

Una sadhana corta del Gran Compasivo, Arya Chenresig

Basada en la sadhana del Ñung ne
compuesta por Lozang Kalzang Gyatso, el
séptimo dalái lama.

Preparada para participantes externos en un
retiro de cien millones de manis según las
instrucciones de Lama Zopa Rimpoché



Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition, Inc.
1632 SE 11th Avenue
Portland, OR 97214 USA
www.fpmt.org © 2000, 2009, 2017

Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition, Inc.
All rights reserved.

Recopilado por Teresa Vega. Servicio de Traducción de la FPMT.
© De la traducción al español: Servicio de Traducción de la FPMT
(CPTM), 2017.

Queda prohibida la reproducción de cualquier parte de este libro mediante medios electrónicos o mecánicos, incluido el fotocopiado, la grabación o cualquier sistema o tecnología de grabación y recuperación de información conocido o desarrollado en el futuro, sin permiso previo y por escrito del editor o del propietario del copyright.

Formato Calibri 12.5./15, Century Gothic, Lydian BT, and Tibetan Machine Unicode.

1ª edición: septiembre de 2017.
De la edición en español: © CPTM

Todos los derechos reservados.

Requerimientos para la práctica

Cualquier persona con fe en Arya Chenresig, el Buda de la Compasión, puede hacer esta práctica.

Indice

Nota técnica	13
Guía para la pronunciación del sánscrito	14
Generación frontal	16
Refugio y bodichita	18
Cuatro inconmensurables	19
Oración de las siete ramas	22
Ofrecimiento del mandala	23
Petición a Chenresig	25
Oraciones de Lamrim	28
Recitación del mantra	43
Dharani largo	43
Mantra de las seis sílabas	44
Mantras para hacer que la recitación tenga éxito	45
Absorción	46
Oraciones finales	46
Oraciones para multiplicar el mérito	51
Apéndice 1: motivación para la recitación del mantra	56
Apéndice 2: significado de los mantras	59
Notas	64

Nota técnica

En el texto, los comentarios del recopilador o editor se presentan entre dos líneas continuas como por ejemplo:

Recita estos dos versos tres veces.

Las instrucciones o consejos de Lama Zopa Rimpoché llevan el prefijo – *LZR*, como por ejemplo:

LZR: Luego recita los versos siguientes y medita en que el gurú entra en tu corazón.

La *cursiva* o un tipo de letra en fuente pequeña indican instrucciones y comentarios que se encuentran en el texto tibetano y que no hay que recitar. El traductor ha añadido palabras entre corchetes con el fin de clarificar el significado. Por ejemplo:

Así es cómo se sigue correctamente al amigo virtuoso [la raíz del camino a la completa iluminación].

Guía para la pronunciación del sánscrito

Los seis puntos siguientes te permitirán aprender la pronunciación de la transliteración de la mayor parte de los mantras en sánscrito que aparecen en la mayoría de los textos para la práctica de la FPMT.

1. Sh en tibetano o en sánscrito: se pronuncia como sh en inglés o ch en francés (parecido al sonido que se hace para pedir silencio).
2. CH se pronuncia como ch de chat.
3. Ṭ, ṬH, Ḍ, ḌH, Ṇ son letras sin equivalente exacto, son sonidos que se hacen curvando la lengua hacia el paladar y corresponden aproximadamente a los sonidos: tra (Ṭ), tra aspirada (ṬH), dra (Ḍ), dra aspirada (ḌH), y nra (Ṇ).
4. Todas las consonantes seguidas de h son aspiradas: KH, GH, CH, JH, TH, DH, PH, BH. TH se pronuncia como t y PH como p.
5. Las vocales con una raya encima, Ā, Ī, Ū, and ṚĪ, se prolongan casi el doble de su pronunciación normal.

6. M llamada anusvāra (resonancia ulterior) nasaliza en el interior de una palabra la vocal que le precede. Al final de una palabra se pronuncia siempre como una m. La H llamada visargha (escape) es de hecho una «espirada» con un ligero soplo que realza levemente la vocal que la precede¹. Ri y NG en español se pronuncian igual.

¹ Diccionario Akal de Budismo, Philippe Cornu, Akal Ediciones. Pag.15.

Una sadhana corta del Gran Compasivo, Arya Chenresig

Generación frontal

Con una concentración firme, visualiza en el espacio frente a ti la divina forma de Avalokiteshvara (Chenresig) de mil brazos, que encarna toda la sabiduría compasiva de los infinitos budas. De pié, sobre un loto y un asiento de luna, su cuerpo es de la naturaleza de luz blanca, tiene una apariencia juvenil y está adornado con ornamentos de joyas magníficas.

Tiene once caras: la central es blanca; la derecha, verde, y la izquierda, roja. Sobre esas, la cara central es verde; la derecha, roja, y la izquierda, blanca. Sobre esas, la cara central es roja; la derecha, blanca, y la izquierda verde. Tienen también ojos alargados y finos, y expresión sonriente. Encima hay una cara negra, de aspecto

airado, y cabello anaranjado erizado hacia arriba. En lo más alto está Buda Amitabha de color rojo, de aspecto pacífico y sonriente.

Sus dos primeras manos están unidas frente al corazón, sosteniendo una gema que concede todos los deseos. A la derecha, su mano siguiente está en el mudra de otorgar logros, la siguiente sostiene un Dharmachakra, hace girar la rueda del Dharma, y la de más arriba sostiene un mala (rosario), recordándote que recites el mantra.

A su izquierda, la mano siguiente sujeta una vasija que contiene néctar de su sabiduría compasiva divina, la siguiente sostiene un arco y una flecha, simbolizando que derrota a los cuatro maras, y la de más arriba sostiene un loto blanco, la más pura entre las flores (aun surgiendo del lodo). Las otras novecientas noventa y dos manos también están en el mudra de conceder logros supremos.

Una piel de un antílope cubre su hombro derecho, simbolizando que ha superado completamente el odio mediante la pacífica sabiduría compasiva.

Refugio y bodichita

SANG GYÄ CHÖ DANG TSO G KYI CHOG NAM LA
Busco refugio hasta que alcance el despertar
JANG CHUB BAR DU DAG NI KYAB SU CHI
en el Buda, en el Dharma y en la Asamblea Suprema.
DAG GI JIN SO GYI PÄI SÖ NAM¹ KYI
Que por mi práctica de la generosidad y las demás
perfecciones,
DRÖ LA PÄN CHIR SANG GYÄ DRUB PAR SHOG (x3)
llegue a ser un buda para beneficiar a todos los
seres. (x3)

Recita estos dos versos tres veces.

