,
pidiendo a todos los budas,
en todas las direcciones
y en todos los reinos,
por favor, encended la lámpara del dharma,
para todos los seres confundidos,
desconcertados y en la oscuridad,
para así aliviar su dolor.

VII. Solicitar a los iluminados que no entren en el parinirvana

निर्वातुकामांश्च जिनान् याचयामि कृताञ्जलिः।
कल्पाननन्तांस्तिष्ठन्तु मा भूदन्धमिदं जगत् ॥५॥
*nirvātukāmāṃśca jinān
yācayāmi kṛtāñjaliḥ |
kalpānanantāṃstiṣṭhantu mā
bhūdandhamidaṃ jagat*

Oh, vencedores, os suplicamos,
con las palmas de las manos juntas,
por favor, renunciad a entrar
en el reino del nirvana,
no nos dejéis vagando,
en la oscuridad y la confusión,
os rogamos que os quedéis
por eones inconmensurables.

VIII. Dedicación

एवं सर्वमिदं कृत्वा यन्मयासादितं शुभम्।
तेन स्यां सर्वसत्त्वानां सर्वदुःखप्रशान्तिकृत्॥६॥
evaṃ sarvamidam kṛtvā
yanmayāsāditam shubham |
tena syāṃ sarvasattvānāṃ
sarvaduḥkhaṇṭhāntikṛt

Debido a todas estas acciones,
y a todas y cada una de las virtudes,
acumuladas en cualquier medida,
por esta gran intención,
sin ninguna excepción,
que el sufrimiento y la angustia
de todo ser vivo,
se disperse y se destruya.



Toma del voto del bodhisattva

Si quieres, puedes arrodillarte con la rodilla derecha en el suelo y recitar o entonar lo siguiente 3 veces, una vez en sánscrito y dos en español:

यथा गृहीतं सुगतैर्बोधिचित्तं पुरातनैः ।
ते बोधिसत्त्वशिक्षायामानुपूर्व्या यथा स्थिताः ॥
yathā grhītaṃ sugatair bodhicittaṃ purātanaiḥ |
te bodhisattva śikṣāyāṃ ānupūrvyā yathā sthitāḥ ॥

तद्वदुत्पादयाम्येष बोधिचित्तं जगद्धिते ।
तद्वदेव च ताः शिक्षाः शिक्षिष्यामि यथाक्रमम् ॥
tadvadutpādayāmyeṣa bodhicittaṃ jagaddhite |
tadvadeva ca tāḥ śikṣāḥ śikṣiṣyāmi yathākramam ॥

Al igual que los sugatas del pasado
dieron a luz la bodhicitta
y se entrenaron en todas las etapas de
las disciplinas del bodhisattva,

como ellos, por el bien de todos los seres,
despertaré esa misma bodhicitta.
Y a los preceptos, paso a paso,
me atenderé y entrenaré.



Práctica de recitación

Lee las instrucciones de recitación en voz alta:

~1~

Contempla a Siddhartha que está frente a ti.

Ahora, despacio, enfoca tu atención en su asiento de loto.

Del loto brotan luminosos rayos de luz que se disuelven en ti, aumentando la duración de tu vida, tu mérito, tu riqueza y tu poder.

Las luces que irradian del loto alivian todas tus enfermedades y tus deseos se hacen realidad con rapidez.

Los continuos rayos de luz brillan en todas las direcciones e impregnan a todos los seres, apaciguan su dolor y las causas de su sufrimiento.

La luz ilumina nuestra naturaleza búdica y, como un loto impoluto que brota del barro, se revela impecablemente.

~2~

Contempla al Tathāgatha frente a ti.

Ahora, despacio, enfoca tu atención en su postura vajra.

De sus piernas cruzadas en la postura vajra brotan luminosos rayos de luz que se disuelven en ti, capacitándote para que te percares de la unión de la apariencia y la vacuidad. Los rayos de luz que irradia la postura te liberan a ti y a todos los seres de la discriminación de lo bueno y lo malo, lo bello y lo feo, lo limpio y lo sucio y todos los prejuicios.

~3~

Contempla al Sugata que tienes frente a ti.

Ahora, despacio, enfoca tu atención en su mano izquierda que está haciendo el mudra de la ecuanimidad.

De su mano izquierda brotan rayos de luz luminosos que se disuelven en ti, purificando las emociones aflitivas, la ansiedad, la depresión, la soledad y el letargo.

La luz que irradia de su mano izquierda hace que tu mente y la mente de todos los seres sean flexibles al haber perfeccionado shamatha.

Los continuos rayos de luz brillan en todas las direcciones y hacen que tú y todos los seres veáis la verdad al haber perfeccionado vipaśyanā.

