

Recitaciones
del
Dharma



Recitaciones del Dharma: versión 1.0117
Publicada por la Fundación Sakya
Pedreguer, Alicante, España
Paramita.org

धिया

Dhiih!



Plegaria invocando las bendiciones de Sapan/Mañjushri

ཤེས་བྱ་ཐམས་ཅད་གཟིགས་པའི་སྐྱེན་ཡངས་པ།
འགོ་ཀུན་དགེ་ལེགས་སྐྱབ་པའི་ཕྱགས་རེ་ཅན།
བསམ་ཡས་འཕྱིན་ལས་མཛད་པའི་སྲོལ་བས་མངའ་བ།
འཇམ་མགོན་ལྷ་མའི་ཞབས་ལ་མགོས་ཕྱག་འཚལ།

she ya tam che zik pei chen yang pa/ dro kün ge lek drub pei tuk ye chen
sam ye trin le dze pei tob nga wa/ jam gön la mei shyab la gö chak tsal

Refugio y Bodhichita

སངས་རྒྱས་ཚྲོས་དང་ཚོགས་ཀེ་མཚོག་རྣམས་ལ། །
བྱང་ཆུབ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཆེ། །
བདག་གིས་སེན་སྲོགས་བགིས་པའི་བསྐྱོད་རྣམས་ཀེས། །
འགོ་ལ་ཕན་ཕྱིར་སངས་རྒྱས་འགྲུབ་པར་ཤོག །

sang gye chö dang tsok kyi chok nam la/
yang chub bar du dak ni kyab su chi/
dak gi yin sok gyi pei sö nam kyi/
dro la pen chir sang gye drub par shog/

Las Cuatro Contemplaciones Inconmensurables

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་དང་བདེ་བའི་རྒྱ་དང་ལྡན་པར་གྱུར་ཅིག །
སྐྱག་བསྐྱེད་དང་སྐྱག་བསྐྱེད་གི་རྒྱ་དང་བྲལ་བར་གྱུར་ཅིག །
སྐྱག་བསྐྱེད་མེད་པའི་བདེ་བ་དང་མི་འབྲལ་བར་གྱུར་ཅིག །
ཉེ་རིང་ཆགས་སྤང་དང་བྲལ་བའི་བཏང་སྲོམས་ལ་གནས་པར་གྱུར་ཅིག །

sem chen tam che de wa dang de wei gyu dang den par gyur chig/
dug ngal dang dug ngal gyi gyu dang dral war gyur chig/
dug ngal me pei de wa dang mi dral war gyur chig/
ñe ring chag dang dang dral wei tang ñom la ne par gyur chig/

Plegaria invocando las bendiciones de Sapan-Mañjushri

Con reverencia me postro a tus pies, Mañjushri, nuestro protector y maestro! Con tu amplia visión, que percibe todos los objetos concebibles, y la gran compasión haces que surja la felicidad en todos los seres vivos a través de tu poder de lograr obras espirituales, inconcebibles para nosotros.



Refugio y Bodhichitta

Tomo refugio en el Buddha, el Dharma y la Asamblea Suprema hasta alcanzar la perfección. Lograré la Iluminación para el beneficio de todos los seres con el mérito de las acciones generosas y las demás virtudes.

(3 veces)

Las Cuatro Contemplaciones Inconmensurables:

Amor, Compasión, Regocijo y Ecuanimidad

Puedan todos los seres tener la felicidad y las causas de la felicidad.

Puedan ellos estar libres del sufrimiento y las causas del sufrimiento.

Puedan ellos nunca separarse de la felicidad sin sufrimiento.

Puedan ellos permanecer en ecuanimidad, libres de parcialidad, apego y aversión.