DRO NAM DRÄL DÖ SAM PA YI
Con el pensamiento que desea liberar a los seres
errantes
SANG GYÄ CHÖ DANG GEN DÜN LA
siempre busco refugio
JANG CHUB ÑING PAR CHI KYI BAR
en Buda, Dharma y Sangha,
TAG PAR DAG NI KYAB SU CHI (x3)
hasta que alcance la esencia de la iluminación. (x3)

SHE RAB ÑING TSE DANG CHÄ PÄ
Con perseverancia, actuando con
TSÖN PÄ SEM CHÄN DÖN DU DAG
sabiduría, compasión y amor bondadoso,
SANG GYÄ DÜN DU NÄ GYI TE
a los ojos de los budas, para el beneficio de los seres,
DSOG PÄI JANG CHUB SEM KYE DO (x3)
genero el pensamiento de la completa iluminación. (x3)

Cuatro inconmensurables

Recítalos tres veces seguidas o cada estrofa tres veces.

Ecuanimidad inconmensurable

SEM CHÄN THAM CHÄ NYE RING CHHAG DANG DANG
DRÄL WÄI TANG NYOM LA NÄ NA CHI MA RUNG
**¡Qué maravilloso sería que todos los seres moráramos en
ecuanimidad, libres de apego y aversión, sin considerar a
unos cercanos y a otros distantes!**

NÄ PAR GYUR CHIG
Que todos moremos en ecuanimidad
NÄ PAR DAG GI JA O
Yo haré que todos moremos en ecuanimidad.

DE TAR JE NÜ PAR LA MA LHÄ JIN GYI LAB TU SÖL
**Por favor, Gurú-deidad, bendíceme para que sea capaz de
hacerlo.**

Amor inconmensurable

Lama Zopa Rimpoché cambia las palabras originales «tener felicidad y las causas de la felicidad» por «lograr la budeidad » porque «felicidad» suele sugerir a la mente felicidad temporal samsárica mientras que lo que necesitan realmente los seres es la iluminación². Ver más abajo la versión original.

SEM CHÄN THAM CHÄ SANG GYÄ KYI GO PANG DANG
DÄN NA CHI MA RUNG

¡Qué maravilloso sería que todos los seres logran la budeidad!

DÄN PAR GYUR CHIG

Que todos logremos la budeidad.

DÄN PAR DAB GI JA O

Yo haré que todos logremos la budeidad.

DE TAR JE NÜ PAR LA MA LHÄ JIN GYI LAB TU SÖL

Por favor, Gurú-deidad, bendíceme para que sea capaz de hacerlo.

Versión original

SEM CHÄN THAM CHÄ SANG GYÄ KYI GO PANG DANG
DÄN NA CHI MA RUNG

¡Qué maravilloso sería que todos los seres logran la felicidad y sus causas!

DÄN PAR GYUR CHIG

Que todos logremos la felicidad y sus causas.

DÄN PAR DAB GI JA O

Yo haré que todos logremos la felicidad y sus causas

DE TAR JE NÜ PAR LA MA LHÄ JIN GYI LAB TU SÖL

Por favor, Gurú-deidad, bendíceme para que sea capaz de hacerlo.

Compasión inconmensurable

SEM CHÄN THAM CHÄ DUG NGÄL DANG DUG NGÄL
GYI GYU DANG DRÄL NA CHI MA RUNG DRÄL NA CHI
MA RUNG

¡Qué maravilloso sería que todos los seres nos

libráramos del sufrimiento y sus causas!

DRÄL WAR GYUR CHIG

Que nos libremos del sufrimiento y sus causas.

DRÄL WAR DAG GYI JA O

Yo haré que nos libremos del sufrimiento y sus causas.

DE TAR JE NÜ PAR LA MA LHÄ JIN GYI LAB TU SÖL

Por favor, Gurú-deidad, bendíceme para que sea capaz de hacerlo.

Alegría inconmensurable

SEM CHÄN THAM CHÄ THO RI DANG THAR PÄI DE WA
DAM PA DANG MA DRÄL NA CHI MA RUNG

**¡Qué maravilloso sería que todos los seres nunca nos
separáramos del gran gozo de un renacimiento**

afortunado y la liberación!

MI DRÄL WAR GYUR CHIG

Que nunca nos separemos de estos estados.

MI DRÄL WAR GI JA O

Yo haré que nunca nos separemos de ellos.

DE TAR JE NÜ PAR LA MA LHÄ JIN GYI LAB TU SÖL

Por favor, Gurú-deidad, bendíceme para que sea capaz de hacerlo.

Oración de las siete ramas

La purificación y la acumulación de mérito son prácticas esenciales de gran importancia. Por lo tanto, si lo deseas, recita la «oración de las siete ramas» y ofrece un mandala.

PHAG CHHOG THUG JE CHHEN PÖI KU CHHAG TSHÄL

Me postro ante el cuerpo sagrado del arya supremo, el gran compasivo

NGÖ SHAM YI TRÜL CHHÖ TRIN MA LÜ BÜL

Y presento todo tipo de ofrendas, reales e imaginadas;

THOG ME NÄ SAG DIG TUNG THAM CHÄ SHAG
confieso todas las negatividades y transgresiones acumuladas desde tiempo sin principio

KYE PHAG GE WA NAM LA JE YI RANG

y me regocijo en las virtudes de los seres comunes y arias.

KHOR WA MA TONG BAR DU LEG ZHUG NÄ

Te ruego que permanezcas hasta el fin de la existencia

cíclica

DRO LA CHHÖ KYI KHOR LO KOR WA DANG

y que hagas girar la rueda del Dharma para todos los seres migratorios.

DAG ZHÄN GE NAM JANG CHHUB CHHEN POR

Dedico mis méritos y los de los demás a la gran iluminación.

Ofrecimiento del mandala

Ofrecimiento del Mandala de siete montones

SA SHI PÖ KYI JUG SHING ME TOG TRAM

Esta base, ungida con perfume, cubierta de flores,

RI RAB LING SHI ÑI DÄ GYÄN PA DI

adornada con el monte Meru, los cuatro continentes, el sol y la luna,

SANG GYÄ SHING DU MIG TE ÜL WA YI

la imagino como un campo de buda y la ofrezco

DRO KÜN NAM DAG SHING LA CHÖ PAR SHOG

¡Que todos los seres disfruten de esta tierra pura!

Ofrecimiento de los objetos de las tres mentes venenosas

DAG GI CHAG DANG MONG SUM KYE WÄ YÜL

Los objetos de mi apego, aversión e ignorancia:

DRA ÑEN BAR SUM LÜ DANG LONG CHÖ CHÄ
**los amigos, enemigos, extraños, y también mi cuerpo,
riqueza y disfrutes;**

PANG PA ME PAR BÜL GYI LEG SHE NÄ
ofrezco todo ello sin ningún sentimiento de pérdida.

DUG SUM RANG SAR DRÖL WAR JIN GYI LOB
**Te ruego que lo aceptes con placer y que me bendigas
Liberándome de los tres venenos.**

Oración de dedicación

PÄL DÄN LA MÄ KU TSE TÄN PA DANG
**Que las vidas de los maestros gloriosos sean largas y
KA ÑAM YONG LA DE KYI JUNG WA DANG
que todos los seres que igualan a la extensión del
espacio tengan felicidad.**

DAG SHÄN MA LÜ TSOG SAG DRIB JANG NÄ
**Que los demás sin excepción y yo mismo acumulemos
méritos y purifiquemos negatividades,
ÑUR DU SANG GYÄ TOB PAR JIN GYI LOB
y que podamos ser bendecidos para lograr
rápidamente la budeidad.**

IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRYATAYAMI

Petición a Chenresig

Elige de entre las siguientes dos oraciones de petición.

