

*Una sadhana breve del
Buda de la Compasión,
Arya Chenresig*

Sadhana corta

ཨོཾ་མ་ཎི་པ་རྗེ་ཏུ།

*Recopilada para los participantes del Retiro
Mundial de 100 millones de Mani*

*Organizado por la FPMT
Mayo - Noviembre de 2026*

Basada en las instrucciones de Lama Zopa Rimpoché

FPMT Inc.
1632 SE 11th Avenue
Portland, OR 97214 USA
www.fpmt.org

© 2008 FPMT Inc.
Todos los derechos reservados.

Ninguna parte de este libro puede ser reproducida en ninguna forma o ningún medio ya sea electrónico o mecánico, incluyendo fotocopias, grabaciones, o mediante cualquier modo de almacenamiento o sistemas de recuperación informática o de tecnologías todavía desconocidas o por desarrollar sin permiso escrito por parte del editor.

Escrito en Calibri 12/15, Century Gothic, Lydian BT, y Tibetan Machine Web.

Créditos:

Todos los dibujos en este libreto son © Robert Beer. Usados con el correspondiente permiso.

Colofón a la traducción en español y notas para la pronunciación en p.

Índice

| | |
|--|----|
| Llamando al lama en la distancia | 5 |
| Una sadhana breve del buda de la compasión, Arya Chenresig | 9 |
| Generación frontal | 11 |
| Refugio y bodichita | 12 |
| Cuatro inconmensurables | 13 |
| Oración de las siete ramas | 15 |
| Ofrecimiento del mandala | 16 |
| Oración de petición | 17 |
| <i>Oración de petición del Ñung Nä</i> | 17 |
| <i>Oración de petición a Chenresig de Lama Zopa Rimpoché</i> | 18 |
| Oraciones de Lamrim | 19 |
| <i>El fundamento de todas las buenas cualidades</i> | 19 |
| <i>Los tres aspectos principales del camino</i> | 23 |
| <i>Meditación breve en todos los puntos importantes del lam rím</i> | 27 |
| Recitación del mantra | 29 |
| Una oración para el pronto retorno de Lama Zopa Rimpoché | 31 |
| Oraciones finales | 33 |
| <i>Oraciones de dedicación</i> | 33 |
| <i>Oración de larga vida para su santidad el Dalái Lama</i> | 33 |
| <i>Oraciones para multiplicar el mérito</i> | 35 |
| <i>Para que las enseñanzas de Lama Tsongkhapa se difundan en los corazones de todos los seres sintientes</i> | 37 |
| <i>Mígtsema de cuatro líneas</i> | 37 |
| Apéndices | 39 |
| <i>Apéndice 1: motivación para la recitación del mantra</i> | 39 |
| <i>Apéndice 2: significado de los mantras</i> | 40 |

Llamando al lama en la distancia

(versión abreviada)

LA MA KHYEN

¡Lama, piensa en mí!

LA MA KHYEN

¡Lama, piensa en mí!

LA MA KHYEN

¡Lama, piensa en mí!

MA RIG MÜN SEL PÄL DÄN LA MA

Magnífico y glorioso lama, que disipas la oscuridad de la ignorancia,

THAR PÄI LAM TÖN PÄL DÄN LA MA

magnífico y glorioso lama, que revelas el camino de la liberación,

KHOR WÄI CHU DRÖL PÄL DÄN LA MA

magnífico y glorioso lama, que liberas de las aguas del samsara,

DUG NGÄL NÄ SEL PÄL DÄN LA MA

magnífico y glorioso lama, que eliminas las enfermedades de los cinco venenos,

YI SHIN NOR BU PÄL DÄN LA MA

magnífico y glorioso lama, que eres la joya que concede los deseos,

KYE LA SÖL DEB JIN GYI LOB SHIG

por favor, te ruego que me bendigas.

MI TAG CHI WA ÑING NÄ DREN PA

Magnífico y glorioso lama, te ruego que me bendigas

PÄL DÄN LA MÄ JIN GYI LOB SHIG

para que, en mi corazón, recuerde la transitoriedad y la muerte.

GÖ ME LO NA GYU LA KYE PA

Magnífico y glorioso lama, te ruego que me bendigas

PÄL DÄN LA MÄ JIN GYI LOB SHIG

para que genere en mi mente el pensamiento de no necesidad.

EN PAR TSE CHIG DRUB LA NÄ PA

Magnífico y glorioso lama, te ruego que me bendigas

PÄL DÄN LA MÄ JIN GYI LOB SHIG

para que permanezca concentrado en la práctica en lugares aislados.

DRUB LA BAR CHÄ GANG YANG ME PA

Magnífico y glorioso lama, te ruego que me bendigas

PÄL DÄN LA MÄ JIN GYI LOB SHIG

para que no tenga ningún obstáculo en la práctica.