Oración de Ofrendas - Topa Giatsoma

ཐོ་པ་གཡ་ཙོ་ཆོ་ཧོན་ཀུན་ནས་འཕེལ། །ཕྱོད་ཏུ་མེ་རྟོག་ཚུལ་ཁེམས་བདུག་སྐྱོ་སེམ། །
tö pa gya tsö chö yön kün ne khyil/ yön ten me tok tsul trim duk pö trin/
ཤེས་རབ་སྐྱོ་མེ་དད་པ་སྐྱོ་ཆུང་མཚོ། །ཏིང་འཛིན་བདུད་རིའི་ཞལ་ཟས་དམ་པ་དང་། །
she rab drön me de pa pö chü tso/ ting dzin dü tsi shyal ze dam pa dang/
བསྐྱོད་དབྱངས་སུ་པའི་སེལ་སུ་ས་འབྱེན་ཅིང་། །ཀུན་ནས་སིང་བའི་རྣམ་དཔྱོད་སྐྱོབས་པ་ཡི། །
tö yang ñen pe sil ñen dra yin ching/ kün ne ñing tse nam chö pob pa yi/
གདུགས་དང་རྒྱུལ་མཚན་བ་དན་བསེང་བ་ཡིས། །བདག་ལུས་གཞལ་མེད་ཁང་བརྟེན་རབ་བ
གྲུབ་ཏེ། །
duk dang gyal tsen ba den dreng wa yi/ dak lü shyal me khang tsek rab gyen te/
སིང་གའི་ཚུ་སྐྱེས་ཐིག་ལེ་ལྷ་རྒྱས་ལ། །བཏུན་པར་བཞུགས་པའི་ཚྱུ་རེ་མཚོད་བྱེད་ཅིང་། །
ñing ge chu kye tik le da gye la/ ten par shyuk pe chö je chö che ching/
ངེས་པར་འདུན་པའི་ཡིད་ཀྱིས་གསལ་བྱོ
'འདེབས་ན། །འགྲོ་བའི་ལྷ་མ་ཏུ་མཉེས་ཐུང་ཅིག །
nge par dün pe yi kyi sol deb na/ dro wei la ma tak tu ñe gyur chik/
ཅས་པ་འདི་ཚྱུ་རྒྱལ་འཕགས་པས་མཛད་བའལྟོ། །

Plegaria

སྐྱེ་བ་ཀུན་ཏུ་ཡང་དག་ལྷ་མ་དང་། །འབྲལ་མེ ་ཀེ་དཔལ་ལ་ལྷོངས་སྦྱོད་ཅིང་། །
ད་ཆསོ
kye wa kün tu yang dak la ma dang/ dral me chö kyi pal la long chö ching
ས་དང་ལམ་གི་ཕྱོད་ཏུ་རབ་རྫོགས་ནས། །རྫོ་རེ་འཆང་གི་གྲོ་འཕང་ཐུང་སྐྱོབ་ཐོག །
sa dang lam gyi yön ten rab dzok ne/ dor ye chang gi go pang ñur tob shok



Oración de Ofrendas - Topa Giatsoma

Te ofrezco mi cuerpo, transformado en una mansión celestial adornada por un océano de conocimiento, decorada con las flores de la virtud y nubes de incienso de la moralidad. Dentro de ella brilla la lámpara de la sabiduría y allí, también, se encuentra el lago del perfume de la fe. Te ofrezco la comida del gozo meditativo con la música dulce de canciones de alabanza; un parasol elaborado de mi compasión por los demás; un banderín representando el discernimiento y una insignia de valentía alzada en el aire.

Esto te ofrezco a ti, Rey del Dharma, que moras siempre en el loto de mi corazón. Desde la profunda certeza de mi mente ruego que siempre estés complacido, Oh! Maestro de todos los seres vivos, puedas siempre estar feliz.

Plegaria

Pueda yo, en cada vida, nunca verme separado de los maestros perfectos, sino siempre gozar de las riquezas del sagrado Dharma. Perfeccionando completamente las virtudes espirituales de las etapas y caminos de la Iluminación, pueda rápidamente alcanzar la liberación en el estado de Vajradhara.