~4~

Contempla a Mahamuni frente a ti.

Ahora, despacio, enfoca tu atención en su mano derecha que está haciendo el mudra de bhumisparsha.

De su mano derecha brotan luminosos rayos de luz que disipan tu hipocresía y tu miedo. Los continuos rayos de luz brillan en todas las direcciones y aumentan la integridad, el valor y la intrepidez en ti y en todos los seres.

~5~

Contempla a Shakyasimha frente a ti.

Ahora, despacio, enfoca tu atención en su tez dorada.

De su tez dorada brotan luminosos rayos de luz y disuelven tu pereza, alienación, melancolía, baja moral, inseguridad y procrastinación.

Los continuos rayos de luz brillan en todas las direcciones y aumentan la inspiración, la confianza, la originalidad y la autenticidad en ti y en todos los seres.

~6~

Contempla a Shākyamuni frente a ti.

Ahora, despacio, enfoca tu atención en su rostro.

De su rostro brotan luminosos rayos de luz que disipan los fallos de comunicación, la incomprensión y la inhibición.

Los continuos rayos de luz brillan en todas las direcciones y aumentan tu capacidad y la de todos los seres para inspirar a otros y generar sabiduría y compasión.

~7~

Contempla al león entre los hombres, al toro supremo, al rey de los que caminan con dos piernas, al cuarto libertador, al maestro de los dioses.

Ahora, despacio, enfoca tu atención en su urna y en su coronilla.

De su urna y de su coronilla brotan luminosos rayos de luz que disuelven los velos que te impiden verte a ti mismo y a todos los seres como al Buda.

Contempla en su totalidad la forma perfecta de nuestro amigo espiritual,
nuestro protector, nuestro objeto de refugio.
Ahora, despacio, enfoca tu atención en el Buda.
Los luminosos rayos de luz que emanan del Buda irradian en todas las direcciones.

Luego recita o entona tres veces en sánscrito:

गुरुम् शास्तारम् भगवन्तम् तथागतम् अर्हन्तम् सम्यक् संबुद्धम् श्रीजिनम् शाक्यमुनिम् नमामि, पूजयामि शरणम् च गच्छामि
*Gurum shāstāraṃ bhagavantam tathāgataṃ arhantaṃ samyaksaṃ buddham śrījinaṃ śākyamuniṃ
namāmi pūjayāmi sharaṇam ca gacchāmi*

Maestro supremo, Bhagavan, Tathāgata, Arhat, Buda completo y perfecto, conquistador glorioso,
Buda Shākyamuni, ¡te rindo homenaje! ¡Te hago ofrendas! ¡Tomo refugio en ti!

*Ahora, canta melodiosamente el siguiente mantra de Shākyamuni unas cuantas veces y luego
recítalo de forma semiaudible tantas veces como puedas:*

तद्यथा ॐ मुने मुने महामुनये स्वाहा
TADYATHĀ OM MUNE MUNE MAHĀ MUNAYE SVĀHĀ



Que todos nuestros cuerpos,
nuestra longevidad,
nuestro séquito, reinos puros,
cualidades sublimes,
y también todos nuestros signos de iluminación,
sean perfeccionados por completo,
exactamente como los tuyos.

Y que a través del poder
de esta alabanza y esta oración,
que en todos los lugares
donde moremos,
no haya enfermedades
y se disipen todos los conflictos.
Que la buena fortuna
se propague y el dharma se preserve.

Meditación

Si quieres, puedes hacer 3 postraciones mientras recitas o entonas:

Buddhaṃ śaraṇaṃ gacchāmi *(Postración 1)*
Dhammaṃ śaraṇaṃ gacchāmi *(Postración 2)*
Sanghaṃ śaraṇaṃ gacchāmi *(Postración 3)*

Tomo refugio en el Buda
Tomo refugio en el Dharma
Tomo refugio en la Sangha

Lee en voz alta y visualiza lo siguiente:

Contempla al Buda Shākyamuni rodeado de todos los budas del pasado, presente y futuro. Su séquito y él se funden en luz y se convierten en una bola de luz. La luz se disuelve lentamente en ti e inmediatamente te vuelves inseparable de Shākyamuni. Sin distraerte, permanece en ese estado durante unos minutos y medita.

Dedicación

Que pueda transformarme en medicina,
para todos los seres que padecen de enfermedad,
que pueda convertirme en su médico y en su enfermera,
hasta que todas sus enfermedades hayan sido curadas.

Y que en los eones marcados por la escasez,
pueda yo aparecer como bebida y sustento
y llover un torrente de comida y bebida
que disipe toda hambruna y toda sed.