THRÜL ME NÄ LUG TA WA TOG PA

Magnífico y glorioso lama, te ruego que me bendigas

PÄL DÄN LA MÄ JIN GYI LOB SHIG

Para que alcance, sin error, la visión de la naturaleza fundamental de la realidad.

KYEN NGÄN THAM CHÄ DROG SU CHAR WA

Magnífico y glorioso lama, te ruego que me bendigas

PÄL DÄN LA MÄ JIN GYI LOB SHIG

para que todas las condiciones adversas se presenten como un apoyo.

DAG SHÄN DÖN ÑI LHÜN GYI DRUB PA

Magnífico y glorioso lama, te ruego que me bendigas

PÄL DÄN LA MÄ JIN GYI LOB SHIG

para realizar sin esfuerzo los dos trabajos, el mío y el de los demás.

DA TA ÑUR DU JIN GYI LOB SHIG

Te ruego que me bendigas rápido, ahora mismo,

ÑUR WA ÑUR DU JIN GYI LOB SHIG

te ruego que me bendigas pronto, muy pronto.

DÄN THOG DIR RU JIN GYI LOB SHIG

Te ruego que me bendigas en este cojín.

THÜN THOG DIR RU JIN GYI LOB SHIG

Te ruego que me bendigas en esta sesión.

Después de recitar la versión extensa o la abreviada de Llamando al lama en la distancia, recita las oraciones de súplica que desees a tu propio lama, como la siguiente.

PÄL DÄN LA MÄI NAM PAR THAR PA LA

Que no surja la herejía ni siquiera por un segundo

KÄ CHIG TSAM YANG LOG TA MI KYE SHING

respecto a las acciones del glorioso maestro,

CHI DSÄ LEG PAR THONG WÄI MÖ GÜ KYI

que considere puras todas sus acciones

LA MÄI JIN LAB SEM LA JUG PAR SHOG

y, por esta devoción, que reciba las bendiciones del maestro en mi corazón.

Ahora recita la siguiente estrofa y medita en que el lama entra en tu corazón.

PÄL DÄN TSA WÄI LA MA RIN PO CHE

Magnífico y precioso maestro raíz,

DAG GI ÑING KHAR PÄ MÖI TENG SHUG LA

te ruego que permanezcas en el asiento de loto en mi corazón.

KA DRIN CHEN PÖI GO NÄ JE SUNG TE

Guíame con tu gran bondad

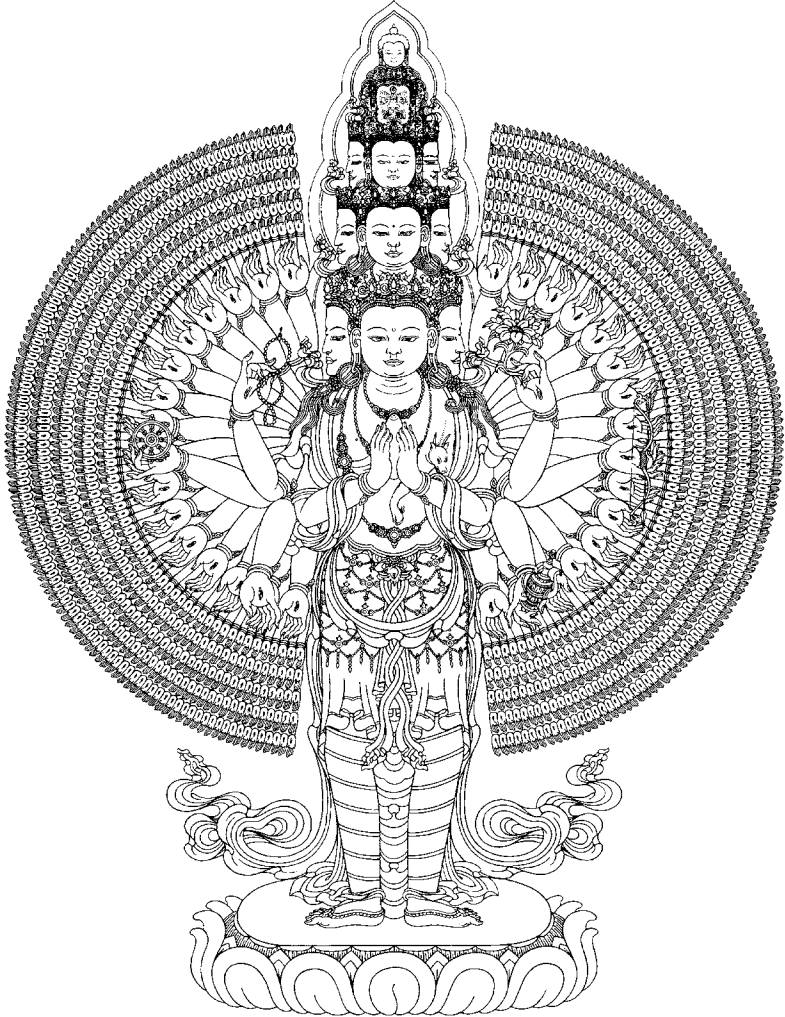
KU SUNG THUG KYI NGÖ DRUB TSÄL DU SÖL

y concédeme los logros de tus sagrados cuerpo, palabra y mente.

