

*El método para transformar  
una vida de sufrimiento  
en felicidad  
(incluyendo la iluminación)*

*Con prácticas adicionales*



## ***Requisitos para la práctica***

Cualquier persona puede hacer las prácticas  
contenidas aquí.

Título original inglés: The Method to Transform a Suffering Life into Happiness  
(Including Enlightenment)

Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition, Inc.  
1632 SE 11th Avenue  
Portland, OR 97214 USA  
[www.fpmt.org](http://www.fpmt.org)

© 2013, 2015, 2016, 2018

Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition, Inc.  
Todos los derechos reservados.

Traducido del inglés por Teresa Vega del Servicio de Traducción de la FPMT. ©  
De la traducción al español: Servicio de Traducción de la FPMT (CPTM), 2014,  
2019.

Dibujo de Chenresig cuatro brazos de Robert Beer, © Robert Beer. Utilizado con  
permiso.

Todos los derechos reservados. 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.

# *Contenidos*

Nota técnica	3
Guía para la pronunciación del sánscrito en español	4
El método para transformar una vida de sufrimiento en felicidad (incluyendo la iluminación)	5
Prácticas adicionales	12
Bendición del habla según las instrucciones del gran yogui Khyungpo	12
Mantras cotidianos	16
Mantras para ocasiones específicas	19
Créditos	20
Notas	23

## *Nota técnica*

Los comentarios del editor se presentan como instrucciones entre dos líneas horizontales, por ejemplo:

---

Recita estos dos versos tres veces.

---

Instrucciones o consejos de Lama Zopa Rimpoché son los que vienen entre líneas marcados con un símbolo antes. Por ejemplo:

---

❖ Luego recita los versos siguientes y medita que el guru entra en tu corazón.

---

La cursiva y la fuente de letra pequeña indican instrucciones y comentarios encontrados en el texto tibetano y no se han de recitar. Las palabras entre corchetes son añadidos del traductor como clarificación. Por ejemplo:

*Esto es cómo seguir correctamente al amigo virtuoso, [la raíz del camino a la complete iluminación].*

## *Guía para la pronunciación del sánscrito en español*

Los siguientes seis puntos permiten aprender la pronunciación de los mantras transliterados del sánscrito que más aparecen en los textos de práctica de la FPMT:

1. ŚH y ṢH se pronuncian como la “sh” en la palabra inglesa “shoe.”
2. CH se pronuncia como la “ch” en “charco.” CHH es parecida, pero se aspira más fuertemente.
3. Ṭ, ṬH, Ḍ, ḌH, Ṇ son letras retroflejas y no tienen un equivalente exacto en castellano. Estos sonidos se hacen subiendo la lengua hacia el paladar y corresponden vagamente con los sonidos “tra” (Ṭ), “tra” aspirado (ṬH), “dra” (Ḍ), “dra” aspirado (ḌH), y “nra” (Ṇ).
4. Todas las consonantes seguidas de H son aspiradas: KH, GH, CH, JH, TH, DH, PH, BH. La TH se pronuncia como la “t” en “tabla” (no como la “d” o “th” en la palabra inglesa “the”) y PH se pronuncia como la “p” en “partcal” (no como la “f” o “ph” en “pharaoh”).
5. Las vocales con un guión encima—Ā, Ī, Ū, Ṛī, y Ṛī—se alargan hasta aproximadamente el doble de la cantidad de tiempo que lleva pronunciar su versión no alargada: A, I, U, Ṛī, and Ṛī.
6. Ṃ indica un sonido nasal. Al final de una palabra normalmente se pronuncia como una “m.” Ḥ indica una “h”-aspiración sonora. Ṛī se pronuncia similar a “i”, como “ree” en la palabra inglesa “reed.” ṆG se pronuncia de modo similar a “ng” en “camping.”