(1) Oración de petición del Ñung ne

PAG PA CHÄN RÄ SIG WANG TUG JEI TER
Arya Chenresig, tesoro de compasión, junto con tu séquito,

KOR DANG CHÄ PA DAG LA GONG SU SÖL
te suplico que me prestes atención:

DAG DANG PA MA RIG DRUG SEM CHÄN NAM
Por favor, libéranos a mí y a todos los seres, padres y madres,

ÑUR DU KOR WÄI TSO LÄ DRÄL DU SÖL
de los seis reinos del océano de la existencia cíclica.

ŞAB CHING GYA CHE LA ME JANG CHUB SEM
Te ruego que hagas posible que la incomparable bodichita, profunda y extensa

ÑUR DU GYÜ LA KYE WAR DSÄ DU SÖL
se desarrolle en nuestro continuo mental.

TOG ME NÄ SAG LÄ DANG ÑÖN MONG NAM
Que rápidamente con el agua de la compasión purifiques nuestras aflicciones

TUG JEI CHAB KYI ÑUR DU DAG DSÄ NÄ
y el karma acumulado desde tiempo sin principio

TUG JEI CHAG KYANG DAG DANG DRO WA NAM
y que, con tu mano compasiva, nos guíes a mí
 DE WA CHÄN GYI SHING DU DRANG DU SÖL
y a todos los seres errantes a la tierra pura del gozo.
 Ö PAG ME DANG CHÄN RÄ SIG WANG GI
Que Amitabha y Chenresig,
 TSE RAB KÜN TU GE WÄI SHE DSÄ NÄ
actuando como maestros espirituales en todas las
vidas,
 MA NOR LAM SANG LEG PAR TÄN NÄ KYANG
nos muestren el excelente camino inequívoco
 ÑUR DU SANG GYÄ SA LA SHAG DU SÖL
y nos lleven rápidamente al estado despierto.

Versión alternativa cantable:

Oh, Arya de ojos compasivos,
 tesoro de compasión, escúchame por favor.
 Te pido que nos guíes
 a mí, y a todas las madres y padres de los seis
 reinos
 para que rápidamente nos liberemos del gran
 océano del samsara.
 Te solicito que se desarrolle la vasta, profunda e
 incomparable mente de la iluminación.
 Con las lágrimas de tu gran compasión
 por favor purifica todos los karmas y engaños.

Guíanos, con tu mano compasiva
a mí y a todos los seres migrantes,
a campos de gozo.

Por favor, Amitabha y Chenresig
sed en todas mis vidas mis amigos virtuosos
mostrad el camino puro no engañoso
y rápidamente emplazadnos
en el estado de despertar.

Concluye con la frase: Buda de la Compasión, guíanos a mí, a
los miembros de mi familia... en la página siguiente.

(2) Oración de petición a Chenresig de Lama Zopa Rimpoché

Cualquier tipo de vida que experimente (feliz o
sufriendo, sano o enfermo, con ganancia o con
pérdida, rico o pobre, viviendo o hasta muriendo...
incluso habiendo renacido en un reino infernal) que
todas esas experiencias y cada acción que yo haga a
partir de ahora sea del máximo beneficio para todos
los seres, haciendo que logren la iluminación tan
pronto como sea posible. Pase lo que pase en mi
vida, que esta sea lo más beneficiosa para los seres.
Incluso si recibo críticas de la gente, que estas
puedan ser del máximo beneficio para los seres. Si

lo que recibo de los demás es alabanza, que sea del máximo beneficio para los seres. Esté sano o tenga una enfermedad como el cáncer, que eso sea lo más beneficioso para todos los seres.

Concluye las dos oraciones de petición con:

Buda de la Compasión, guíanos a mí, a los miembros de mi familia y a todos los seres vivientes, en todas nuestras vidas.

Oraciones de Lamrim

Recita alguna de las siguientes oraciones de lamrim y luego continúa con la recitación del mantra pág. 43.

«El fundamento de todas las buenas cualidades pág. 29.

«Los tres aspectos principales del camino» pág. 33

«Una meditación en todos los puntos importantes del lamrim» pág. 39

*(1) El fundamento de todas las buenas
cualidades de Lama Tsong Khapa*

El fundamento de todas las buenas cualidades es el lama, bondadoso, perfecto y puro.

La correcta devoción hacia él es la raíz del camino.

Al ver esto claramente y aplicar gran esfuerzo, te ruego que me bendigas para confiar en él con gran respeto.

Al comprender que la preciosa libertad de este renacimiento

sólo se encuentra una vez,

que es altamente significativa y difícil de encontrar de nuevo,

te ruego que me bendigas para que genere la mente que, sin cesar, día y noche, toma su esencia.

Esta vida es tan impermanente como una burbuja de agua;

recuerda cuán rápidamente decae y llega la muerte.

Después de la muerte, como la sombra sigue al cuerpo

siguen los resultados del karma blanco y negro.

Al hallar una convicción firme y definitiva en esto,

te ruego que me bendigas para que siempre sea
cuidadoso
en abandonar incluso la más pequeña de las
negatividades
y llevar a cabo todas las acciones virtuosas.

Buscar placeres samsáricos es la puerta a todo el
sufrimiento:
son inciertos y no se puede confiar en ellos.
Al reconocer estos defectos,
te ruego que me bendigas para que genere la fuerte
aspiración
por el gozo de la liberación.

Guiado por este pensamiento puro
surgen la atención, la alerta y una gran cautela.
La raíz de las enseñanzas es mantener los votos
pratimoksha:
te ruego que me bendigas para que lleve a cabo esta
práctica esencial.

Tal como yo he caído en el océano
así han caído todos los seres migratorios, nuestras
madres
Te ruego que me bendigas para que vea esto, para
que me adiestre en la suprema bodichita
y para que asuma la responsabilidad de liberar a los

seres migratorios

Si sólo desarrollo bodichita, pero no practico los tres tipos de moralidad, no alcanzaré la iluminación.

Reconociendo esto claramente, te ruego que me bendigas para que practique los votos de bodisatva con gran energía.

Una vez haya apaciguado las distracciones hacia los objetos erróneos

y haya analizado correctamente el significado de la realidad,

te ruego que me bendigas para que genere rápidamente en mi mente

el camino unificado de la calma mental y la visión superior especial.

Habiéndome convertido en un recipiente puro al adiestrarme en el camino general,

te ruego que me bendigas para que entre por la puerta sagrada de los afortunados: el supremo vehículo vajra.

En ese momento, la base para conseguir los dos logros

es mantener puros los votos y el samaya.

Habiéndome convencido firmemente de esto,

te ruego que me bendigas para que proteja estos votos y compromisos como a mi vida.