Ofrenda de Mandala

ས་གཞི་སྲོམ་རྒྱལ་སྤྱི་མཉམ་ཏེ་བྱེད་བཀའ་སྤྲོད། །

རི་རབ་གོང་བཞི་ཉེ་ལྷས་བརྒྱན་པ་འདྲི། །

སངས་རྒྱལ་ཞིང་དུ་དམིགས་ཏེ་ཕུལ་བ་ཡིས། །

འགྲོ་ཀུན་རྣམ་དག་ཞིང་ལ་སྦྱོང་པར་བྱོག། །

sa zhi pö chü juk shing mé tok tram |
ri rap ling zhi nyi dé gyen pa di |
sang gyé zhing du mik té pülwa yi |
dro kün nam dak zhing la chö par sho |

Esta base, ungida con perfume, cubierta de flores,
adornada con el monte Meru, los cuatro continentes, el sol y la luna,
la imagino como un reino de buda y la ofrezco.
¡Que todos los seres disfruten de esta tierra pura!

Petición para recibir enseñanzas

སེམ་ཅན་རྣམས་ཀྱི་བསམ་པ་དང་། །

སྒྲི་ཡི་བྱེ་བྲག་རི་ལྟ་བུར། །

ཆེ་ཆུང་ཕྱན་སྦྱང་ཐེག་པ་ཡི། །

ཚུམ་ཀྱི་འཁྲོར་ལྷོ་བསྐྱོར་དུ་གསོལ། །

sem chen nam kyi sam pa dang |
lo yi jé drak ji tawar |
ché chung tün mong tek pa yi |
chö kyi khor lo kor du söl |

Te ruego que hagas girar la Rueda del Dharma
del vehículo general, grande y pequeño,
de acuerdo a las inclinaciones y capacidades de los seres.

Alabanza a la Perfección de la Sabiduría

"Me inclino ante la Madre de los Budas de los Tres Tiempos, la Perfección de la Sabiduría que no nace ni cesa. Es inconcebible e inexpresable como la naturaleza del espacio, un objeto de la percepción directa solo para la mente de los Arias".

Sutra del Corazón

Esencia de la Perfección de la Sabiduría

Arya-Bhagavati-Prajnaparamita-Jridaya-Sutram

¡Homenaje a la Sagrada Perfección de la Sabiduría!

Así oí en cierta ocasión. El Bienaventurado se encontraba en Rajagriha, en la cima del Pico del Buitre, junto con una gran asamblea de monjes y de Bodhisatvas. En aquella ocasión, el Bienaventurado estaba en la absorción meditativa que examina todo fenómeno llamada "Apariencia Profunda".

Al mismo tiempo, el noble Señor Avalokiteshvara, el Bodhisattva y Majasatva, contemplaba como practicar la Perfección Profunda de la Sabiduría y vio que los cinco agregados carecen de naturaleza inherente.

Entonces, por inspiración de Buda, el venerable Shariputra, le dijo al noble Señor Avalokiteshvara, el Bodhisattva y Majasatva: "¿Cómo debe proceder un hijo o hija del noble linaje, cuando desea adiestrarse en la práctica de la Perfección Profunda de la Sabiduría?"

Y el noble Señor Avalokiteshvara, el Bodhisattva y Majasatva contestó al venerable Shariputra de la siguiente forma: "Shariputra, cualquier hijo o hija del noble linaje que desee adiestrarse en la práctica de la Perfección Profunda de la Sabiduría, deberá hacerlo así: Considerando correctamente que los cinco agregados también carecen de naturaleza inherente.

Forma es vacuidad, vacuidad es forma. Vacuidad no es más que forma y forma no es más que vacuidad. Del mismo modo, sensaciones, discernimientos, estados mentales y consciencias son vacíos.

Así pues, Shariputra, todos los fenómenos son vacíos, carecen de características diferenciadoras; ni son producidos ni cesan, ni son impuros ni inmaculados, ni deficientes ni completos.