Para facilitar la pronunciación correcta, los libros de práctica de la FPMT utilizan una versión ligeramente modificada de la International Alphabet of Sanskrit Transliteration (IAST). Para más información consultar *A Guide to Sanskrit Transliteration and Pronunciation* (FPMT Translation Services) disponible en inglés en línea en: <http://fpmt.org/wp-content/uploads/education/translation/A-Guide-to-Sanskrit-Transliteration-and-Pronunciation.pdf>

# ***El método para transformar una vida de sufrimiento en felicidad (incluyendo la iluminación)***

*Al empezar cada día —desde que abres los ojos, hasta el logro de la iluminación y hasta la muerte, y especialmente hoy—, para que todas las actividades de cuerpo, palabra y mente como escuchar, pensar y meditar, del mismo modo que caminar, sentarse, dormir, trabajar y demás, no se conviertan en causas de sufrimiento sino en causas de felicidad, especialmente en causas para el logro de la budeidad (es decir, que tú las transformes en un método para el beneficio y felicidad de todos los seres), aquí se presenta un método para transformar la mente en sagrado dharma y especialmente en bodichita.*

***Una meditación directa en el camino gradual que  
contiene todos los puntos principales***

***por 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<sup>1</sup>;  
me refugio en los gloriosos maestros.

Por favor maestros, bendecid mi mente para que se convierta en dharma,  
para que ese dharma sea el camino,  
y que ese camino esté libre de obstáculos<sup>2</sup>.

Hasta que alcance la budeidad, bendecidme para que sea  
como el juvenil Norsang y el bodisatva Que Siempre Lloro,  
practicando la devoción pura a mi lama con el pensamiento y la acción,  
viendo todo lo que hace como puro  
y llevando a cabo lo que me diga y aconseje.

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

Benedicidme 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 las Tres Extraordinarias y Sublimes<sup>3</sup>, abandone todo el karma negativo y practique la virtud de acuerdo con el dharma.

*Éste es el camino gradual del ser de aptitud 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, bendecidme 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 liberarse del samsara.

*Éste es el camino del ser de aptitud 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, bendecidme para que piense: «tengo que lograr sus objetivos» y dejar de desear la felicidad inferior del nirvana. Por favor bendecidme para que genere la preciosa bodichita por medio de igualarme e intercambiarlo por los demás,

y para que siga la conducta de los hijos de los victoriosos  
las seis perfecciones y demás.

*Éste es el camino gradual común del ser de aptitud 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, bendecidme 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 bendecidme 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 camino gradual del vehículo vajra del mantra secreto del  
ser de aptitud suprema.*

---

❖ Luego recita el verso siguiente meditando en que el maestro entra en tu  
corazón:

---

Que no surja la visión errónea ni siquiera por un segundo  
respecto a las acciones del glorioso maestro,  
que considere puras todas sus acciones  
y, por esta devoción, que reciba las bendiciones del maestro en mi  
corazón.

Magnífico y precioso maestro raíz,  
te ruego que permanezcas en el asiento de loto en mi corazón.  
Guíame con tu gran bondad  
y concédeme los logros de tus sagrados cuerpo, palabra y mente.

---

❖ Luego recita los versos siguientes sobre cómo vivir la vida por los demás  
seres:

---

## ***De los Ocho versos para la transformación del pensamiento del geshe kadampa Langri Thangpa***

Con la determinación de recibir de los seres, que son más preciosos que una joya que concede los deseos, el mayor beneficio posible, los consideraré en todo momento como lo máspreciado.

## ***De la Oración en setenta versos<sup>4</sup> de Aryasura***

Que me convierta en una joya que concede los deseos capaz de satisfacer todos los deseos, y en un árbol que concede los deseos que cumple todas las esperanzas de los seres.

## ***De Una Guía al modo de vida del bodisatva de Shantideva, hijo de los conquistadores***

---

Se han añadido aclaraciones de Lama Zopa Rimpoché a la traducción de los versos 11 al 22 del capítulo III y al verso 55 del capítulo X del texto de Shantideva además de otros comentarios suyos que aparecen entre los versos.