Entonces, habiendo comprendido la importancia de las dos etapas,
la esencia del Vajrayana,
al practicar con gran energía, sin abandonar nunca las cuatro sesiones,
te ruego que me bendigas para que comprenda las enseñanzas del sagrado maestro.

Así mismo, que los maestros que muestran el noble camino
y los amigos espirituales que lo practican tengan larga vida.

Te ruego que me bendigas para que apacigüe completamente todos los obstáculos externos e internos.

Que en todas mis vidas, nunca separado de maestros perfectos,
pueda disfrutar del magnífico Dharma.
Que por completar las cualidades de las etapas y caminos,
pueda alcanzar rápidamente el estado de Vajradhara.

(2) Los tres aspectos principales del camino de Lama Tsong Khapa

Expresión de homenaje

Me postro ante mis maestros perfectos.

La promesa de la composición

[1] El significado esencial de las enseñanzas de los victoriosos,
el camino alabado por todos los santos victoriosos y sus hijos,
la puerta de los afortunados que aspiran a la liberación,
procuraré explicar todo esto lo mejor que pueda.

Persuasión para la escucha

[2] Los que no están apegados a los placeres de girar [samsara],
se esfuerzan por hacer que su libertad y su fortuna sean valiosos,
y se confían al camino que complace a los victoriosos
vosotros, afortunados: escuchad con vuestra

mente en calma.

El propósito de generar renuncia

[3] Sin una intención completa y definitiva de verse libre de este girar,

no hay forma de apaciguar el apego a buscar efectos placenteros en el océano del samsara.

Además, desear la existencia cíclica ata completamente a los seres encarnados.

Por tanto, al principio se debe buscar la renuncia.

Cómo generar renuncia

[4] La libertad y la fortuna son difíciles de encontrar y la vida no dura mucho.

Al ganar familiaridad con esta idea se invierte la atracción hacia las apariencias de esta vida.

Si se piensa una y otra vez en que las acciones y sus efectos son inevitables y se contemplan repetidamente los sufrimientos de la existencia cíclica, se invierte la atracción hacia las apariencias de las vidas futuras.

La definición de haber generado renuncia

[5] Si, tras haberte adiestrado así,

no surge, ni por un instante,
la atracción por las perfecciones de la existencia
cíclica,
y si surge día y noche la intención de buscar la
liberación,
entonces habrás generado el pensamiento de
renuncia.

El propósito de generar la mente de la iluminación

[6] Aunque hayas desarrollado la renuncia,
si no va unida a la mente que desea iluminarse
no se convierte en la causa del gozo perfecto de la
insuperable iluminación.

Por tanto, los inteligentes generan esta mente
suprema.

Cómo generar la mente de la iluminación

[7] Arrastrados por la corriente de los cuatro ríos
poderosos,
presos de las fuertes ataduras del karma, tan
difíciles de deshacer,
atrapados en la red de hierro del aferramiento a
una identidad,
ofuscados completamente por la espesa oscuridad
de la ignorancia,

[8] Renacen sin límite en la existencia cíclica,
y son torturados sin cesar por los tres
sufrimientos.

Al pensar que todas las madres se hallan en esa
condición,
genera la mente suprema de la iluminación

*La definición de haber generado la mente de la
iluminación*

[8a]³ En resumen,
si, como aquella madre cuyo amado hijo ha caído
en una hoguera
y experimenta cada segundo de su sufrimiento
como una eternidad insoportable,
tu reflexión sobre el sufrimiento de todos los seres
madres
te ha hecho imposible soportar su sufrimiento ni
siquiera un momento
y surge sin esfuerzo el deseo de buscar la
iluminación por su causa,
entonces has desarrollado la suprema y preciosa
mente de la iluminación.

La razón para meditar en la visión correcta

[9] Sin la sabiduría que conoce la realidad última,
aunque hayas generado renuncia y la mente de la

iluminación

no podrás cortar la causa raíz de girar.

Por tanto, emprende el método para comprender el surgir dependiente.

La visión correcta

[10] Quien ve que la causa y el efecto de todos los fenómenos,

tanto de la existencia cíclica como del estado más allá de todo dolor, son infalibles,

y ha destruido completamente todo objeto en el que confiara su mente de aferramiento,

ha entrado en ese momento en el camino que complace a los budas.

La definición de no haber completado el análisis de la visión correcta

[11] Si la apariencia de la relación dependiente,

que es infalible, se acepta de forma separada de la vacuidad,

y mientras ambas parezcan separadas,

entonces no se habrá comprendido aún el propósito de Buda.

La definición de haber completado el análisis de la visión correcta

[12] Si [estas dos comprensiones] suceden a la vez sin alternancia, y meramente por ver que la relación dependiente es del todo infalible, surge una evidencia definitiva que destruye completamente la forma en la que se perciben todos los objetos [como verdaderamente existentes], en ese momento se habrá completado el análisis de la visión última.

*La cualidad particular y especial de la visión
Prasangika*

[13] Más aún, la apariencia elimina el extremo de la existencia y la vacuidad elimina el extremo de la inexistencia. Si comprendes cómo la vacuidad se manifiesta en la forma de causa y efecto entonces no estarás cautivado por las nociones erróneas que se aferran a visiones extremas.

Habiendo obtenido la evidencia definitiva, consejo sobre cómo seguir la práctica

[14] De esta forma comprenderás exactamente los puntos vitales de los tres aspectos principales del camino.

Recurre a la búsqueda de la soledad, genera el poder del esfuerzo,
y llegarás con rapidez a tu meta final, hijo mío.

Continúa con la recitación del mantra en la pág. 43

3 Meditación breve en todos los puntos importantes del lam rim de Dorje Chang Losang Jinpa

Esencia que encarna a todos los Budas,
fuente de toda transmisión y comprensión puras del Dharma,
principal entre los aryas, aquellos que aspiran a la virtud ⁴:

me refugio en el glorioso maestro.

Por favor [Maestro], bendice mi mente para que se dirija hacia el dharma,

para que ese dharma sea el camino,

y que ese camino esté libre de obstáculos⁵.

Hasta que alcance la budeidad, que yo,

como el juvenil Norsang y el bodisatva Que Siempre Lloro,

practique la devoción pura a mi lama con el pensamiento y la acción,

vea todo lo que hace como puro
y que lleve a cabo lo que me diga y aconseje.

*[Este es el modo de seguir correctamente al amigo
virtuoso, la raíz del camino a la completa
iluminación].*

Por favor, bendíceme para que comprenda que
este cuerpo de libertades y riquezas,
altamente significativo, es difícil de obtener y se
pierde con facilidad;

para que entienda la profundidad de causa y
efecto

y el insoportable sufrimiento de los reinos
inferiores.

Para que de todo corazón tome refugio en los Tres
Raros y Sublimes⁶, abandone todo el karma
negativo

y practique la virtud de acuerdo con el dharma.

[Este es el camino del ser de capacidad inferior].

