

***SADHANA CORTA***

***DE***

***CHENRESIG***

*Preparada para el retiro de Chenresig celebrado en O.Sel.Ling, Enero 2003*

## **REFUGIO Y GENERACIÓN DE LA BODICHITA**

SANG GYÄ CHÖ DANG TSO G KYI CHOG NAM LA  
JANG CHUB BAR DU DAG NI KYAB SU CHI  
DAG GI JIN SOG GYI PÄ SÖ NAM GYI  
DRO LA PEN CHIR SANG GYÄ DRUB PAR SHOW (X 3)

Desde este momento y hasta que alcance la Iluminación, me refugio en el Buda, el dharma y a la Suprema Asamblea.

Por el mérito virtuoso que haya creado con la práctica de la generosidad y otras perfecciones, Pueda obtener el estado de un Buda, para así beneficiar a todos los seres sintientes. (X 3)

## **LOS 4 PENSAMIENTOS ILIMITADOS**

Puedan todos los seres tener la felicidad y sus causas

Puedan todos los seres verse libres del sufrimiento y de sus causas

Puedan todos los seres no separarse de la felicidad que no conoce sufrimiento

Puedan todos los seres morar en ecuanimidad, libres del apego y del odio, cercanos a unos y distantes de otros (X 3)

## **VISUALIZACIÓN**

En el espacio frente a mí, sobre un loto blanco y un disco de luna, está sentado el Buda Chenresig, cuya naturaleza es la compasión de todos los Tathagatas de los tres tiempos.

La pureza de su cuerpo blanco y radiante nos muestra su naturaleza inmaculada, libre de oscurecimientos de los dos obstáculos.

Tiene un rostro y cuatro brazos, las dos primeras manos se juntan frente a su pecho, simbolizando la unión de los medios hábiles y la sabiduría, sostiene una preciosa gema que realiza los deseos de todos los seres sintientes. La segunda mano derecha sostiene un rosario de cristal para rescatar a todos los seres sintientes, del sin-fin océano del sufrimiento, a través del medio hábil de la profunda recitación.

La segunda mano izquierda, sostiene un loto blanco radiante que inspira todos los seres a entrar en el camino del Nirvana, y a abandonar el seguir hundiéndonos en el pantano del Samsara.

Su cuerpo radiante está dotado con la gloria de los signos auspiciosos, vestido con finas sedas y adornado con joyas preciosas. Está sentado en medio de un aura blanca y brillante en la posición perfecta de Dorje Khil.Tung (vajra-asana).

## **ORACIÓN DE LAS SIETE RAMAS**

GO SUM GÜ PÄ GO NÄ CHAG TSÄL LO  
NGÖ SHAM YI TRUL CHÖ TRIN MA LÜ BÜL  
TOG ME NÄ SAG DIG TUNG TAM CHÄ SHAG

KYE PAG GE WA NAM LA JE YI RANG  
KOR WA MA DONG BAR DU LEG ZHUG NÄ  
DRO LA CHÖ KYI KOR LO KOR WA DANG  
DAG ZHEN GE NAM JAG CHUB CHEN POR NGO

Con reverencia, me postro con cuerpo, palabra y mente;  
Presento nubes de todo tipo de ofrendas, reales e imaginadas;  
Declaro todas mis acciones negativas acumuladas desde los tiempos sin principio,  
Y me regocijo en los méritos de todos los seres sagrados y ordinarios.  
Por favor, permanece hasta el final de la existencia cíclica  
Y haz girar la Rueda del Dharma para todos los seres vivos.  
Dedico mis propios méritos y los de los demás a la gran Iluminación.

### **MANDALA CORTO**

SA.ZHI PÖ.KYI JUG.SHING ME.TOG.TRAM  
RI.RAB LING.ZHI ÑI.DE GYEN.PA.DI  
SANG.GYÄ ZHING.DU MIG.TE ÜL.WAR.GYI  
DRO.KÜN NAM.DAG ZHING.LA CHÖ.PAR.SHOG

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 campo de Buda y la ofrezco.  
¡Puedan todos los seres conscientes disfrutar de esta tierra pura!

