

TRIRATNA ANUSMRTI SĀDHANĀ

Sadhana de la conmemoración de las Tres Nobles Joyas

त्रिरत्न अनुस्मृति साधना




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 innumerables 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 sentarnos 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 ōryōki, disponer los colores de un mandala de arena en un orden preciso, y recitar con el ritmo y la entonación correctos, son todos medios para potenciar este camino de la ausencia de distracción. Del mismo modo, suplicar, postrarse, esparcir pétalos de flores, hacer el añjali 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 ausencia de 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 atención plena, el budismo también reconoce que la virtud o “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 esta 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 con ese fin, el método más supremo para acumular méritos es recordar al Buda, el Dharma y la Sangha, como hacemos en esta sadhana.



¡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.

¡Śākyamuni!

Ante ti me inclino.
A ti te ofrezco todo.

En ti me refugio.

Madúrame.

Despiértame.

¡Bendíceme!

“El sutra de la conmemoración de las Tres Nobles Joyas”

Lee en voz alta:

Recordando al Buda

Me postro ante el omnisciente.

Así, el Buda, bhagavat, tathāgata, arhat, samyaksambuda, el sabio y virtuoso, el sugata, el conocedor 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.

Recordando el Dharma

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. Constituye 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.

Recordando a la Sangha

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 sarvabuddhabodhisattvebhyāḥ

बुद्धानुस्मृतिः
Recordando al Buda

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

ityapi buddhobhagavāmsthāgato’rhan samyaksambuddho vidyācarāṇasam-pannaḥ sugato lokavidanuttaraḥ puruṣadamyasārathiḥ śāstā devamanuṣyāṅām buddho bhagavāniti।

निष्पन्दः 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, परिमुक्तस्तुष्ण्याया, ओघादुत्तीर्णः परिपूर्णो ज्ञानेन, प्रतिष्ठितोऽतीतानागतप्रत्युत्पन्नानां बुद्धानां भगवतां ज्ञाने, अप्रतिष्ठितो निर्वाणे, स्थितो भूतकोट्याम्, स्थितः सर्वसत्त्वालोकनीयायां भूमौ, सर्व इमे तथागतानां विशेषतः सम्यग् गुणाः।

niṣyandaḥ sa tathāgataḥ puṇyānām, avipraṇāśaḥ kuśalamūlānām, alaṅkṛtaḥ kṣāntyā, ālayaḥ puṇyanidhānānām, citrito anuvyañjanaīḥ kusumito lakṣaṇaīḥ, pratirūpo gocareṇa apratikūlo darśanena, abhiratiḥ śraddhādhimuktānām, anabhibhūtaḥ prajñayā, anavamardanīyo balaiḥ, śāstā sarvasattvānām, pitā bodhisattvānām, rājā ārya pudgalānām, sārthavāhaḥ nirvāṇanagara samprasthitānām, aprameyo jñānena, acintyaḥ pratibhānena, viśuddhaḥ svareṇa, āsvadanīyo ghoṣeṇa, asecanako rūpeṇa, apratisamaḥ kāyena, aliptaḥ kāmaiḥ, anupalipto rūpaiḥ asaṃsrṣṭa ārūpyaiḥ, vipramuktaḥ skandhebhyaḥ, viśamprayukto dhātubhiḥ, saṃvṛta āyatanaīḥ, pracchinno granthaiḥ, vimuktaḥ paridāghnaiḥ, parimuktastrṣṇayā, oghāduttīrṇaḥ paripūrṇo jñānena, pratiṣṭhito'tītānāgatapratyutpannānām buddhānām bhagavatām jñāne, apratiṣṭhito nirvāṇe, sthitobhūtakotyām, sthitaḥ sarvasattvālokanīyāyām bhūmau, sarva ime tathāgatānām 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, ऐहिपशियकः, प्रत्यात्मवेदनीयो विज्ञैः, स्वाख्यातो भगवतो धर्मविनयः सुप्रवेदितः नैर्याणिकः, संबोधिगामी, अभिन्नः संस्तूपः, संप्रतिशरणः, छिन्नप्लोतिकः।

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

संघानुस्मृतिः
Recordando a la Sangha

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

*supratipanno bhagavata āryasaṅghaḥ, 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

Ahora que llegasteis y os hemos conocido,
somos bendecidos con gran mérito y buena fortuna.
Aceptad todas nuestras ofrendas, dirigid vuestra conciencia
a esta asamblea y permaneced con nosotros para siempre.