Que pueda convertirme en un tesoro de riqueza
para los seres, pobres e indigentes,
que puedan encontrarme justo al alcance de su mano
como una fuente inagotable de todo lo que puedan necesitar.

Entrenamiento mental

Dedicamos nuestros cuerpos y nuestra riqueza,
y todo nuestro mérito acumulado y por acumular,
lo damos todo y no contamos el coste,
para lograr el beneficio de los seres.

Nirvāṇa se alcanza dando todo,
nirvāṇa es el objeto de mi esfuerzo;
al morir no podemos llevarnos nuestra riqueza,
por lo tanto, lo mejor es regalarlo todo.

Y si un ser tiene de mí,
un pensamiento de ira o de respeto,
que dicho pensamiento se convierta en la causa,
por el que su bien y sus deseos se cumplan.

Así que cualquiera que me menosprecie a la cara,
o me calumnie a mis espaldas,
quien me haga mal o me cause algún daño,
¡que alcancen el estado de Buda!

Que me convierta en un guardián de los necesitados,
un guardián para los que no tienen protector,
una guía para aquellos que viajan,
una lámpara para quien anhela la luz.

Para aquellos que deseen cruzar el agua,
que me convierta en un barco, una balsa, un puente.
Una isla para los que anhelan la tierra,
para todos los que necesitan un lugar de descanso, una cama.

Para los que necesitan un siervo, seré un esclavo.
para cada ser, la vaca abundante.
Y que yo sea un árbol que cumpla deseos,
perdurable como los poderosos elementos,

Al igual que la tierra y el espacio mismo perduran,
para multitudes ilimitadas de seres,
que me convierta en su terreno y su sustento,
una fuente de vida y felicidad para todos.

Y así para todo lo que está vivo,
hasta los límites del cielo,
que yo permanezca y cuide de todo ello hasta
que pase más allá de todo sufrimiento y dolor.

Recita o entona una vez en sánscrito o en español:

Jaya Mangala Gatha

बाहुं सहस्समभिनिम्मित सायुधन्तं
गिरिमेखलं उदितघोर ससेन मारं।
दानादि धम्मविधिना जितवा मुनिन्दो
तं तेजसा भवतु ते जय मंगलानि ।
bāhuṃ sahasṣa mabhi nimmita sāyu dhantaṃ
giri mekhalaṃ uditā ghora sasena māraṃ
dānādi dhamma vidhinā jitavā munindo
taṃ tejasā bhavatu te jaya maṅgalāni

मारातिरेकमभियुज्झित सब्ब
रत्तिम् घोरम्पनालवक मक्खमथद्ध यक्खं।
खान्ति सुदन्तविधिना जितवा मुनिन्दो
तं तेजसा भवतु ते जय मंगलानि।
mārāti reka mabhi yujjhita sabba rattim
ghoraṃ panā-lavaka
makkhamathaddha yakkham
khānti sudanta vidhinā jitavā munindo
taṃ tejasā bhavatu te jaya maṅgalāni

Cuando Māra, con mil manos llenas de armas, atacó,
sentado sobre el temible elefante Girimekhala,
oh, Señor de los Sabios, lo sometiste a él y también a
su ejército,
por medio de tu generosidad y otras virtudes.
Que llueva la alegría y toda la buena fortuna.
¡Victoria al sabio!

Más violento que Māra era el demonio Alavaka
que durante toda la noche luchó obstinadamente
contra el Buda.
Oh, Señor de los Sabios, tú también sometiste a este
demonio perezoso
por medio de tu gran paciencia y
tu perfecto autocontrol.
Que llueva la alegría y toda la buena fortuna.
¡Victoria al sabio!

नालागिरि गजवरं अतिमत्त भूतं
दावगिचक्कमसनीव सुदारुणन्तं।
मेतंबुसेकविधिना जितवा मुनिन्दो
तं तेजसा भवतु ते जय मंगलानि।
*nālagiri gaja varam ati matta bhūtam
dāvaggi cakka masanīva su dāruṇantaṃ
mettambu seka vidhinā jītavā munindo
taṃ tejasā bhavatu te jaya mangalāni*

उक्खित्तखग्ग मतिहत्थ सुदारुणतं धावन्ति
योजनपथं गुलिमाल वन्तं।
इद्धीभिसंखत मनो जितवा मुनिन्दो
तं तेजसा भवतु ते जय मंगलानि।
*ukkhitta khagga matihattha sudāruṇantaṃ
dhāvanti yojana pathaṃ-gulimāla vantaṃ
iddhībhi sankhata mano jītavā munindo
taṃ tejasā bhavatu te jaya mangalāni*