*Una sadhana breve del
Buda de la Compasión,
Arya Chenresig
Sadhana corta*

Requisitos para la práctica:

Esta práctica requiere que el participante haya tomado la Gran Iniciación de Chenresig. Si no ha tomado tal iniciación, no debe visualizarse como Chenresig, y como alternativa debe visualizar la deidad encima de la cabeza.



Una sadana breve del Buda de la Compasión, Arya Chenresíg Sadana corta

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. Está sobre un loto y un asiento de luna. Su cuerpo es de la naturaleza de luz blanca, apariencia juvenil y 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, haciendo 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 aguanta una vasija que contiene el 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). La otras novecientas noventa y dos manos también están en el mudra de conceder logros supremos.

La 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 TSOG KYI CHOG NAM LA

Busco refugio hasta que esté iluminado

JANG CHUB BAR DU DAG NI KYAB SU CHI

en el Buda, en el Dharma y en la Asamblea Suprema.

DAG GUI JIN SOG GYI PÄ SÖ NAM GYI

Que por mi práctica de la generosidad y las demás perfecciones,

DRO LA PÄN CHIR SANG GYÄ DRUB PAR SHOG (x3)

pueda llegar a ser un buda para beneficiar a todos los seres.

(3x)

Recita estos dos versos tres veces.

DRO NAM DRÄL DÖ SAM PA YI

Con el pensamiento que desea liberar a los seres transmigrantes,

SANG GYÄ CHÖ DANG GEN DÜN LA

tomo siempre refugio

JANG CHUB ÑING PAR CHI KYI BAR

en el Buda, en el Dharma y en la Sangha

TAG PAR DAG NI KYAB SU CHI

hasta que alcance la esencia de la Iluminación.

SHE RAB ÑING TSE DANG CHÄ PÄ
Imbuido por la sabiduría compasiva,
 TSÖN PÄ SEM CHÄN DÖN DU DAG
perseverante en conseguir el bienestar de los seres,
 SANG GYÄ DÜN DU NÄ GYI TE
me sitúo en presencia de los budas
 DSOG PÄ JANG CHUB SEM KYE DO
y genero la mente de la completa iluminación. (x3)

Los cuatro pensamientos inconmensurables

Recítalos tres veces seguidas o recita cada estrofa tres veces.

Ecuanimidad inconmensurable

SEM CHÄN THAM CHÄ ÑE RING CHAG DANG DANG DRÄL WÄI TANG
 ÑOM LA NÄ NA CHI MA RUNG

Qué maravilloso sería que todos los seres moraran en la ecuanimidad, libres de apego y aversión, sin considerar a unos cercanos y a otros distantes.

NÄ PAR GYUR CHIG

Que moren en la ecuanimidad.

NÄ PAR DAG GI JA O

Yo haré que moren en la ecuanimidad.

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

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

Amor bondadoso inconmensurable

Lama Zopa Rimpoché sustituye las palabras originales «tuvieran la felicidad y sus causas» por «alcanzaran la budeidad», porque «felicidad» suele entenderse como la felicidad temporal del samsara, mientras que lo que necesitan los seres en realidad es el despertar. Debajo aparece 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 alcanzaran la budeidad.

DÄN PAR GYUR CHIG

Que alcancen la budeidad.

DÄN PAR DAG GI JA O

yo haré que alcancen la budeidad.

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

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

Versión original:

SEM CHÄN THAM CHÄ DE WA DANG DE WÄI GYU DANG DÄN NA CHI MA
RUNG

**Qué maravilloso sería que todos los seres tuvieran la felicidad y
sus causas.**

DÄN PAR GYUR CHIG

Que tengan felicidad y sus causas.

DÄN PAR DAG GI JA O

Yo haré que tengan felicidad y sus causas.

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

**Por favor, maestro-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

**Qué maravilloso sería que todos los seres se librasen del
sufrimiento y de sus causas.**

DRÄL WAR GYUR CHIG

Que se libren del sufrimiento y de sus causas.

DRÄL WAR DAG GYI JA O

Yo haré que se libren del sufrimiento y de sus causas.