---

11. Sin ninguna sensación de pérdida o preocupación entregaré mi cuerpo y bienes, *como la comida o la ropa*, así como todas las virtudes *acumuladas* en los tres tiempos para cumplir los dos propósitos de todos los seres<sup>5</sup>.

*«Abandonando el apego y dándolo todo alcanzaré un estado más allá de la pena. Puesto que los seres son el campo supremo para la práctica de la generosidad, se lo daré todo.»*

12. Al abandonar el apego y entregarlo, se trascenderá la pena, y mi mente logrará el estado sin sufrimiento *en el que no se mora, el estado de la omnisciencia*.

Es mejor que dé ahora todo a los seres,

ya que de todos modos tendré que hacerlo cuando llegue la muerte, *porque* así se alcanza la budeidad.

13. Al haber entregado este cuerpo, un *agregado impuro*, para el placer de todos los seres vivos<sup>6</sup>, que puedan matarlo, abusar de él y golpearlo, que siempre hagan lo que les complazca.

*«Les dejaré hacer todo lo que les haga felices y renunciaré a estar apegado al cuerpo y a enfadarme con otros.»*

14. De ahora en adelante, aunque *jueguen* con mi cuerpo y lo conviertan en objeto de *chanzas* e infamias, como se lo he entregado a los seres, ¿de qué sirve considerarlo querido, *protegerlo* y demás?

15a Lo usaré también para realizar cualquier acción *virtuosa* que no dañe, sino que *beneficie* a los demás.

*Rezar para que las virtudes se conviertan en causas cuyos resultados no se pierdan incluye: rezar para que sólo produzcamos beneficio a los demás (v. 15b), para que los resultados que provienen de las actitudes de los otros no se pierdan (v.16) ni tampoco los que provienen de las acciones en sí (v. 17).*

15b. Cuando alguien se encuentre conmigo, que nunca carezca de significado.

16. Si con sólo mirarme, alguien se enfada o surge en él un pensamiento de fe, que esa *actitud* se convierta siempre en causa de que se cumplan todos los deseos *temporales* y *últimos* de ese ser.

17. Que todos los que me critiquen *con su habla*,  
o me causen cualquier otro daño *con su cuerpo*,  
y los que se burlen y me insulten a mis espaldas,  
tengan la fortuna de *alcanzar el gran despertar*.

18. Que pueda ser un protector para los que carecen de él,  
una guía para *los seres viajeros* en el camino;  
que pueda ser un puente, barca o navío  
para los que desean cruzar *las aguas*.

19. Que sea una isla para los que buscan *la orilla segura* de una,  
Y una lámpara para los que desean luz<sup>7</sup>;  
Que pueda ser un lecho para los que desean descansar<sup>8</sup>  
y para los seres que desean un sirviente – que me convierta en el  
sirviente de todos.

20. Que pueda ser una joya que concede los deseos, una vasija  
mágica que hace surgir lo anhelado, como comida o ropa;  
mantras poderosos que *realizan las acciones de pacificación,*  
*aumento y demás*; y gran medicina *que cura* toda enfermedad;  
que me pueda convertir en el árbol que concede los deseos y  
*satisface toda necesidad*  
y en una vaca de la abundancia para todo el mundo.

21. Como el espacio y los *cuatro* grandes elementos como la tierra  
y demás,  
y como el cielo,  
que siempre sostenga la vida de las criaturas ilimitadas.

22. Y hasta que pasen más allá del sufrimiento,  
que pueda también ser fuente de vida, *en todo momento* y por cualquier

medio,  
para todos los seres de los distintos reinos  
que alcanzan hasta los confines del espacio.