Dependiendo de lo anterior, aunque obtenga
renacimientos superiores de humanos y dioses,
por estar bajo el control del no haber abandonado
los oscurecimientos de los pensamientos

perturbadores (engaños),
tendré que experimentar sufrimiento
ininterrumpidamente en este samsara.
Por favor, bendíceme para contemplar bien
cómo funciona la existencia cíclica,
y para que practique día y noche el camino
principal
de los tres preciosos adiestramientos superiores,
el medio para alcanzar la liberación.

[Este es el camino del ser de capacidad media].

Dependiendo de lo anterior,
aunque logre la mera liberación,
puesto que no hay ningún ser en los seis reinos
que no haya sido mi madre o mi padre
por favor, bendíceme para que piense: «tengo que
lograr sus objetivos»
y dejar de desear esta felicidad inferior [nirvana].
Por favor bendíceme para que genere la preciosa
mente de la iluminación [bodichita]
por medio de igualarme e intercambiar-me por los
demás,
y para que siga la conducta de los hijos de los
victoriosos [bodisatvas],
las seis perfecciones y demás.

[Este es el camino común del ser de capacidad superior].

Habiéndome adiestrado así en el camino común, no estaré preocupado si tengo que experimentar los sufrimientos de la existencia cíclica durante mucho tiempo; sin embargo, bendíceme para observar a los seres con una compasión extraordinaria e insoportable, y entre así en el camino rápido de las enseñanzas vajrayana. Luego por favor bendíceme para que proteja mi samaya y mis votos más que a mi vida. y para que alcance rápidamente el estado unificado de Vajradhara en una vida breve de esta era degenerada.

[Este es el vehículo vajra del mantra secreto del ser de capacidad suprema].

Continúa ahora con la recitación del mantra.

Recitación del mantra

En el corazón de Gurú Chenresig hay un loto y luna brillantes y transparentes. De pie en el centro de la luna está la sílaba HRIH, rodeada del mantra de seis sílabas y del dharani largo ambos de blanca y vibrante luz.

Desde la sílaba raíz y de los mantras sale gran cantidad de luz blanca y néctar que representan la naturaleza de la mente omnisciente de Chenresig y que fluyen por tu cuerpo, llenándote completamente.



Todos tus engaños, karmas negativos de cuerpo palabra y mente, y los votos rotos son purificados.

Dharani largo

NAMO RATNA TRAYAYA / NAMAH ARYA
JNANA SAGARA / VAIROCHANA VYUHA
RAJAYA / TATHAGATAYA / ARHATE
SAMYAKSAM BUDDHAYA / NAMAH SARVA
TATHAGATEBHAYAH / ARHATEBHAYAH /
SAMYAKSAM BUDDHEBHAYAH / NAMAH

ARYA AVALOKITE / SHVARAYA /
BODHISATTVAYA / MAHASATTVAYA /
MAHAKARUNIKAYA / TADYATHA OM
DHARA DHARA / DHIRI DHIRI / DHURU
DHURU / ITTI VATTE / CHALE CHALE /
PRACHALE PRACHALE / KUSUME KUSUME
VARE / ILI MILI / CHITI JVALAM / APANAYE
SVAHA (x1)

Mantra de las seis sílabas

Luego recita tantos rosarios del mantra de las seis sílabas como puedas. Lleva la cuenta del número de malas que haces.

OM MANI PADME HŪṂ

ཨོཾ་མ་ཎི་པདྨེ་ཧཱུྃ།

Mantras para hacer que la recitación tenga éxito

LZR: Como conclusión a la recitación del mantra, recita las vocales y consonantes sánscritas seguidas del «mantra esencial de la relación dependiente». Este es el método de Nagarjuna para hacer que la recitación del mantra tenga éxito.

Vocales sánscritas (Ali)

OM A Ā I Ī U Ū RI ṚI LI ḶI E Ē⁸ O AU AṂ AH SVĀHĀ
(x3)

Consonantes sánscritas (Kali)

OM KA KHA GA GHA ṄGA / CHA CHHA JA JÑA⁹
ÑA / ṬA ṬHA ḌA ḌHA ṄA / TA THA DA DHA NA /
PA PHA BA BHA MA / YA RA LA VA / ŚHA ŚHA SA
HA KṢHA SVĀHĀ (x3)

Mantra esencial de la relación dependiente

OM YE DHARMĀ HETU PRABHAVĀ HETUN TEṢHAN
TATHĀGATO HYAVADAT / TEṢHĀÑ CHA YO¹⁰
NIRODHA EVAṂ VĀDĪ MAHĀ ŚHRAMAṆAYE
SVĀHĀ (x3)

Absorción

Gurú-Chenresig se absorbe en mí y yo me transformo en luz blanca y gozosa. Mi cuerpo, palabra y mente se hacen uno con el cuerpo, palabra y mente de Chenresig.

Oraciones finales

Para actualizar la bodichita

JANG CHUB SEM CHOG RIN PO CHE

Que la suprema joya de la bodichita

MA KYE PA NAM KYE GYUR CHIG

que no ha nacido, surja y crezca,

KYE WA ÑAM PA ME PA YANG

y que la que ya ha nacido no disminuya

GONG NÄ GONG DU PEL WAR SHOG

sino que aumente más y más.

Para la larga vida de su santidad el dalái lama

LZR: recuerda la bondad de su santidad el dalái lama, que hace posible incluso que tengamos la oportunidad de hacer esta práctica y el retiro, y pide por él, para que tenga una larga y saludable vida y para que todos sus deseos se vean satisfechos.

GANG RI RA WÄ KOR WÄ SHING KAM DIR
En la tierra rodeada de montañas nevadas,
PÄN DANG DE WA MA LÜ JUNG WÄ NÄ
tú eres la fuente de todo bien y felicidad;
CHÄN RÄ SIG WANG TÄN DSIN GYA TSO YI
todopoderoso Chenresig, Tensin Gyatso,
SHAB PÄ SI TÄ BAR DU TÄN GYUR CHIG
**te ruego que permanezcas entre nosotros hasta que
termine el samsara.**

Oración que satisface espontáneamente todos los deseos

TONG ÑI ÑING JE SUNG DU JUG PÄ LAM
**Salvador de las enseñanzas de la Tierra de las Nieves y
de los seres migratorios,**
CHE CHER SÄL DSÄ GANG CHÄN TÄN DRÖI GÖN
tú elucidas perfectamente el camino que es la

unificación de vacuidad y compasión.