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

**Por favor, maestro-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 se separaran del gran gozo de un renacimiento afortunado y la liberación.

MI DRÄL WAR GYUR CHIG

Que nunca se separen de estos estados.

MI DRÄL WAR DAG GI JA O

yo haré que nunca se separen de ellos.

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

Por favor, maestro-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 NGO

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 vivos 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

Oración de petición

Elige entre las dos siguientes oraciones de petición:

(I) Oración de petición del Ñung Nä

PAG PA CHÄN RÄ SIG WANG TUG JEI TER

Oh Arya Avalokiteshvara, tesoro de compasión,

KOR DANG CHÄ PA DAG LA GONG SU SÖL

junto con tu comitiva, te ruego que me prestes atención.

DAG DANG PA MA RIG DRUG SEM CHÄN NAM

Por favor, libérame de prisa del océano de la existencia cíclica,

ÑUR DU KOR WÄ TSO LÄ DRÄL DU SÖL

a mí y a todos los seres de los seis reinos.

SAB CHING GYA CHE LA ME JANG CHUB SEM

Te ruego que permitas que crezca pronto en nuestra mente

ÑUR DU GYÜ LA KYE WAR DSÄ DU SÖL

la profunda, extensa e inigualable bodichita.

TOG ME NÄ SAG LÄ DANG ÑÖN MONG NAM

Te ruego que limpies cuanto antes nuestros engaños y acciones acumuladas

TUG JEI CHAB KYI ÑUR DU DAG DSÄ NÄ

desde tiempo sin principio, con el agua de la compasión,

TUG JEI CHAG KYANG DAG DANG DRO WA NAM

y que, con tu mano compasiva, me guíes a mí

DE WA CHÄN GYI SHING DU DRANG DU SÖL

y a todos los seres migratorios a la tierra pura del gozo.

Ö PAG ME DANG CHÄN RÄ SIG WANG GI

Que Amitabha y Avalokiteshvara actúen

TSE RAB KÜN TU GE WÄ SHE DSÄ NÄ

como nuestros amigos espirituales en todas las vidas,

MA NOR LAM SANG LEG PAR TÄN NÄ KYANG

nos muestren el camino excelente e inequívoco y

ÑUR DU SANG GYÄ SA LA SHAG DU SÖL

nos sitúen pronto en el estado de la budeidad.

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.

Continúa ahora con la frase de conclusión en la otra página.

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

Cualquier tipo de vida que yo 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.

Continúa ahora con la frase de conclusión:

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

Continúa ahora con la oración de lam rim.

Oración de lam rím

Escoge una de las tres siguientes oraciones de lam rim y continua con la recitación del mantre de la página 29.

(I) El fundamento de todas las buenas cualidades

(Lama Tsong Khapa)

YÖN TÄN KÜN GYI SHIR GYUR DRIN CHÄN JE

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

TŚÜL SHIN TEN PA LAM GYI TSA WA RU

La correcta devoción hacia él es la raíz del camino.

LEG PAR TONG NÄ BÄ PA DU MA YI

Al ver esto claramente y aplicar gran esfuerzo,

GÜ PA CHEN PÖ TEN PAR JIN GYI LOB

te ruego que me bendigas para confiar en él con gran respeto.

LÄN CHIG ÑE PÄ DÄL WÄ TEN SANG DI

**Al comprender que la preciosa libertad de este renacimiento
sólo se encuentra una vez,**

SHIN TU ÑE KA DÖN CHEN SHE GYUR NÄ

que es altamente significativa y difícil de encontrar de nuevo,

ÑIN TSÄN KÜN TU ÑING PO LEN PÄ LO

**te ruego que me bendigas para que genere la mente que, sin
cesar,**

GYÜN CHÄ ME PAR KYE WAR JIN GYI LOB

día y noche, toma su esencia.

LÜ SOG YO WA CHU YI CHU BUR SHIN

Esta vida es tan impermanente como una burbuja de agua;

ÑUR DU JIG PÄ CHI WA DRÄN PA DANG

recuerda cuán rápidamente decae y llega la muerte.

SHI WÄ JE SU LÜ DANG DRIB MA SHIN

Después de la muerte, como la sombra sigue al cuerpo,

KAR NAG LÜ DRÄ CHI SHIN DRANG WA LA

siguen los resultados del karma blanco y negro.

NGE PA TÄN PO ÑE NÄ ÑE PÄ TSOG

Al hallar una convicción firme y definitiva en esto,

TRA SHING TRA WA NAM KYANG PONG BA DANG

te ruego que me bendigas para que siempre sea cuidadoso

GE TSOG TA DAG DRUB PAR JE PA LA

en abandonar incluso la más pequeña de las negatividades

TAG TU BAG DANG DÄN PAR JIN GYI LOB

y llevar a cabo todas las acciones virtuosas.