कत्वान कट्टमुदरं इव गब्भिनीया
चिंचाय दुट्ठवचनं जनकाय मज्झे।
संतेन सोमविधिना जित वा मुनिन्दो
तं तेजसा भवतु ते जय मंगलानि।
*katvāna kaṭṭha mudaraṃ iva gabbhi nīyā
cincāya duṭṭha vacanaṃ janakāya majjhe
saṃtena soma vidhinā jītavā munindo
taṃ tejasā bhavatu te jaya mangalāni*

Cuando Nalagiri, el elefante embriagado,
se desató como un incendio forestal o un rayo,
el Señor de los Sabios sometió completamente a esta
bestia feroz
rociando las aguas refrescantes de la bondad amorosa.
Que llueva la alegría y toda la buena fortuna.
¡Victoria al sabio!

Cuando el malvado Angulimala con la espada en alto,
corrió una distancia de tres leguas,
oh, Señor de los Sabios, tú
lo sometiste por completo usando tus poderes psíquicos.
Que llueva la alegría y toda la buena fortuna.
¡Victoria al sabio!

Cuando Cinca en medio de la asamblea te acusó,
con su vientre lleno de gusanos, pretendiendo estar
embarazada,
con el porte sereno y apacible del Señor de la Sabiduría,
todas sus acusaciones y palabras duras fueron
sometidas.
Que llueva la alegría y toda la buena fortuna.
¡Victoria al sabio!

सच्चं विहाय मति सच्चकवादकेतुं
वादाभिरोपितमनं अतिअन्ध भूतं।
पञ्जापदीप जलिलो जितवा मुनिन्दो
तं तेजसा भवतु ते जय मंगलानि।
*saccam vihāya matisaccaka vāda ketuṃ
vādā-bhiropita manam atandha bhūtam
paññā padīpa jalito jītavā munindo
taṃ tejasā bhavatu te jaya mangalāni*

नन्दोपनन्द भुजगं विवुधं महिद्धिं
पुत्तेन थेर भुजगेन दमापयन्तो।
इद्धूपदेस विधिना जितवा मुनिन्दो
तं तेजसा भवतु ते जय मंगलानि।
*nando-pananda bhujagam
vibudham mahiddhim
puttena therā bhujagena damāpayanto
iddhūpadesa vidhinā jītavā munindo
taṃ tejasā bhavatu te jaya mangalāni*

Cuando el altivo Saccaka se cegó por sus propias
disputas,
levantó la polémica como un estandarte e ignoró la
verdad,
oh, Señor de los Sabios, hábilmente encendiste la llama
para encender la lámpara de la sabiduría y sus
argumentos sometiste.
Que llueva la alegría y la buena fortuna.
¡Victoria al sabio!

También el noble sabio sometió a través del poder
psíquico
a la serpiente Nandopananda sabia y poderosa,
bajo la forma de Thero Moggallana, su discípulo
cercano,
que llueva la alegría y toda la buena fortuna.
¡Victoria al sabio!

दुग्गाहदिट्ठु भुजगेन सुदट्ठहत्थं
ब्रह्मं विसुद्धिं जुतिमिद्धिं बकाभिधानं।
जानागदेन विधिना जितवा मुनिन्दो
तं तेजसा भवतु ते जय मंगलानि।

*duggāha ditṭha bhujagena sudaṭṭha hattham
brahmanam visuddhi juti middhi bakābhidhānam
ñānā gadena vidhinā jitavā munindo
tam tejasā bhavatu te jaya mangalāni*

एतापि बुद्ध जय मंगल अट्ठ
गाथा यो वाचको दिनदिने सरते मतन्दि।
हित्वाननेक विविधानि-चुपद्दवानि मोक्खं सुखं
अधिगमेय्य नरो सपञ्जो।।

*etāpi buddha jaya mangala aṭṭha gāthā
yo vācako dina dine sarate matandi
hitvānaneka vividhāni cupaddavāni
mokkham sukham adhi gameyya naro sapañño*

Cuando el majestuoso brahmán puro y radiante
llamado Baka
fue mordido en la mano por una serpiente de falsas
opiniones obstinadas,
el Señor de los Sabios lo curó con su medicina de la
sabiduría.
Que llueva la alegría y toda la buena fortuna,
¡Victoria al sabio!

El sabio que recita a diario y recuerda con ahínco
estos ocho versos de la victoria jubilosa del Buda
se librará de sus diversas desgracias y luego
obtendrá su propia victoria con la dicha del nirvana.

Oración de Dolpopa

Concluye la sadhana recitando la siguiente oración tres veces:

Que yo, en todas y cada una de mis vidas
lleve el peso del Budadharma
y si no puedo, que al menos
tema su decadencia.