Entona o recita:

ॐ पद्मकमलये सत्त्वम्
Oṃ Padmakamalaye Sattvam

Ofrece arghyaṃ y pādyaṃ en el altar, y di:

ॐ वज्र अर्घ्यम् आः हुं
Oṃ Vajra Arghyam Aḥ Hum

ॐ वज्र पाद्यम् आः हुं
Oṃ Vajra Pādyaṃ Aḥ Hum

Postración con un mantra corto

Si lo deseas, puedes ofrecer tres postraciones. Recita:

अतिपु हो प्रतीच्छ हो
Atipu ho pratīccha ho

Breve alabanza basada en “La alabanza a las acciones del Buda” de Ārya Shūra

Cuando naciste,
supremo entre los humanos,
diste siete pasos
y luego declaraste,
“En este mundo,
soy supremo.”
Oh Sabio, ante ti
me inclino en homenaje.

Primero descendiste
del paraíso de Tushita,
y en el palacio,
entraste en el vientre de tu madre.
Luego en Lumbini,
oh Sabio, naciste.
Victorioso dios de los dioses,
ante ti me inclino en homenaje.

Estando en el palacio
fuiste bien cuidado
por treinta y dos nodrizas.
Pasaste tu juventud
en la casa de los Sakyas
practicando deportes.
En Kapilavastu
tomaste a Gopā como esposa.
Inigualable en los tres mundos,
ante ti me inclino en homenaje.

En las cuatro puertas de la ciudad
viste los cuatro sufrimientos,
en la estupa de Vishuddha,
te cortaste tu propio cabello.
En la ribera del Nairañjanā,
como un asceta,
te dedicaste a la práctica.

Ante ti, que estás libre
de todo oscurecimiento,
me inclino en homenaje.

En Rājagṛha
domaste a un elefante salvaje.
Luego los monos de Vaishālī
te ofrecieron miel.
En Magadha, oh Sabio,
alcanzaste la budeidad.
Ante ti, en quien la sabiduría
omnisciente ha florecido,
me inclino en homenaje.

Más tarde en Vārāṇasī
giraste la rueda del Dharma,
después en Jetavana
exhibiste grandes milagros,
en Kuśinagara
pasaste al parinirvāṇa.
Ante ti, cuya mente es vasta
y abierta como el cielo,
me inclino en homenaje.

Por el mérito
de hacer esta alabanza
a los actos del Buda,
que las acciones de todos los seres
sean idénticas a las tuyas.

Ofrenda de siete ramas (corta)

Entona o recita una vez en sánscrito y otra en español.

Haz una pausa de unos 30 segundos después de cada una de las siete ramas.

Postración

सर्वक्षेत्राणुसंख्यैश्च प्रणामैः प्रणमाम्यहम्।
सर्वत्र्यध्वगतान् बुद्धान् सहधर्मगणोत्तमान्॥
sarvakṣetrāṇu saṁkhyaiśca
praṇāmaiḥ praṇamāmyahaṁ |
sarvatryadhvagatān buddhān
sahadharma gaṇottamān ||

Ante cada uno de los Budas de los tres tiempos,
el Dharma y la Sublime Asamblea,
me postro con tantos cuerpos como
partículas de polvo existen sobre la tierra.

Ofrenda

मञ्जुघोषप्रभृतयः पूजयन्ति यथा जिनान्।
तथा तथागतान्नाथान् सपुत्रान् पूजयाम्यहम्॥
mañjughoṣa prabhṛtayaḥ
pūjayanti yathā jinan |
tathā tathāgatānnāthān
saputrān pūjayāmyahaṁ ||

Así como Mañjughoṣha y aquellos como él
hicieron ofrendas a todos los conquistadores,
del mismo modo, yo también ofrezco
a los budas y sus herederos los bodhisattvas.