*Su santidad el Dalái Lama después de tomar los votos del bodisatva, con frecuencia recita estas palabras del hijo de los conquistadores, Shantideva.*

55. Mientras perdure el espacio  
y queden seres, hasta entonces,  
que yo también permanezca  
para eliminar el sufrimiento del mundo.

*Gampopa, discípulo principal de Milarepa, dice: «Cuando te despiertes y antes de levantarte de la cama piensa: «hoy voy a utilizar mi cuerpo, palabra y mente virtuosamente [para los seres].» Es muy importante generar este pensamiento precioso de la bodichita, el buen corazón supremo. Entonces, todo lo que haces durante el día, lo haces con bodichita, así que todo se convierte en virtuoso y causa de iluminación. Si tu motivación no es virtuosa todo se convierte en karma negativo y causa de reinos inferiores.*

*«Cuando te vayas a acostar por la noche dedica todas tus acciones de cuerpo, palabra y mente por los seres. Esto es enormemente importante.»*

*«Se dice que, sin mucha dificultad, se convertirá en el camino del dharmakaya.»*

## *Prácticas adicionales*

---

- ❖ La bendición de la palabra y los mantras cotidianos también se pueden hacer antes del *Método para transformar una vida de sufrimiento en felicidad (incluyendo la iluminación)* especialmente si vas a recitar el *Método* en voz alta.
- 

### *Bendición del habla según las instrucciones del gran yogui Khyungpo*

#### *Refugio y generación de la bodichita*

KÖN CHOG SUM LA KYAB SU CHI

**Me refugio en las Tres Extraordinarias y Subimes**

DRO LA PÄN CHIR SAN GYÄ SHOG (x3)

**que pueda llegar a ser un buda para beneficiar a todos. (x3)**

#### *Visualización*

- ❖ Purifica en vacuidad el yo verdaderamente existente. A continuación la sabiduría que conoce la vacuidad, que es no-dual con el gran gozo, se manifiesta como la deidad.
- 

Surjo puro como la deidad<sup>9</sup>. Sobre mi lengua la sílaba  $\bar{A}H$  ཨ་མ་<sup>10</sup> se transforma en un disco de luna, sobre el cual aparece una sílaba blanca OM ཨྎ rodeada por las vocales sánscritas blancas de pie en el sentido de las agujas del reloj; las consonantes sánscritas rojas en el sentido contrario a las agujas del reloj y, de color azul, el mantra corazón de la relación dependiente, en el sentido de las agujas del reloj.



## *Consonantes sánscritas (Kali)*

- 
- ❖ Mientras recitas las consonantes, un néctar rojo fluye desde el mantra y colma todo tu cuerpo, purificando completamente todo el karma negativo acumulado con el habla desde renacimientos sin principio.
- 

ཨྀ་ཀ་ཁ་ག་གླ་ང༌། ཅ་ཅ་ཇ་ཉླ་ཉ། ཏ་ཐ་ཌ་ཎ། ཏ་ཐ་ད་  
ཉླ་ཀ། པ་ཕ་བ་ཉླ་མ། ཡ་ར་ལ་མ། ཤ་ཤ་ས་ཏ་ཤླ་སྤྲ།<sup>14</sup>

OM KA KHA GA GHA ŅGA / TSA TSHA DZA GYA<sup>15</sup> ŅA /  
ṬA ṬHA ḌA ḌHA ṄA / TA THA DA DHA NA / PA PHA BA  
BHA MA / YA RA LA WA / ŚHA KA SA HA KYA SWĀHĀ (x3)

## *Mantra esencial de la relación dependiente*

- 
- ❖ Mientras recitas este mantra, se emiten rayos de néctar azul que te llenan el cuerpo y purifican todo tu karma negativo acumulado con la mente desde renacimientos sin principio.
- 