CHAG NA PÄ MO TÄN DSIN GYA TSO LA

A ti , Sostenedor del Loto, Tensin Gyatso, te suplico:

SOL WA DEB SO SHE DÖN LÜN DRUB SHOG

**¡que todos tus santos deseos se cumplan
espontáneamente**

*Para la larga vida para Lama Zopa
Rimpoché*

TUB TSÜL CHANG SHING JAM GÖN GYÄL WÄ
TÄN

**Tú, que sostienes el camino moral del Subyugador, que
sirves como el generoso que lo soporta todo,**

DSIN KYONG PEL WÄ KÜN SÖ DOG POR DSÄ
**que mantienes, preservas y esparces la victoriosa
doctrina de Manjunath;**

CHOG SUM KUR WÄ LEG MÖN TU DRUB PA

**Y que realizas con maestría oraciones magníficas que
honran a las Tres Joyas,**

DAG SOG DÜL JÄ GÖN DU SHAB TÄN SHOG
**salvador mío y de los demás, tus discípulos: te lo
ruego, ¡ten una vida larga!**

Sellar los méritos con vacuidad

Lama Zopa Rimpoché usa una variación de la oración común de dedicación: *«que debido a estas virtudes, pueda pronto convertirme en un Guru-Buda y llevar a todos los seres transmigrantes sin excepción a ese estado»* (*Ge wa di yi ñur du dag...*) para sellar los méritos con vacuidad y así evitar que puedan destruirlos el enfado o la herejía. Una posible versión de esta dedicación es la siguiente:

Debido a todos los méritos del pasado, presente y futuro acumulados por mí y todos los méritos de los tres tiempos acumulados por innumerables budas e innumerables seres que están completamente vacíos de existir por sí mismos, que el yo, que está completamente vacío de existir por sí mismo, alcance rápidamente el estado de la total iluminación, que está completamente vacío de existir por sí mismo y lleve a todos los seres que también están completamente vacíos de existir por sí mismos, a ese estado que está completamente vacío de existir por sí mismo solo, yo que estoy completamente vacío de existir por mí mismo.

«Estar vacío de existir por sí mismo» puede reemplazarse por «no existir por su propio lado», «ser totalmente vacío», «ser meramente etiquetado por la mente», «existir como un mero nombre» o «ser una total alucinación».

Dedicar del mismo modo que los budas y bodisatvas del pasado

JAM PÄL PA WÖ JI TAR KYEN PA DANG

Así como el valeroso Manjushri y también

Samantabhadra

KÜN TU SANG PO DE YANG DE SHIN TE

comprendieron las cosas tal como son,

DE DAG KÜN GYI J E SU DAG LOB CHI R

yo también dedico estos méritos de la mejor manera,

GE WA DI DAG TAM CHÄ RAB TU NGO

para poder seguir su perfecto ejemplo.

DÜ SUM SHEG PÄ GYÄL WA TAM CHÄ KYI

Dedico todas estas raíces de virtud

NGO WA GANG LA CHOG TU NGAG PA DE

con la dedicación alabada como la mejor

DAG GI GE WÄ TSA WA DI KÜN KYANG

por los victoriosos así idos de los tres tiempos,

SANG PO CHÖ CHIR RAB TU NGO WAR GYI

para que pueda realizar buenas obras.

Oraciones para multiplicar el mérito

Para aumentar cien mil veces el mérito creado, recita estos mantras especiales al final de la sesión:

CHOM DÄN DÄ DE SHIN SHEG PA DRA CHOM PA

YANG DAG PAR DSOG PÄI SANG GYÄ NAM PAR

NANG DSÄ Ö KYI GYÄL PO LA CHAG TSÄL LO

(x1 o x3)

**Bhagavan, Tathagata, Arhat, Buda perfecto y completo,
Vairochana Rey de luz, me postro. (x1)**

JANG CHUB SEM PA SEM PA CHEN PO KÜN TU SANG

PO LA CHAG TSÄL LO (x1 o x3)

**Bodhisattva Mahasattva Samantabhadra, ante ti me postro.
(x1)**

TADYATHA OM PÄNCHA GRIYA AVA BODHANI
SVAHA OM DHURU DHURU JAYA MUKE SVAHA (x7)

Para que todas las oraciones se hagan realidad y para
multiplicar los beneficios por cien mil:

CHOM DÄN DÄ DE SHIN SHEG PA DRA CHOM PA
YANG DAG PAR DSOG PÄ SANG GYÄ MÖN GYI LA
BEDURYA Ö KYI GYÄL PO LA CHAG TSÄL LO (x1)

**Bhagavan, Tathagata, Arhat, Buda perfecto y completo,
Maestro de la Medicina, Rey de la Luz de Lapislázuli, ante ti me
postro.**

CHOM DÄN DÄ DE SHIN SHEG PA DRA CHOM PA
YANG DAG PAR DSOG PÄI SANG GYÄ NGO WA
DANG MÖN LAM [TAM CHÄ RAB
TU] DRUB PÄ GYÄL PO LA CHAG TSÄL LO (x1 o x3)

**Bhagavan, Tathagata, Arhat, Buda perfecto y completo, Rey
que [completamente] lleva a cabo [todas] las dedicaciones y
oraciones, ante ti me postro. (x1)**

Por el poder de las bendiciones de los eminentes budas y
bodisatvas, el poder del infalible surgimiento dependiente, y
el poder de mi actitud especial y pura, que se cumplan
inmediatamente todas mis oraciones puras.

*Para que las enseñanzas de Lama Tsongkhapa
lleguen al corazón de todos los seres*

CHHÖ KYI GYÄL PO TSONG KHA PÄI

**Que florezca la doctrina de Tsong Khapa,
CHHÖ TSHÜL NAM PAR PHEL WA LA
el rey del dharma.**

GEG KYIT SHÄ NMA ZHI WA DANG

**Que se apacigüen los signos desfavorables
THÜN KYEN MA LÜ TSHAN GWAR SHOG
y sólo haya circunstancias propicias.**

DAG DANG ZHÄN KYI DÜ SUM DANG

Por los dos tipos de mérito acumulados

DREL WÄI TSHOG ÑI LA TEN NÄ

**Durante los tres tiempos por los demás y por mí mismo
GYÄL WA LOZANG DRAGPA YI**

que resplandezca la enseñanza de sabiduría pura

TÄN PA YÜN RING BAR GYUR CHIG

del célebre Victorioso

Colofón

Basada en la *Sadhana de Chenresig mil brazos* recopilada y traducida al inglés por Lama Zopa Rimpoché a principios de los años ochenta, reformateada por Murray Wright, FPMT Central Office, 1993. Para que las personas pudieran participar en el retiro de cien millones de manis que tuvo lugar en el Instituto Chenresig, Queensland, Australia, 2000–01, se añadieron las oraciones de petición a Chenresig y las de lamrim, siguiendo el consejo que Lama Zopa Rimpoché diera en diciembre del 2000. Actualizada y reformateada por el Servicio de Educación de la FPMT para el retiro de cien millones de manis en el Instituto Vajra Yogini, Marzens, Francia, 2009 para participantes externos. Del mismo modo, para participantes externos en el retiro de cien millones de manis en el Instituto Lama Tzong Khapa, Pomaia, Italia de octubre 2017 V. Joan Nicell, del Servicio de Educación de la FPMT en agosto 2017, hizo una ligera edición y corrección de la visualización siguiendo la sadhana original. Además añadió el dharani largo y los apéndices para participantes externos. La fonética y el dharani largo han sido verificados con el tibetano.