Confesión

मया बालेन मूढेन यत्किञ्चित्पापमाचितम्।
प्रकृत्या यच्च सावद्यं प्रज्ञप्त्यावद्यमेव च॥
mayā bālena mūḍhena
yatkiñchit pāpamāchitam।
prakṛtyā yacca sāvadyaṃ
prajñāptyāvadyameva ca॥

तत्सर्वं देशयाम्येष नाथानामग्रतः स्थितः।
कृताञ्जलिर्दुःखभीतः प्रणिपत्य पुनः पुनः॥
tatsarvaṃ deśayāmyeṣa nāthānāmagrataḥ
sthitaḥ।
krutāñjalirduḥkha bhītaḥ
praṇipatya punaḥ punaḥ॥

अत्ययमत्ययत्वेन प्रतिगृह्णन्तु नायकाः।
न भद्रकमिदं नाथा न कर्तव्यं पुनर्मया॥
atyayaṃ atyayatvena
pratigrhṇantu nāyakāḥ।
na bhadrakamidaṃ nāthā na
kartavyaṃ punarmayā॥

De esta manera, todas las acciones dañinas
que he cometido a oscuras
cegado por mi ignorancia,
las faltas al romper algún voto,
y toda acción dañina en sí,

consciente del sufrimiento que se avecina,
junto mis palmas y me postro sin cesar,
y en presencia del Buda,
todos mis daños revelo abiertamente.

Os ruego, guías y guardianes del mundo,
que me aceptéis como soy, con todos mis defectos.
Y todas estas acciones dañinas,
prometo no volver a cometer jamás.

Regocijo

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

संसारदुःखनिर्मोक्षमनुमोदे शरीरिणाम्।
बोधिसत्त्वत्वबुद्धत्वमनुमोदे च तायिनाम्॥
saṃsāraduḥkha nirmokśam
anumode śarīriṇām।
bodhisattva tva buddhatvaṃ
anumode ca tāyinām॥

चित्तोत्पादसमुद्रांश्च सर्वसत्त्वसुखावहान्।
सर्वसत्त्वहिताधानानुमोदे च शासिनाम्॥
cittotpāda samudrāṃśca
sarvasattva sukhāvahān।
sarvasattva hitādhānān
anumode ca śāsinām॥

Con alegría, celebro la virtud que alivia a todos los seres del dolor de la pérdida. E incluso me regocijo en los estados esporádicos de alegría de aquellos que aún sufren.

Me deleito con todas las acumulaciones de virtud que nos hacen alcanzar el estado iluminado, y celebro las libertades ganadas por los seres en el círculo del dolor.

Me regocijo en la budeidad de los protectores, en los bhūmis de los herederos del Buda, en su bodhicitta, el océano del gran beneficio que busca colocar a todos los seres en un estado de gozo, y en toda acción por el bien de los demás; en todo ello, me regocijo y deleito.

Girar la rueda del Dharma

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

Y entonces, juntaré mis manos y suplicaré
a los Budas que residen en todo lugar:
por favor, encended ya la luz del Dharma,
para aquellos que andan a tientas,
desconcertados, en la oscuridad del dolor.

Solicitar a los iluminados que no pasen al parinirvana

निर्वातुकामांश्च जिनान् याचयामि कृताञ्जलिः।
कल्पाननन्तांस्तिष्ठन्तु मा भूदन्धमिदं जगत्॥
nirvātukāmāṃśca jinān
yāchayāmi kṛtāñjaliḥ।
kalpān-anantāṃ-stiṣṭhantu
mā bhūdandhamidaṃ jagat॥

Junto mis manos y suplico
a todos los iluminados
que desean pasar al nirvāṇa:
no nos dejéis vagando en la ceguera,
permaneced entre nosotros para siempre.

Dedicación

एवं सर्वमिदं कृत्वा यन्मयासादितं शुभम्।
तेन स्यां सर्वसत्त्वानां सर्वदुःखप्रशान्तिकृत्॥
evaṃ sarvamiḍaṃ kṛtvā
yanmayāsāḍitaṃ shubhaṃ।
tena syāṃ sarvasattvānām
sarvaduḥkha-prāśāntikṛt ॥

A través de todas estas acciones
que acabo de realizar,
y todas las virtudes que he obtenido,
que el dolor de todos los seres
¡sea totalmente dispersado
y completamente destruido!

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 ॥

तद्ब्रह्मदुत्पादयाम्येष बोधिचित्तं जगद्धिते।
तद्ब्रह्मदेव 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, descansa tu mente 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, tus oscurecimientos
e influencias perjudiciales, 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, descansa tu mente en su postura vajra.