### **IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRYATAYAMI**

### **SÚPLICA DE BENDICIONES**

A aquel cuyo cuerpo es puro y blanco libre de toda falta, cuya coronilla está adornada con el perfecto Buda Amitaba; el que constantemente mira con ojos compasivos a todos los seres sintientes: ¡ A ti Chenrezig, suplico que me otorgues tus bendiciones!

### **SUPLICA AL ARYA DE OJOS COMPASIVOS**

¡Oh! Arya de ojos compasivos, que eres un tesoro de compasión, por favor, préstame atención.  
Yo te pido para mí y para todos los padres y madres seres conscientes de los seis reinos, que seamos liberados rápidamente del océano del samsara.  
Te pido que pueda alcanzar rápidamente la más profunda y extensa bodichita en la mente.  
Te pido que limpies, con el agua de la compasión, la mente incontrolada y el karma que ha sido acumulado desde un tiempo sin principio.  
Extiende tu mano compasiva y guíanos a mí y a todos los seres transmigrantes al campo de suprema paz.

Ruego a Amitabha y al de los ojos compasivos que seáis nuestros amigos virtuosos en todas las vidas. Mostrad claramente el camino puro y sin engaño y llevadnos rápidamente al estado de Buda.

### **VISUALIZACIÓN Y RECITACIÓN DEL MANTRA**

En el corazón de Chenresig sobre un disco de luna, se encuentra la sílaba HRI, rodeada por la seis sílabas del mantra. De ellas fluyen rayos de luz y néctar blanco que entran a través de la coronilla de mi cabeza, llenándome y purificándome completamente, de todos los obstáculos y faltas cometidas, transformándome en un cuerpo de luz radiante.

#### **OM MANI PEDME HUM**

De nuevo rayos de luz y néctar descienden desde el sagrado cuerpo de Chenrezig llenando completamente mi cuerpo y otorgándome sus bendiciones y cualidades.

#### **OM MANI PEDME HUM**

Chenrezig complacido se disuelve en luz y entra por nuestra coronilla hasta llegar al chakra de nuestro corazón donde se funde con nuestra mente purificándola totalmente y nos hacemos uno con su sagrada naturaleza.

*(Quien haya recibido la iniciación)*

Reapareces en el aspecto de Buda Chenrezig y desde el mantra en el chakra de tu corazón emanas rayos de luz hacia todos los seres purificándoles y los seres se convierten en Chenrezig.

*(Si no se ha recibido la iniciación, sin visualizarte como Chenrezig visualizas que desde tu corazón donde mora y se ha disuelto Chenrezig, emanas rayos de luz que llega a todos los seres purificándoles y conduciéndoles a la iluminación)*

#### **OM MANI PEDME HUM**

### **DEDICACIÓN**

Que debido a estos méritos acumulados, pueda rápidamente alcanzar el estado último de Chenresig, y conducir a todos los seres sintientes sin excepción a ese estado iluminado.

Pueda la Suprema y preciosa mente de la compasión que no ha nacido, nacer ahora, y aquella que ya nació no decrecer, sino aumentar más y más.

Pueda la Suprema mente de la Bodichita que no ha nacido nacer ahora, y aquella que ya nació no decrecer, sino aumentar más y más.

## ORACIONES DE DEDICACIÓN

JANG CHUB SEM CHOG RINPOCHE  
MA KYE PA NAM KYE GYUR CHIG  
KYE PA NYAM PA ME PA YANG  
GONG EN GONG DU PEL WAR SHOG

Pueda la joya suprema de la Bodichitas  
Que no se ha originado, surgir y crecer;  
Y pueda aquella que sí ha nacido no disminuir  
Sino incrementarse más y más.

GE WA DI YI NYUR DU DAG  
LAMA SANG GYE DRUB GYUR NE  
DRO WA CHIG KYANG MA LU PA  
DE YI SA LA GÖ PAR SHOG

A través de los méritos de estas acciones virtuosas  
Pueda yo rápidamente lograr el estado de un Guru-Buda  
Y conducir a todos los seres sintientes, sin excepción,  
A ese estado iluminado.

*Colofón:* Con permiso del Centro de Retiros O Sel Ling