CHÄ PÄ MI NGOM DUG NGÄL KÜN GYI GO

Buscar placeres samsáricos es la puerta a todo el sufrimiento:

YI TÄN MI RUNG SI PÄ PÜN TSOG KYI

son inciertos y no se puede confiar en ellos.

ÑE MIG RIG NÄ TAR PÄ DE WA LA

Al reconocer estos defectos,

DÖN ÑER CHEN POR KYE WAR JIN GYI LOB

te ruego que me bendigas para que genere la fuerte aspiración por el gozo de la liberación.

NAM DAG SAM PA DE YI DRANG PA YI

Guiado por este pensamiento puro

DRÄN DANG SHE SHIN BAG YI CHEN PO YI

surgen la atención, la alerta y una gran cautela.

TÄN PÄ TSA WA SO SOR TAR PA LA

La raíz de las enseñanzas es mantener los votos pratimoksha:

DRUB PA ÑING POR JE PAR JIN GYI LOB

te ruego que me bendigas para que lleve a cabo esta práctica esencial.

RANG ÑI SI TSOR LUNG WA JI SHIN DU

Tal como yo he caído en el océano del samsara,

MAR GYUR DRO WA KÜN KYANG DE DRA WAR

así han caído todos los seres migratorios, nuestras madres.

TONG NÄ DRO WA DRÖL WÄ KUR KYER WÄ

Te ruego que me bendigas para que vea esto, para que me adiestre en la suprema bodichita,

JANG CHUB SEM CHOG JONG PAR JIN GYI LOB

y para que asuma la responsabilidad de liberar a los seres migratorios.

SEM TSAM KYE KYANG TSÜL TRIM NAM SUM LA

Si sólo desarrollo bodichita, pero no practico tres tipos de moralidad,

GOM PA ME NA JANG CHUB MI DRUB PAR

no alcanzaré la iluminación.

LEG PAR TONG NÄ GYÄL SÄ DOM PA LA

Reconociendo esto claramente,

TSÖN PA DRAG PÖ LOB PAR JIN GYI LOB

te ruego que me bendigas para que practique los votos de bodisatva con gran energía.

LOG PÄ YÜL LA YENG WA SHI JE CHING

Una vez haya apaciguado las distracciones hacia los objetos erróneos

YANG DAG DÖN LA TSÜL SHIN CHÖ PA YI

y haya analizado correctamente el significado de la realidad,

SHI NÄ LAG TONG SUNG DU DREL WÄ LAM

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

ÑUR DU GYÜ LA KYE WAR JIN GYI LOB

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

TÜN MONG LAM JANG NÖ DU GYUR PA NA

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

TEG PA KÜN GYI CHOG GYUR DOR JEI TEG

te ruego que me bendigas para que entre

KÄL SANG KYE BÖI JUG NÖG DAM PA DER

por la puerta sagrada de los afortunados:

DE LAG ÑI DU JUG PAR JIN GYI LOB

el supremo vehículo vajra.

DE TSE NGÖ DRUB NAM ÑI DRUB PÄ SHI

En ese momento, la base para conseguir los dos logros

NAM DAG DAM TSIG DOM PAR SUNG WA LA

es mantener puros los votos y el samaya.

CHÖ MA MIN PÄ NGE PA ÑE GYUR NÄ

Habiéndome convencido firmemente de esto,

SOG DANG DÖ TE SUNG WAR JIN GYI LOB

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

DE NÄ GYÜ DEI ÑING PO RIM ÑI KYI

Entonces, habiendo comprendido la importancia de las dos etapas,

NÄ NAM JI SHIN TOG NÄ TSÖN PA YI

la esencia del Vajrayana,

TÜN SHII NÄL JOR CHOG LÄ MI YEL WAR

al practicar con gran energía, sin abandonar nunca las cuatro sesiones,

DAM PÄ SUNG SHIN DRUB PAR JIN GYI LOB

te ruego que me bendigas para que comprenda las enseñanzas del sagrado maestro.

DE TAR LAM SANG TÖN PÄ SHE ÑEN DANG

Así mismo, que los maestros que muestran el noble camino

TSÜL SHIN DRUB PÄ DROG NAM SHAB TÄN CHING

y los amigos espirituales que lo practican tengan larga vida.

CHI DANG NANG GI BAR DU CHÖ PÄ TSOG

Te ruego que me bendigas para que apacigüe completamente

ÑE WAR SHI WAR JIN GYI LAB TU SÖL

todos los obstáculos externos e internos.