La versión española se basa igualmente en *Una sadhana breve del Buda de la Compasión, Arya Chenresig* recopilada por Lama Zopa Rimpoché y traducida al español para el retiro de 100 millones de manis en el Instituto Vajra Yogini, Lavaur, Francia, 2009 y además en *Una sadhana del Gran Compasivo, Arya Chenresig*, basada en la sadhana del Ñung ne compuesta por Lozang Kalzang Gyatso, el séptimo dalái lama, preparada para el retiro de 100 millones de manis

según las instrucciones de Lama Zopa Rimpoché de octubre 2017 en el instituto Lama Tzong Khapa. En esta sadhana corta, como en la larga, se ha reunido material de traductores diversos. Madrid, septiembre 2017.

Apéndice 1: motivación para la recitación del mantra

«Los incontables seres de los infiernos, espíritus hambrientos, animales, humanos, asuras, suras y seres del estado intermedio, de quienes he recibido toda la felicidad del pasado, presente y futuro, todos los logros y la iluminación misma, son lo más precioso y bondadoso de mi vida. Debo liberarles de todo su sufrimiento y de sus causas y guiarles a la iluminación del Buda de la Compasión por mí mismo, yo solo. Para hacer esto debo alcanzar la iluminación del Buda de la Compasión».

«Por lo tanto, lo más importante de mi vida es desarrollar la gran compasión. Es de vital importancia, pero para poderlo hacer he de obtener el logro. Para ello, tengo que recibir las bendiciones de la deidad especial de la compasión recitando el mantra y así persuadir su sagrada mente. Por esta razón voy a recitar el mantra del Buda de la Compasión.»

Dedica cada OM MANI PADME HUM que recites para que se realicen los sagrados deseos del amigo virtuoso. Dedica cada mantra para que los sagrados deseos del Buda de la Compasión, su santidad el Dalái Lama, se logren, en particular su especial deseo de que el pueblo tibetano obtenga la liberación de su país lo antes posible. Dedica también para que el gobierno chino invite a Su Santidad a dar enseñanzas a millones de chinos y para que haya allí total libertad religiosa.

Además, por haber generado amor bondadoso y compasión, buen corazón, que todas las guerras, hambrunas, enfermedades y resto de situaciones indeseables que se están dando en el mundo cesen ahora mismo. Si alguno de tus familiares o amigos ha muerto de cáncer, sida y demás, también recuérdalo y dedica para que logren lo más rápidamente posible la felicidad de la completa iluminación.

Colofón

Paráfrasis de *Teachings from the Mani Retreat* de Lama Zopa Rimpoché
(Lama Yeshe Wisdom Archive, Boston, 2001).

Apéndice 2: significado de los mantras

Significado del Dharani largo

A continuación se presenta una traducción del significado del mantra largo, o dharani, de Chenresig. No se debe recitar la traducción en lugar de las palabras y sílabas originales en sánscrito, puesto que la eficacia de un mantra depende de la fe y de su vibración y pronunciación.

NAMO RATNA TRAYAYA / NAMAH ARYA JNANA
SAGARA / VAIROCHANA VYUHA RAJAYA /
TATHAGATAYA / ARHATE SAMYAKSAM
BUDDHAYA / NAMAH SARVA
TATHAGATEBHAYAH / ARHATEBHAYAH /
SAMYAKSAM BUDDHEBHAYAH / NAMAH ARYA
AVALOKITE / SHVARAYA / BODHISATTVAYA /
MAHASATTVAYA / AHAKARUNIKAYA
/ TADYATHA OM DHARA DHARA / DHIRI DHIRI /
DHURU DHURU / ITTI VATTE / CHALE CHALE /
PRACHALE PRACHALE / KUSUME KUSUME VARE /
ILI MILI / CHITI JVALAM / APANAYE SVAHA

Me inclino ante las Tres Joyas.

Me inclino ante el océano de la sabiduría suprema del Arya, el rey de las maravillosas manifestaciones de Vairochana, el Tathagata, destructor del enemigo, buda perfectamente completo.

Me inclino ante todos los tathagatas, destructores del enemigo, budas perfectamente completos.

Me inclino ante el arya Avalokiteshvara, el bodisatva, el gran ser heroico dotado de gran compasión.

Es así: OM, mantendrás, mantendrás; mantén, mantén, mantén, mantén.

Te solicito poder; mueve, mueve. Mueve totalmente, mueve totalmente.

Sujetas una flor, sujetas una flor de ofrecimiento; método y sabiduría, maestro supremo; quemado con mente, que pueda ser eliminado, ¡arréglalo!

Significado del mantra de seis sílabas

La sílaba OM incluye las letras A, U, y MA. Purifica y cesan tu cuerpo, habla y mente ordinarios y los transforman en el cuerpo, palabra y sagrada mente vajras de Chenresig. Después de lograr

Chenresig, puedes llevar a cabo un trabajo perfecto por todos los seres, liberándoles de los océanos de sufrimientos samsáricos y llevándoles a la iluminación. Así que la meta última de OM MANI PADME HUM es liberar a todos los seres de los océanos de sufrimientos samsáricos y sus causas, karma y engaños y llevarles a la completa iluminación.

MANI PADME es el sagrado nombre de Chenresig, MANI el método y PADME sabiduría. En estas dos palabras se incluyen las 84.000 enseñanzas presentadas en el vehículo hinayana, el mahayana de los paramitas y vehículo mahayana del tantra.

El camino de la liberación del samsara se basa en el método y la sabiduría, contenidos en MANI PADME. El método y la sabiduría del paramitayana mahayana también se contienen en MANI PADME. El camino tántrico de los tantras inferiores, las seis deidades, los yogas con signo y sin signo también se incluyen en MANI PADME. Y los estadios del tantra de generación y consumación también están incluidos ahí. Así que el método y la sabiduría de los tres vehículos están contenidos MANI PADME.

HUM es como decir: « ¡Eh!» con el fin de persuadir a la sagrada mente para que te preste atención. HUM también establece las bendiciones en tu corazón. Transforma tu mente de modo similar a como cuando se fertiliza la tierra. Primero uno ha de limpiar el suelo quitando las piedras y luego se fertiliza, para que cuando se planten las semillas y se rieguen, crezcan.

Esta vida no es lo suficientemente larga como para poder aprender el significado de OM MANI PADME HUM. Necesitaríamos muchas vidas para eso. Y aprenderlo todo de modo que ya no quede más por saber, nos llevará hasta a iluminación. Hasta entonces siempre habrá algún aspecto sutil que no podamos ver.

Somos personas realmente afortunadas por poder recitar este mantra. Recitándolo en las sesiones se produce una purificación increíble y acumulamos cielos de méritos que nos van acercando cada vez más a la iluminación.

Colofón

Extraído de *Nyung Nä: The Means of Achievement of the Eleven-Faced Great Compassionate One, Avalokiteshvara* (Wisdom Publications, Boston MA, 1995).