Por tanto, Shariputra, en vacuidad no hay forma, ni sensación, ni discernimiento, ni estados mentales, ni consciencia; no hay ojo, ni oído, ni nariz, ni lengua, ni cuerpo, ni mente; no hay forma visible, ni sonido, ni olor, ni gusto, ni tacto, ni objetos de la mente; no hay elementos visuales, y demás, hasta no haber elementos mentales, ni elementos de la consciencia mental. No hay ignorancia, ni extinción de la ignorancia, y demás, hasta no haber envejecimiento ni muerte, ni extinción del envejecimiento ni de la muerte; por tanto, no existe el sufrimiento, ni su causa, ni su cesación, ni camino; ni sabiduría suprema, ni logro, ni ausencia de logro.

Por tanto, Shariputra, al no haber nada que lograr, los Bodhisattvas confían y moran en la Perfección de la Sabiduría; con sus mentes libres de velos ya no tienen temor. Trascienden toda visión errónea y alcanzan el fin, el Nirvana.

También, todos los Budas de los tres tiempos despiertan completamente a la insuperable, completa y perfecta Iluminación, basándose en la Perfección de la Sabiduría.

Por tanto, debe conocerse el mantra de la Prajñaparamita como el mantra del gran conocimiento, el mantra supremo, el mantra inigualable, el mantra que neutraliza todo sufrimiento, la verdad porque carece de error.

El mantra de la Prajñaparamita es proclamado:

tadyathā oṃ gate gate pāragate pārasaṃgate bodhi svājā

De este modo, Shariputra, deberá un Bodhisattva Majasatva adiestrarse en la Perfección Profunda de la Sabiduría”.

Entonces, el Bienaventurado surgió de su absorción y ensalzó al noble Señor Avalokiteshvara, el Bodhisattva y Majasatva, diciendo: “¡Bien dicho, bien dicho!, hijo del noble linaje, así es hijo del buen linaje, así es. Tal como has enseñado deberá ser practicada la Perfección Profunda de la Sabiduría e incluso los Tathagatas se alegrarán”.

Cuando el Bienaventurado se pronunció así, el venerable Shariputra, el noble Señor Avalokiteshvara, el Bodhisattva y Majasatva, y todos los presentes, incluyendo los seres mundanos: devas, humanos, asuras y gandarvas, se alegraron y elogiaron las palabras del Bienaventurado.

Eliminación de obstáculos (liturgia basada en el Sutra del corazón)

tadyathā **oṃ gate gate pāragate pārasaṃgate bodhi svājā**

(Recita tres veces o más)

Namaḥ! Me postro ante el Buda, el Dharma y la Sangha y ante la Gran Madre Prajñāpāramitā. Por haberos hecho postraciones a vosotros, que las siguientes palabras de verdad se hagan realidad.

En el pasado, Indra, el rey de los devas, contempló y recitó el significado profundo de la Perfección de la Sabiduría. Con su poder, ahuyentó a todos los maras, incluyendo a Kamadeva, el rey de los maras. De la misma manera, también yo contemplo el significado profundo de la Perfección de la Sabiduría y, recito estas palabras de las nobles Tres Joyas Preciosas.

Que el poder de la verdad, inmediatamente ¡evite! (*palmada*), ¡aniquile! (*palmada*) y ¡pacifique! (*palmada*) todo malestar, malas condiciones, fuerzas negativas, y todos los obstáculos en mi práctica de Dharma, así como los de mis seguidores. Que permanezcan completamente neutralizados.

¡Os ruego!, apaciguad completamente todos los males externos e internos, todo lo que pueda interferir con lograr la completa iluminación.

Puedan las ochenta mil variedades de fuerzas obstructoras pacificarse. Podamos estar libres de condiciones desfavorables y dañinas. Que logremos nuestras metas y que todo salga perfecto. Con estas condiciones auspiciosas, que reine la felicidad aquí y ahora.