De sus piernas cruzadas en la postura vajra brotan luminosos rayos de luz
capacitándote para que te percaes 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 dualidad 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, descansa tu mente en su mano izquierda que está haciendo el mudra de la ecuanimidad.

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

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 vipashyanā.

~4~

Contempla a Mahāmuni frente a ti.

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

De su mano derecha brotan luminosos rayos de luz que disipan tu hipocresía, tu miedo y demás.

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, descansa tu mente en su tez dorada.

De su tez dorada brotan luminosos rayos de luz y disuelven tu pereza,
alienación e inseguridad.

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



~6~

Contempla a Shākyamuni frente a ti.
Ahora, despacio, descansa tu mente 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, descansa tu mente 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, descansa tu mente 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

*Guruṃ shāstāraṃ bhagavantaṃ tathāgataṃ arhantaṃ samyaksam buddhaṃ śrījinaṃ śākyamuniṃ
namāmi pūjayāmi sharaṇaṃ 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 MUNI MUNI MAHĀ MUNAYE SVĀHĀ

Entones entona o recita:

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 a través del poder
de esta alabanza y esta oración,
que en ningún lugar
donde moremos
haya enfermedades
y que 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

*Punya Paya Hai Jo Maine Triratna Smriti
Sadhana Se Prerit Ho Har Jiv Jan Chale
Sab Buddha Rah Pe*

*Yah Prarthna Hain Hamaari Bheet Ho
Jaaye Nir-Bheet Sarva Kaidi Ab Ho
Aazaad Nirbal Janata Ho Balvaan*

*Kare Seva Ek Duje Ki
Har Avsar Man Mein Ho Pyar Kshan
Mein Mukht Ho Rog Se Sabhi Vyaadhiyon
Se Mukht Sansaar*

*Raahi Paaye Khushiyaan Jaayein Woh,
Jo Bhi Disha Sahaj Mile Unhe Saari
Manzilein Sahaj Mile Unhe Woh Manzil*

Por todas las virtudes que he acumulado,
a través de esta Sādhanā Triratna Smṛiti,
que todos los seres sientan una profunda inspiración,
y recorran el camino hacia la completa budeidad.

Que los que van con temor no tengan más miedo,
que los cautivos sean desencadenados
y puestos en libertad,
y también que los débiles reciban su fortaleza.
Que los seres se ayuden mutuamente con bondad.

Que todo ser aquejado de dolencias,
se libere de una vez de toda enfermedad.
Que todo mal que aflige a los vivos,
se ausente para siempre del mundo.

Que todos los que transitan el camino
encuentren la felicidad dondequiera que vayan,
y alcancen, sin necesidad de esfuerzo,
todas las metas en las que pongan su corazón.

Kare Shishya-gan Yeh Prarthna Ki

*Punya-Aatmaaon Ki Krupa Se Barse
Saavan Samay Anusaar Jisse Phasal
Ho Sampan Aur Anna Ho Apaar*

*Raajya-Shaasan Ho Dharm-Anusaar
Sukhi Samruddh Ho Sansaar Dava Ho
Shaktishaali Mantra Ho Prabhaavshali*

*Sarva Daakini Rakshas Aadi Jo Sukh-
Shaanti Nasht Karein Unke Man Mein
Sab Ke Prati Karuna Aur Daya Jaagein*

*Mere Punya Ka Laabh Ho Har Jeev-Jan
Ko Anginat Hain Sankhya Jinki Apaar
Aakaash Samaan Har Ek Jan Tyaage
Vinaashak Karma Sadaa*

Nosotros practicantes, suplicamos juntos

Que los espíritus bondadosos traigan lluvias oportunas,
que todas las cosechas sean ricas y abundantes.

Que los príncipes gobiernen según el Dharma.
Que el mundo entero sea bendecido con enormes
riquezas.
Que todas las medicinas estén llenas de fuerza.
Que los mantras resuenen poderosos a través del espacio.

Que los espíritus del aire que se alimentan de carne,
sean bondadosos y sus mentes estén imbuidas de piedad.

Y así, por todo el mérito que he obtenido,
que todos los seres sin excepción,
abandonen todos los caminos del mal,
acogiendo la bondad ahora y para siempre.
Que nunca se separen de la bodhicitta,
y se comprometan en las acciones del Bodhisattva.