ཨྀ་ཡེ་དྲ་མ་དེ་དུ་བ་དྲ་མ་དེ་དུ་རྩེ་པ་རྩེ་མ་ག་དྲོ་བྱ་མ་དང༌།  
དེ་པ་རྩེ་མ་ཡོ་ནི་རོ་དྲ་མ་མི་བྲ་དྲི་མ་དྲ་བྲ་མ་ཤ་ཡེ་སྤྲ།<sup>16</sup>

OM YE DHARMĀ HETU PRABHAWĀ HETUN TEKĀN  
TATHĀGATO HYAVADĀ / TEKĀÑ TSA YO<sup>17</sup> NIRODHA  
EWAM VĀDĪ MAHĀ ŚHRAMAṄAYE SWĀHĀ (x3)

## *Absorción de los mantras*

Entonces el mantra esencial de la relación dependiente se disuelve en las consonantes; éstas, en las vocales; éstas, en la OM ཨྀ, y ésta, en el disco de luna. El disco de luna se transforma en una sílaba A ཨྀླ , que a su vez

se convierte en néctar rosa que se disuelve en la lengua y se vuelve de la naturaleza del vajra.

---

❖ La lengua se vuelve muy pesada y fuerte, como si fuera difícil moverla, e indestructible como un vajra. Genera una fe muy firme de que todo el poder y las bendiciones del habla de todos los budas, bodisatvas, sabios, yoguis, etc., se han introducido en tu habla y la han perfeccionado. Piensa: «mi habla se ha vuelto perfecta.»

---

*Los beneficios de bendecir el habla son: (1) el poder de tu habla se vuelve perfecto; (2) todo lo que recites se multiplicará por diez millones; (3) el poder de tu palabra no se destruirá por tomar comidas erróneas y (4) la charlatanería se convierte en recitación de mantra.*

### ***Dedicación***<sup>18</sup>

DAG GI CHE YI WANG PO LA

**Que mi facultad del sentido de la lengua**

DE SHEG POB PA DÄN PAR SHOG

**tenga todo el coraje de los que han ido al gozo.**

TSHIG GI ZI JI THU DE NI

**Por el poder que se manifiesta mediante estas palabras  
glorificadas**

SEM CHÄN THAM CHÄ DÜL WAR SHOG

**que todos los seres sean subyugados.**

DAG GI TSHIG NI CHI MÄ PÄI

**Que el significado de cualquier palabra que pronuncie**

DÖN DE THAM CHÄ DRUB PAR SHOG

**se cumpla en ese mismo instante.**

## ***Mantras cotidianos***

### ***Mantra para bendecir el rosario***

ཨོྩ་རུ་ཙི་ར་མ་ཉི་བྲ་པར་ལ་ཏཱི།<sup>19</sup>

OM RUTSIRA MAṆI PRAWARTAYA HŪṀ (x7)

*Recítalo siete veces y sopla sobre tu rosario. Todas las recitaciones que hagas de los mantras secretos enseñadas por el Tathagata se multiplican por mil trillones ( $10^{23}$ ). Así se enseña en La mansión insondable, la Joya de gran incremento<sup>20</sup>.*

### ***Mantra para multiplicar la virtud***

ཨོྩ་སམ་བླ་ར་སམ་བླ་ར་བི་མ་ན་ས་ར་མ་དུ་ཇ་བ་ཏཱི།  
ཨོྩ་སླ་ར་སླ་ར་བི་མ་ན་སླ་ར་མ་དུ་ཇ་བ་ཏཱི།<sup>21</sup>

OM SAMBHARA SAMBHARA BIMANA SARA MAHĀ DZAWA HŪṀ /  
OM SMARA SMARA BIMANA SKARA MAHĀ DZAWA HŪṀ (7x)

*Si se recita este mantra siete veces cualquier acción virtuosa se multiplica cien mil veces. Así se enseña en el Sutra de la rueda de la dedicación completa<sup>22</sup>.*