Traducción al español de la versión inglesa de V. Jesús Revert y V. Nerea Basurto en: *Ñung ne, Método para lograr el estado del Gran Compasivo de once caras*, Servicio de Traducción de la FPMT. Ediciones Mahayana, abril 2013.

«Significado del mantra de seis sílabas»: enseñanza impartida por Lama Zopa Rimpoché durante el retiro de cien millones de manis en el Instituto Vajra Yoguini, Marzens, Francia, 2009. Editado por V. Joan Nicell, Servicio de educación de la FPMT, Junio 2017.

Notas

1. Lama Zopa Rimpoché ha aconsejado cambiar *so nam* (Tib. *gsod rnams*) de la tercera línea por *tshog nam* (Tib. *tshogs rnams*) siguiendo el consejo de su santidad el dalái lama, y traducir *tshog nam* como «méritos» en lugar de la traducción que normalmente se usa de «acumulación» y «colección». Rimpoché explica que los dos tipos de mérito son el mérito de la virtud y el mérito de la sabiduría (que se suelen traducir respectivamente como acumulación de mérito y acumulación de sabiduría).
2. Lama Zopa Rimpoché dio este consejo en el Amitabha Buddhist Centre, Singapur, Marzo 2016.
3. El verso 8^a no forma parte del texto original de Lama Tsongkhapa pero se ha añadido aquí siguiendo las líneas principales de Pabongkha Rimpoché.
4. *Gendün* (Tib. *dge 'dun*) normalmente se traduce como «Sangha» pero aquí Lama Zopa Rimpoché lo traduce literalmente como «aspirar a la virtud».

5. Lama Zopa Rimpoché explica: «estas tres líneas contienen las 84.000 enseñanzas que enseñó el Buda, aquí se encuentran las 84.000 enseñanzas del Buda, que incluyen las enseñanzas hinayana y las enseñanzas mahayana del paramitayana y del tantra. Todas ellas están incluidas en el Lamrim, el camino gradual a la iluminación, que se divide en los caminos graduales del ser de capacidad inferior, media y superior. Estos tres contienen todo el Lamrim y este está contenido en los tres aspectos principales del camino a la iluminación.

6. *Könchog sum* (Tib. *dkon mchog sum*) se traduce normalmente del sánscrito *tri ratna* como «Tres Joyas» p.ej. Buda, Dharma y Sangha, los tres objetos del refugio budista, pero Rimpoché prefiere traducir el término tibetano literalmente como «Los Tres Raros y Sublimes» para dar mejor a entender lo raro e importante que es poderlas encontrar.

7. Para ver la correcta pronunciación tal como enseña Lama Zopa Rimpoché ver *El método para transformar una vida de sufrimiento en felicidad (incluyendo la iluminación)*

8. En la versión de «bendición de la palabra» que se utiliza normalmente en los libros de oraciones tibetanos, la decimotercera letra de este grupo normalmente aparece como Ē. Sin embargo, el alfabeto sánscrito esta letra debería ser AI, puesto que la letra Ē no se incluye como una vocal sánscrita. Como Lama Zopa Rimpoché pronuncia esta letra como Ē, y es así como esta letra aparecen en los libros de oraciones tibetanos se ha escrito aquí Ē.

9. En la versión de «bendición de la palabra» que se utiliza normalmente en los libros de oraciones tibetanos, la cuarta letra de este grupo aparece como JÑA, que los tibetanos y muchos lectores de sánscrito pronuncian GYA. Sin embargo, según el alfabeto sánscrito esta letra debería ser JHA (que comúnmente se pronuncia DZHA en tibetano), con JÑA como una consonante compuesta adicional. Lama Zopa Rimpoché pronuncia esta letra GYA, basándose en cómo aparece en los libros tibetanos, aquí se ha escrito JÑA.

10. Es importante detenerse entre YO y NI cuando se recita este mantra (como naturalmente pasa cuando decimos: TSA YO NIRODHA).

Acercando el budismo a la comunidad de habla hispana

Esta sadhana ha sido publicada por Ediciones Mahayana, la editorial del Servicio de Traducción de la Comunidad para la Preservación de la Tradición Mahayana (CPTM), una organización sin ánimo de lucro cuyo objetivo es, a través de sus centros, dar a conocer y preservar la tradición Mahayana del budismo tibetano en los países de habla hispana, así como favorecer las condiciones necesarias para su práctica.

Con esa finalidad, la CPTM está afiliada a la *Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition* (FPMT), una organización creada por Lama Thubten Yeshe y Lama Zopa Rimpoché, dedicada a la educación y al servicio público, que a través de sus más de 150 centros de dharma repartidos por todo el mundo, difunde un mensaje de compasión, sabiduría y paz, y ofrece una amplia gama de programas de estudio y materiales para la práctica del budismo tibetano.

Con el objetivo de acercar las enseñanzas de la FPMT a la comunidad de habla hispana, se creó en el seno de la CPTM el Servicio de Traducción, cuyo trabajo de traducción especializado y riguroso se ajusta a la complejidad y profundidad de las escrituras budistas. Desde éste, y para difundir esa labor, se creó Ediciones Mahayana. El de la CPTM es un proyecto pionero que pretende, mediante programas de estudio y publicaciones, hacer disponible el dharma de

Buda en español, a la par que preservar los textos, que son la base del estudio, de la transformación de la mente y de la preparación de maestros cualificados a fin de continuar la transmisión y la preservación de la tradición Mahayana.

FPMT: www.fpmt.org

CPTM: www.fpmt-hispana.org

Cuidado de los textos de dharma



En el budismo se considera que los textos de dharma, por el hecho de contener las enseñanzas de Buda, tienen el poder de proteger contra un renacimiento inferior y de señalar el camino de la liberación. Por tanto, deben ser tratados con respeto (manteniéndolos apartados del suelo y de lugares donde la gente se sienta o por donde camina) y no se debe caminar sobre ellos. Deben cubrirse o protegerse cuando sean transportados y deben guardarse en un lugar alto y limpio, separados de otros materiales mundanos. No se deben colocar otros objetos sobre los libros y materiales de dharma. Se considera que es una forma inadecuada y un karma negativo mojar los dedos para pasar las páginas.

Si es necesario deshacerse de materiales escritos de dharma, deben quemarse en vez de arrojarse a la basura. Cuando se queman textos de dharma, se nos ha enseñado que primero se recite una oración o un mantra, como OM AH HUM. Después, se visualiza que las letras de los textos (que se van a quemar) se absorben en la AH y que la AH se absorbe en uno mismo, transmitiendo su sabiduría a nuestro continuo mental. Después,

mientras se sigue recitando OM AH HUM, se pueden quemar los libros.

En particular, Lama Zopa Rimpoché recomienda que no se quemen las fotos o imágenes de los seres sagrados, deidades o cualquier otro objeto sagrado, sino que se coloquen con respeto en una estupa, un árbol u otro lugar limpio y elevado. Si es posible, en una estructura pequeña, como una casita para pájaros, sellada posteriormente. De esa manera, la imagen sagrada no terminará en el suelo.