*Buddha-Saare Sarva Jan Ko Shishya Roop
Sveekar Karein Sarva Jan Ki Sadhana
Vighno Se Mukht Rahein*

OM

*Mein Jab Bhi Chahoon Dekhna Unhe
Prashna Chhota Ho Ya Gehra Pratyaksh
Mein Dekhoon Unhe Mere Rakshak
Siddharth Gautam Buddha Tathagat
Shākyamuni*

Que los Budas los acepten como discípulos.
Que se alejen de la obra de los demonios.

OM

Cada vez que desee verlo,
o plantearle la más mínima pregunta,
que pueda contemplar sin impedimento
a mi propio protector Siddhārtha,
Buda Gautama, Tathāgata, Shākyamuni.

“Jaya Maṅgala Gāthā”

Recita o entona una vez en sánscrito o en español:

बाहुं सहस्समभिनिम्मित सायुधन्तं
गिरिमेखलं उदितघोर ससेन मारं।
दानादि धम्मविधिना जितवा मुनिन्दो
तं तेजसा भवतु ते जय मंगलानि ।
bāhuṃ saḥassa mabhi nimmita sāyu dhantaṃ
giri mekhalaṃ uḍita ghora sasena māraṃ
dānādi dhamma vidhinā jitaḥvā 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 rattiṃ
ghoraṃ paṇā-lavaka
makkhamathaddha yakkham
khānti sudanta vidhinā jitaḥvā munindo
taṃ tejasā bhavatu te jaya maṅgalāni

Cuando Māra, con mil manos empuñando 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 sudāruṇantaṃ
metambu 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 Nālāgiri, 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 Angulimāla 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 Cincā 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 जालितो जितवा मुनिन्दो
तं तेजसा भवतु ते जय मंगलानि।

*saccaṃ vihāya matisaccaka vāda ketuṃ
vādā-bhiropita manañ atiaṇḍha bhūtaṃ
paññā padīpa jalito jitavā 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 bhujagaṃ
vibudhaṃ mahiddhim
puttena therā bhujagena damāpayanto
iddhūpadesa vidhinā jitavā 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 prendiste la llama
para encender la lámpara de la sabiduría y sus
argumentos sometiste.

Que llueva la alegría y toda la buena fortuna.
¡Victoria al Sabio!

También el noble sabio sometió a través del poder
psíquico
a la serpiente Nandopananda sabia y poderosa,
que actuaba a través de Thero Moggallana, su discípulo
cercano.

Que llueva la alegría y toda la buena fortuna.
¡Victoria al Sabio!

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

*duggāha diṭṭha bhujagena sudatṭha hattham
brahman visuddhi juti middhi bakābhidhānam
ñānā gadena vidhinā jitavā munindo
tam tejasā bhavatu te jaya mangalāni*

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

*etāpi buddha jaya mangala atṭha 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 opiniones
falsas y 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 nirvāna.

Extraído del Libro de la protección (Paritta Sutta) del canon pali.

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 Budadharm
y si no puedo hacerlo, que al menos
tema su decadencia.





Súplica de larga vida para Dzongsar Khyentse Rinpoche

OM SVASTI

Heruka del loto con un collar de calaveras, vencedor de los maras,
cuya mente inmortal de sabiduría inherente ha transformado
la raíz de la existencia en la gran dicha vajra,
subyugador de los fenómenos aparentes, por favor derrama las bendiciones de la inmortalidad.

Intrépido señor del habla,
poseedor vajra de los tesoros profundos y secretos de la sabiduría y la compasión;
victorioso en la actividad que todo lo permea,
que tus tres secretos permanezcan indestructibles y eternos.

Así como Vimalamitra y el rey Trisong Detsen hicieron la promesa
de manifestarse constantemente por compasión,
viniste como un guerrero para proteger la doctrina y a todos los seres en esta era oscura;
que permanezcas siempre como la esencia vajra inmutable.



Que la semilla virtuosa de esta súplica,
calentada y humedecida por las dos verdades que no engañan,
se convierta en un fruto espléndido
que embellezca los tres mundos con la mayor prosperidad.

Solicitada por Drukchen Dungse Rinpoche, Mipham Ngawang Dechen Gyume y Chadral Sangye Dorje el décimo día del quinto mes en el monasterio Ghoom de Darjeeling.



triratnasadhana.org