### ***Mantra de la suprema luz inmaculada completamente pura***

ན་མཆོན་བ་ན་བ་ཏཱི་ལྷོ། ཏ་སྒྲ་ག་ཏ་གི་གྲ་ལྷོ་བྲ་ལུ་ཀྲ་ལྷོ།  
ཀོ་ལི་ནི་ལུ་ཏ་ཤ་ཏ་ས་ཏ་སློ་ཏཱི། ཨོྩ་བོ་བོ་རི། ཅ་རི་ཉི་ཅ་རི།  
མོ་རི་གོ་རི་ཅ་ལ་བྲ་རི་སློ་ཏཱི།<sup>23</sup>

NAMAḤ NAWA NAWA TĪNĀN / TATHĀGATA GANG GĀNAM  
DĪWĀ LUKĀ NĀN / KOṬI NIYUTA ŚHATA SAHASRĀÑĀN /  
OṂ BO BO RI / TSARI ÑI TSARI / MORI GORI TSALA  
WĀRI SWĀHĀ

*(o algunas veces)*

- 
- ❖ Hablar a una persona que ha recitado este mantra purifica los cinco karmas ininterrumpidos. Solo por oír la voz de alguien que haya recitado este mantra, ser alcanzado por su sombra o tocarle el cuerpo se purifican los karmas negativos acumulados en esta vida y en las vidas pasadas. Si recitas este mantra no serás dañado por veneno, espíritus, rayos y demás. Todos los budas te protegerán; Chenresig te cuidará y todos los devas y aquellos que viven en el samaya te apoyarán. No te dañarán los mantras rituales o sustancias de magia negra. Si se introduce este mantra en una estupa, cualquier ser que vea la estupa, oiga hablar de ella, la toque o sea rozado por polvo o por viento provenientes de ella, se purifica de todos los karmas negativos. No renacerá en los reinos inferiores sino en los reinos de los seres migrantes felices.
- 

### ***Mantra de la gran sabiduría Ushnisha bimala***

ཨྀ་ཏྲི་ཡ་རྗེ་སར་ཏ་སྐ་ག་ཏ་ཏྲི་ད་ཡ་གཞེ། ཇ་ལ་རྣམ་རྒྱ་ཏུ་  
གཞེ། སྐ་ཏ་ར་ཏ་ཞུ་ཡུཾ་སྐ་ཤོ་རྣ་ཡ། སྐ་པོ་སར་ཏ་སྐ་ག་ཏ་  
ས་མཚུ་ཞུ་ཞུ་པ་བེ་མ་ལེ་རྗེ་བྱུ་རྗེ་སྐ་ཏུ།<sup>24</sup>

OṂ HRIYADHE <sup>25</sup> SARWA TATHĀGATA HRIDAYA GARBHE /  
DZOLA DHARMADHATU GARBHE / SANG HARANA  
ĀYUḤ SANGŚHODHAYA / PĀPAṂ SARWA TATHĀGATA  
SAMENDRA UṢHÑĪKHA BIMALE BIŚHUDDHE SWĀHĀ  
*(unas pocas veces)*

---

❖ Este mantra tiene dos beneficios principalmente. El primero es que purifica los cinco karmas negativos ininterrumpidos de cualquier que lo oiga. El segundo es que es el mantra más poderoso para consagrar y se puede utilizar para consagrar objetos sagrados pero también rocas, árboles, montañas etc.

---

### *Mantra del nombre sagrado que cumple los deseos*

---

❖ Recita juntos el homenaje y el mantra en cada recitación.