Plegarias para la Larga Vida

S.S. el Dalai Lama

གངས་རི་རུ་བའི་བསྐྱེད་བའི་ཞིང་ཁམས་སུ། །ཕན་དང་བདེ་བ་མ་ལུས་འབྱུང་བའི་གནས། །

སྐུན་རས་གཟིགས་དབང་བསན་འཛིན་རྒྱ་མཚོ་ཡི། །ཞབས་པད་སིད་མཐའི་བར་དུ་བརྟན་གྱུར་ཅིག །

gang ri ra wei kor wei shing kham su/ pen dang de wa ma lü yung wei ne
chen re zik wang ten dzin gya tso yi/ shyab pe si te bar du ten gyur chik

En esta Tierra Sagrada rodeada por montañas nevadas
Tú eres la fuente de todo beneficio y felicidad.
¡Oh! Poderoso Chenrezig Tenzin Gyatso,
permanece en este mundo hasta el fin del samsara.

S.S. el Sakya Trizin

ངག་དབང་སྐུ་འཕྲུལ་རྩ་རིགས་འབྲོན་གི་གདུང་། །འགྲོ་གཉན་དགའ་ ་ཆེན་མཛོ་ལྷགས་ལམ། །
མཛད་ཐག།

ཕན་བདེའི་དཔལ་དུ་འབར་བའི་མིན་ལས་ཅན། །བསམ་འཕེལ་དབང་གི་རྒྱལ་ལོ་ཞབས་བརྟན་གསོལ། །

ngak wang gyu trul lha rik khön gi dung/ dro kün ga ze tek chen do ngak lam
pen de pal du bar wei trin le chen/ sam pel wang gi gyal po shyab ten sol

Señor de la Palabra, descendiente de los Khon Celestiales de las emanaciones mágicas, quien satisface a todos los seres con sus actividades transcendentales a través del gran vehículo del Sutra y Mantra; gloria radiante de gozo y gracia, tú que eres la Joya que colma los deseos, permanece por mucho tiempo.

Oración de Francisco de Asís (adaptada al budismo)

Señor, haz de mí un instrumento de la paz:
donde haya odio, ponga yo amor,
donde haya ofensa, ponga yo perdón,
donde haya discordia, ponga yo unión,
donde haya error, ponga yo verdad,
donde haya duda, ponga yo fe,
donde haya desaliento, ponga yo entusiasmo,
donde haya tinieblas, ponga yo luz,
donde haya tristeza, ponga yo alegría.
Oh, divino maestro, bendíceme para no buscar tanto
ser consolado, sino consolar,
ser comprendido, sino comprender,
ser amado, sino amar.
Porque dando se recibe,
soltando se encuentra,
perdonando se es perdonado,
y muriendo sin arrepentimientos,
solo hay felicidad hasta la iluminación.

Dedicación

བསོད་ནམས་འདི་ཡིས་ཐམས་ཅད་གཟིགས་པ་ཉིད།

ཐོབ་ནས་ཉེས་པའི་དགུ་རྒྱུ་མས་པམ་བུས་ཏེ། སེ་རྒྱ་ན་འཆིའི་ཅ་ཀོང་འབྲུགས་པ་ཡི།

སིད་པའི་མཚོ་ལས་འགོ་བ་སོལ་བར་ཤོག །

sö nam di yi tam che zik pa ñi/ tob ne ñe pe dra nam pam che te/
kye ga na chi ba long truk pa yi/ si pe tso le dro wa drol war shok/

ཐེག་མཚོག་དམ་ཚོས་རིན་ཆེན་ཉན་འདི་ལ།

བདག་གིས་བསོད་ནམས་མཐའ་ཡས་གང་ཐོབ་པ།

དེས་ནི་འགྲོ་ཀུན་ཐེག་མཚོག་དམ་པའི་ཆོས།

རིན་ཆེན་དེ་མ་མེད་པའི་སོད་གྱུར་ཏེ།

tek chok dam chö rin chen ñen di la/ dak gi sö nam ta ye gang tob pa/
de ni dro kün tek chok dam pe chö/ rin chen dri ma me pe nö gyur te/