KYE WA KÜN TU YANG DAG LA MA DANG

Que en todas mis vidas, nunca separado de maestros perfectos,

DRÄL ME CHÖ KYI PÄL LA LONG CHÖ CHING

pueda disfrutar del magnífico Dharma.

SA DANG LAM GYI YÖN TÄN RAB DSOG NÄ

Que por completar las cualidades de las estapas y caminos,

DOR JE CHANG GI GO PANG ÑUR TOB SHOG

pueda alcanzar rápidamente el estado de Vajradhara.

Continúa ahora con la recitación del mantra en la p. 29.

(2) Los tres aspectos principales del camino

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

Continúa ahora con la recitación del mantra en la p. 29.

Meditación breve en todos los puntos importantes del lam rím (Trichen Losang Jínpa)

Naturaleza que encarna a todos los budas,
fuente de toda transmisión y comprensión puras del Dharma,
principales entre toda la Sangha arya:
tomo refugio en todos los maestros puros y magníficos.

Os ruego que bendigáis mi mente para que se convierta en Dharma,
para que ese Dharma se convierta en el camino,
y para que ese camino esté libre de todo obstáculo.
Hasta que alcance la iluminación, que yo,
como los bodisatvas Shönnu Norsang y Taktungu,
practique la devoción pura a mi lama con pensamiento y acción,
vea todas las acciones de mi lama como excelentes,
y lleve a cabo todo lo que me aconseje.
Os ruego que me bendigáis con el potencial para llevar esto a cabo.
[Esto es confiar en el amigo espiritual].

Sabiendo que este perfecto renacimiento humano altamente significativo
es difícil de obtener y se pierde fácilmente,
al comprender la profundidad de causa y efecto
y los sufrimientos insoportables de los reinos inferiores,
desde mi corazón tomo refugio en los tres preciosos y sublimes,
abandono la negatividad y practico la virtud de acuerdo con el Dharma.
Os ruego que me bendigáis con el potencial para llevar esto a cabo.
[Este es el camino del ser de capacidad inferior].

Dependiendo de esto, puedo obtener
sólo los renacimientos superiores de humanos y dioses.
Por no haber abandonado las aflicciones,
tengo que experimentar la existencia cíclica ininterrumpida e ilimitada.
Al contemplar bien cómo funciona la existencia cíclica,
que pueda adiestrarme día y noche en el camino principal

de los tres preciosos adiestramientos superiores,
el medio para alcanzar la liberación.

Os ruego que me bendigáis con el potencial para adiestrarme siempre así.

[Este es el camino de los seres de capacidad media].

Dependiendo de esto, puedo obtener sólo la auto-liberación.

Y no hay ningún ser en los seis reinos

que no haya sido mi madre o mi padre.

Me alejaré de esta felicidad inferior

y generaré la aspiración de satisfacer sus objetivos últimos.

Al contemplar el camino de igualarse e intercambiarse por los demás,

generaré la preciosa bodichita

y me involucraré en las acciones de las seis perfecciones de los bodi-
satvas.

Os ruego que me bendigáis con el potencial para adiestrarme de este
modo.

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

Habiéndome adiestrado así en el camino común,

no sentiré aversión a experimentar

los sufrimientos de la existencia cíclica durante mucho tiempo,

pero por la fuerza de una compasión extraordinaria e insoportable
hacia los seres,

que pueda entrar en el camino rápido del Vajrayana.

Al observar puramente mis votos y compromisos aun a costa de mi vida,

que pueda alcanzar rápidamente el estado unificado de Vajradhara
en una vida breve de esta era degenerada.

Os ruego que me bendigáis con el potencial para llevar esto a cabo.

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

Continúa ahora con la recitación del mantra en la página siguiente

Recitación del mantra

Visualización

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 (ཨྵྱི), rodeada del mantra de seis sílabas y del dharani largo ambos de 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:

Dharaní 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 HUM

ཨྵྱི་མ་ཎི་པདྨེ་ཧུཎི།

Mantras para hacer que la recitación tenga éxito

Vocales sánscritas (Alí)

O M A Ā I Ū U Ū RĪ Ī LI Ī E Ē O AU AṂ AH SVĀHĀ (X3)

Consonantes sánscritas (Kalí)

OM KA KHA GA GHA ŅGA / CHA CHHA JA JŅA ŅA / ṬA
ṬHA ḌA ḌHA ṄA / TA THA DA DHA NA / PA PHA BA BHA
MA / YA RA LA VA / ŚHA ŚHA SA HA KŚHA SVĀHĀ (X3)

Mantra esencial de la relación dependiente

OM YE DHARMĀ HETU PRABHAVĀ HETUN TEṢHAN
TATHĀGATO HYAVADAT / TEṢHĀÑ CHA YO 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.