---

དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་ས་འཛིན་རྒྱལ་པོ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།

DE ZHIN SHEG PA SA DZIN GYÄL PO LA CHHAG TSHÄL LO  
**Ante el Tathagata, Rey Sostenedor de la tierra, me postro.**

ཏཱཤྩ། ཨོྫ་རྩ་རེ་རྩ་རེ། རྩ་ར་ཅི་བརྗེ་སྤྲུ།<sup>26</sup>

TAYATHĀ / OM DHARE DHARE / DHARAṆI BÄNDHE  
SWĀHĀ (x 108, 54 O 21)

*Se cumplirán todos los deseos sin excepción de quien memorice el nombre  
de este tathagata y las palabras de este mantra.*

## *Mantras para ocasiones específicas*

### *Mantra para incrementar el poder de la recitación*

---

❖ Recita este mantra antes de la lectura y recitación de oraciones, sutras y demás.

---

ॐ धरे धरे भेन्द्रधरे स्वाहा<sup>27</sup>

TAYATHĀ / OM DHARE DHARE BHENDHARE SWĀHĀ (x7)

### *Mantra para bendecir los pies*

*Recita este mantra siete veces y luego escupe sobre las plantas de tus pies. Se ha enseñado que cualquier insecto que muera bajo tu pisada renacerá como deva en el Reino de los treinta y tres.*

ॐ ख्रिच रग्व ह्रि स्वाहा<sup>28</sup>

OM KHRETSA RAGHANA HŪṢ HRĪ SWĀHĀ (x7)

---

❖ Este mantra se puede utilizar para bendecir las ruedas de vehículos o cualquier otra cosa que pueda aplastar y matar a seres. Debe recitarse cuando surja la necesidad como pasear sobre lugares donde puede haber muchos insectos u otras pequeñas criaturas o cuando conducimos en coche, montamos en bicicleta y demás.

---

## ***Créditos***

*El método para transformar en felicidad una vida de sufrimiento en felicidad (incluida la iluminación) una vida de sufrimiento (Kun slong bcos thabs):*

### ***Créditos originales***

Yo, el monje mendigo Thubten Zopa que no soy nada ni en esta y ni en vidas futuras, recopilé *El método para transformar una vida de sufrimiento en felicidad (incluida la iluminación)*, (literalmente: *Un método para cultivar la motivación*), para el beneficio de aquellos de poca inteligencia como yo. Incluye la motivación de *Una meditación directa en el camino gradual (Lam rim shar sgom gnad don kun tshang)* de Dorje Chang Losang Jinpa. También se puede generar la motivación de un modo extenso con prácticas como *Llamando al guru en la distancia* de Pabongka Dechen Nyingpo. Seguidamente contempla la gran amabilidad de los seres con el primer verso de *Los ocho versos de la transformación del pensamiento* de Langri Thangpa, haz oraciones para ser muy significativo y de beneficio a los seres contemplando el verso compuesto por Aryasura y recita los versos del tercer capítulo de *Una guía al modo de vida del bodisatva* y demás.

### ***Créditos del editor del inglés***

Traducido por Lama Zopa Rimpoché en el Monasterio de Kopán, Nepal, en enero del 2013 y transcrito por Merry Colony. Revisado siguiendo el consejo de Lama Zopa Rimpoché por V. Sarah Thresher, Merry Colony, y Tom Truty, 2014. Comparado del tibetano y editado de nuevo ligeramente por V. Joan Nicell, abril 2015. Nueva ediciones de Merry Colony y Kendall Magnussen, abril 2015. Lama Zopa Rimpoché cambió el título en octubre 2015. Editado por V. Ailsa Cameron, noviembre 2015. Aprobado por Lama Zopa Rimpoché en noviembre 2015.

*Bendición del habla (Ngag byin rlabs):* extraída de *Una colección de las recitaciones más queridas como el Lamäi Näljor y de sadhanas de diferentes deidades, etc.* (The Collection of Cherished Recitations Such as Lamäi Näljor and Sadhanas of Different Deities, Etc.,) Tibetan Cultural Printing Press, 1987. Traducido del tibetano por Gueshe Thubten Sherab. La disposición se ha cambiado con puntos añadidos siguiendo el consejo de Lama Zopa Rimpoché. Estos añadidos están indicados en