བདུད་ཀེ་སེ་དང་ལྷ་སེགས་གཞུང་ལྷགས་དང། ཚོས་ལྷར་བཅོས་པའི་ལྷན་སྐྱེལ་དུ་མ་དང།

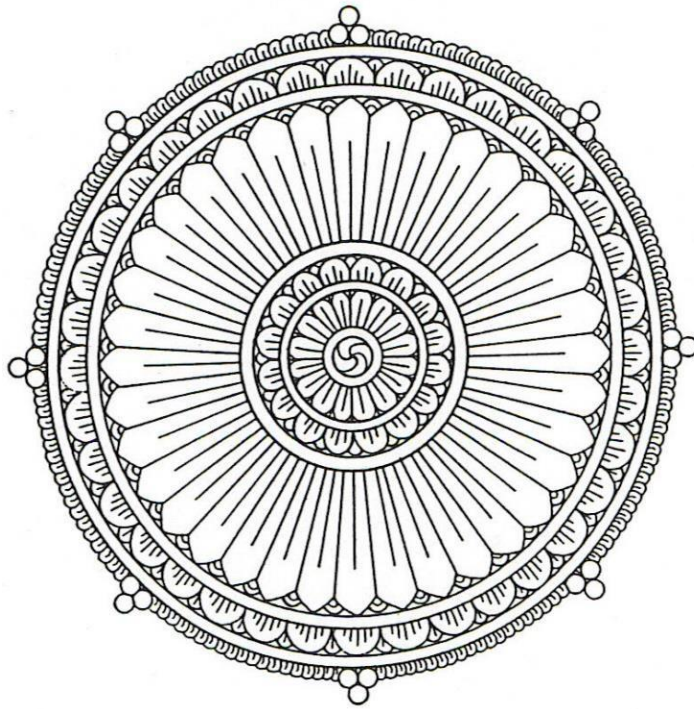
གཞན་ཡང་འགྲོ་བའི་ཉེ་བར་འཆི་བ་རྒྱུམས། ས་གས་རྩུད་ནས་འཇོམས་གྱུར་ཅག
བདག་གི་སོལ་ ི ི །

dükyidedangmutekshyunglukdang/ chötarchöpemüntruldumadang/
shyen yang dro we ñe war tse wa nam/ dak gi tob kyi tse ne jom gyur chik/

སིད་པ་ཐམས་ཅད་དུ་ཡང་འཁོར་བ་ན། བསོད་ནམས་ཡེ་ཤེས་དག་ནི་མི་ཟད་བཅེས།

ཐབས་དང་ཤེས་རབ་ཉིང་འཛིན་སོབས་དག་དང། ཡོན་ཏན་ཀུན་གི་མི་ཟད་མཛོད་གྱུར་ཅག །

si pa tam che du yang khor wa na/ sö nam ye she dak ni mi ze ñe/
tabdangshe rabtingdzin tobdakdang/ yöntenküngyimizedzö gyurchik/



Dedicación

A través de esta virtud, alcanzaré el estado del Omnisciente y de ese modo superaré todas las limitaciones. Pueda liberar a los seres del océano de la existencia cíclica, en donde las olas del nacimiento, vejez, enfermedad y muerte surgen violentamente.

Comparto los méritos que he ganado en la práctica del precioso Dharma sagrado de la Gran Vía, para que todos los seres sean dichosos en encontrar enseñanzas, puras y genuinas.

Con mi poder voy a erradicar completamente todas las fuerzas negativas, las doctrinas extremas, la variedad de enseñanzas falsas y el resto de los males que afligen a los seres.

Que todos los seres a lo largo de sus vidas en los mundos, obtengan el mérito y la sabiduría ilimitada y, de ese modo, se conviertan en el tesoro inagotable de todas las cualidades, métodos, sabiduría, absorciones y poderes.

Sarvamanga



Sangchen Norbu Ling



Sangchen Norbu Ling, Monroyo, España

Centro Internacional de Retiros
sangchennorbuling.org