Una oración para el pronto retorno de Lama Zopa Rimpoché

Compuesta por su santidad el 14º Dalái Lama

DA ME TÖN PA GYÄL SÄ NYÄN RANG TSHOG

**Al maestro incomparable y a la asamblea de hijos de los
victoriosos, sravakas y pratiekabudas;**

LO ZANG GYÄL WA YAB SÄ GYU PAR CHÄ

**al victorioso Losang, padre e hijos junto con los maestros de
linaje;**

RAB JAM ZHING GI KYAB YÜL MA LÜ PÄ

a todos los objetos de refugio de infinitas tierras,

DENG DIR MÖN PA DRUB PÄI GE LEG TSÖL

**les pido que concedan virtud y excelencia para que esta
aspiración se realice aquí y ahora.**

YONG SU DZOG PÄI THUB TÄN RIN PO CHHE

Por medio de la explicación y la práctica,

SHÄ DANG DRUB PÄ DZIN CHING PEL WA LA

**mantuviste y difundiste las preciosas y completas enseñanzas
(ten) del Muni (thub),**

NAM YANG MI ZHUM ZÖ PÄI GO CHHA CHÄN

**portando la armadura de la paciencia (zopa) de quien nunca
muestra desánimo.**

TSUNG ME JE TSÜN LA MAR SÖL WA DEB

Incomparable y venerable guru, te hago súplicas.

PHÄN DE MA LÜ JUNG WÄI GO CHIG PU

**Mientras te esforzabas concentrado en un punto en aras de
las enseñanzas del Victorioso**

GYÄL WÄI TÄN DANG MA GYUR DRO WA YI

la única puerta de la que surge todo el beneficio y felicidad,

DÖN LA CHIG TU TSÖN PA DZÄ PÄI MUR

y por los seres vivos, las madres,

LO BUR ZHI WAR CHEG DIR YI RE PHANG.

inesperadamente has marchado a la paz. ¡Qué gran pérdida!

ÖN TANG CHHOG SUM GYA TSHÖI JIN LAB DANG

Aún así, por la verdad que nunca engaña

GYÄL SÄ NAM KYI THUG KYE LAB PO CHHE

de las bendiciones del océano de las Tres Raras y Sublimes

LU ME DEN PÄ YANG TRÜL SAR PÄI DZUM

y las grandes olas de bodichita de los hijos de los victoriosos,

KÄL ZANG DÜL JÄI PÄL DU NYUR ZHÄ SHOG

**¡que la sonrisa de una reencarnación rápidamente resplandezca
en toda su gloria para los discípulos afortunados!**

Oraciones finales

Oraciones de dedicación

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

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 hasta que termine el samsara.

Para que los deseos de Su Santidad se cumplan de forma espontánea

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

ique todos tus santos deseos se cumplan espontáneamente!

Para la larga vida de Su Santidad

JIG TEN KHAM DIR PHÄN DE MA LÜ PA

Joya que concedes y colmas los deseos,

GANG LÄ JUNG WÄI SAM PHEL YI ZHIN NOR

fuentes de todo beneficio y felicidad en este mundo,

KA DRIN TSHUNG ME TÄN DZIN GYA TSHO LA

a ti, de bondad incomparable, Tenzin Gyatso, le suplico:

SÖL WA DEB SO THUG ZHE LHÜN DRUB SHOG

que todos tus sagrados deseos se cumplan espontáneamente.

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 CHIR

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 el mantra y los homenajes al final del día:

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)

**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)

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, recita los homenajes:

CHOM DÄN DÄ DE SHIN SHEG PA DRA CHOM PA YANG DAG PAR DSOG
PÄ SANG GYÄ MÄN 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. (x1)**

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)

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

MÄ JUNG SÄ CHÄ GYÄL WÄI JIN LAB DANG

**Por el poder de las bendiciones de los eminentes budas y
bodisatvas,**

TEN DREL LU WA ME PÄI DEN PA DANG

la verdad del infalible surgir dependiente,

DAG GI LHAG SAM DAG PÄI THU TOB KYI

**y el poder de mi actitud pura y especial que asume su
responsabilidad,**

MÖN PÄI DÖN KÜN DE LAG NYUR DRUB SHOG

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, Lozang Dragpa.

Migtsema de cuatro líneas, oraciones para Lama Tsong Khapa

MIG ME TSE WÄI TER CHEN CHÄN RÄ SIG

Avalokiteshvara, gran tesoro de compasión libre de objeto;

DRI ME KHYEN PÄI WANG PO JAM PÄL YANG

Manjushri, maestro de sabiduría inmaculada;

GANG CHÄN KHÄ PÄI TSUG GYÄN TSONG KHA PA

Tsong Khapa, corona de los sabios de la Tierra de las Nieves,

LO SANG DRAG PÄI SHAB LA SÖL WA DEB (x3)

Losang Dragpa, a tus pies te hago súplicas. (x3)

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.

Esta versión de la Sadhana ha sido maquetada por Josep Manresa Zafra, a instancia del Servicio de Traducción de la FPMT hispana, en abril de 2026. Realizada con la ocasión del 50 aniversario de la FPMT y para el Retiro Mundial de Mani que se celebra desde el 17 de mayo al 1 de noviembre de 2026. Pueda este retiro ser de beneficio para la paz en el mundo, para el pronto retorno de la reencarnación de Lama Zopa Rimpoché y para la salud y larga vida de Su Santidad el Dalai Lama.

Apéndices

Apéndice I: 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 Dharaní 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, jarréglalo!

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 PARA LA EDICIÓN EN ESPAÑOL:

Pronunciación:

En el original inglés se ha procurado que la transcripción fonética del tibetano y del sánscrito reflejen la pronunciación real (algo en lo que parece que ha insistido Lama Zopa Rimpoché), aunque en la versión en castellano se han hecho algunas adaptaciones ligeras de los textos en tibetano para facilitar su recitación.

-*ä* en tibetano: se pronuncia como una *e*.

-*g* en tibetano o sánscrito: ante *e* o *i* se pronuncia *gue* o *gui*. Por ejemplo, *Gyatso* se pronuncia *Guiatso*.

-*h* en tibetano o sánscrito: se pronuncia aspirada, como una *j* muy suave.

-*j* en tibetano o sánscrito: se pronuncia como una *y* fuerte. Por ejemplo, *jang* se pronunciaría *yang*.

-*ö* en tibetano: se pronuncia como una mezcla de *o* y *e*, aunque simplemente se puede pronunciar como *o*.

-*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).

-*ü* en tibetano: se pronuncia como una mezcla de *u* e *i*, como la *u* francesa o la *ü* alemana, aunque simplemente se puede pronunciar como *u*.

-En el original en inglés aparecían reflejadas las consonantes aspiradas del tibetano añadiendo una *h*, de manera que a veces se encontraban palabras como *chhö* o *tshog*. En la edición en español se ha simplificado eso, quitando la *h* de marca de aspiración, de manera que, por ejemplo, las palabras anteriores quedarían como *chö* y *tsog*.

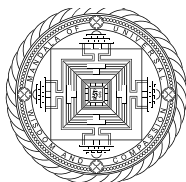
-También en inglés aparecía reflejada la *s* grave del tibetano como *z*, pero en español se ha cambiado a *s*, para evitar confusiones en la pronunciación. Por ejemplo, *zung* se ha cambiado a *sung*.

-De manera similar, el grupo *sh* grave se refleja en inglés como *zh*, pero en español se ha cambiado a *sh*. Por ejemplo, *zhug* se ha cambiado a *shug*.

Colofón:

La traducción al español ha sido realizada por el Servicio de Traducción de la FPMT-Hispana, marzo de 2009. Modificada en 2026. Pendiente de revisión.

Fundación para la Preservación de la Tradición Mahayana



La Fundación para la Preservación de la Tradición Mahayana (FPMT en inglés) es una organización dinámica de ámbito mundial dedicada a la educación y el servicio público. Creada por Lama Thubten Yeshe y Lama Zopa Rimpoché, la FPMT entra en contacto con la vida de seres de todo el mundo. A principios de los 70, unos jóvenes occidentales, inspirados por la profundidad del método budista, y por su posibilidad de ser llevado a la práctica, entraron en contacto con estos lamas en Nepal, y así nació la organización. Ahora, con más de 150 centros de dharma, proyectos, servicios sociales y editoriales en treinta y tres países, seguimos llevando ese mensaje iluminado de compasión, sabiduría y paz por doquier.

Le invitamos a que se una a nosotros en nuestro esfuerzo por desarrollar la compasión en todo el mundo. Visite nuestra página web (www.fpmt.org), donde podrá encontrar su centro más cercano, un programa de estudios adaptado a sus necesidades, textos para la práctica, materiales de meditación, arte sagrado, y enseñanzas on-line. Ofrecemos una serie de beneficios para los socios, como la revista Mandala y descuentos en la tienda de la fundación on-line (Foundation Store). También puede ver algunos de los vastos proyectos que Lama Zopa Rimpoché ha desarrollado para preservar la tradición mahayana y ayudar a acabar con el sufrimiento en nuestro mundo hoy. Por último, nunca dude en entrar en contacto con nosotros si podemos serle de servicio.

Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition
1632 SE 11th Avenue
Portland, OR 97214 USA
(503) 808-1588

www.fpmt.org