cursiva y entre corchetes. Recopilado y corregido por Kendall Magnussen y V. Sarah Tresher, enero 2003. Las notas al pie de página proceden de un comentario de Lama Zopa Rimpoché en el Milarepa Center, agosto 2002. Revisado por V. Gyalten Mindrol, Servicio de Educación de la FPMT, diciembre 2005. Ligeramente corregido por Merry Colony y Tom Truty, 2013. De nuevo editado por V. Joan Nicell, utilizando el tibetano, y Merry Colony, abril 2015. Los mantras se han escrito siguiendo el modo en que aconseja pronunciarlos Lama Zopa Rimpoché en vez de seguir, como se hace habitualmente para la transliteración del sánscrito, la Guía de estilo de la FPMT. La pronunciación de los mantras ha sido corregida por Lama Zopa Rimpoché en septiembre del 2015. Cambios añadidos por V. Steve Carlier y V. Joan Nicell, noviembre 2015. Aprobado por Lama Zopa Rimpoché, noviembre 2015. Pequeñas correcciones de Lama Zopa Rimpoché en Singapur y Malasia, 2016; añadidos de V. Joan Nicell, mayo 2016. Ligeramente revisado sobre la base de comentarios de Lama Zopa Rimpoché y del texto tibetano por V. Joan Nicell, Servicio de Educación de la FPMT, marzo 2018

*Mantras cotidianos:* recopilados por Lama Zopa Rimpoché. Los mantras se han escrito siguiendo el modo en que aconseja pronunciarlos Lama Zopa Rimpoché en vez de seguir, como se hace habitualmente para la transliteración del sánscrito, la Guía de Estilo de la FPMT. Pronunciación de los mantras corregida por Lama Zopa Rimpoché en septiembre de 2015. Cambios añadidos por V. Steve Carlier y V. Joan Nicell, noviembre 2015. Aprobado por Lama Zopa Rimpoché, noviembre 2015. Pequeñas correcciones de Lama Zopa Rimpoché en Singapur y Malasia, 2016, añadidos de V. Joan Nicell, mayo 2016. Ligeramente revisado sobre la base de comentarios de Lama Zopa Rimpoché y del texto tibetano por V. Joan Nicell, Servicio de Educación de la FPMT, marzo 2018

*Mantras para ocasiones especiales:* añadidos por el Servicio de Educación de la FPMT, agosto 2017. Ligeramente revisado sobre la base de comentarios de Lama Zopa Rimpoché y del texto tibetano por V. Joan Nicell, Servicio de Educación de la FPMT, marzo 2018.

Transliteración de mantras y edición de Joona Repo, Servicio de Traducción de la FPMT agosto 2017.

### *De la edición en español*

*Método para transformar una vida de sufrimiento en felicidad (incluida la iluminación)* (Kun slong bcos thabs): Traducido del inglés al español por Teresa Vega, 2014; revisado por Teresa Vega, 2016; Servicio de Traducción de la FPMT, 2016 y 2019. Nueva revisión y añadidos octubre 2019.

Bendición del habla (Ngag byin rlabs): Traducido del inglés al español en 2009, revisado en 2013; revisado según Retreat Prayer Book, 2016; Servicio de Traducción de la FPMT, 2019.

Mantras diarios: Traducido del inglés al español en 2009, revisado en 2013; revisado según Retreat Prayer Book, 2016; Servicio de Traducción de la FPMT, 2019.

## Notas

1. O «arya Sangha». Normalmente *gen-dun* (Tib. *dge 'dun*) se traduce como «Sangha» pero aquí Lama Zopa Rimpoché lo traduce literalmente como «aspirar a la virtud.»
2. Lama Zopa Rimpoché: «en estas tres líneas 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 Lam rim, el camino gradual a la iluminación, que se divide en los caminos graduales del ser de aptitud inferior, media y superior. Estos tres contienen todo el Lamrim y este está contenido en los tres aspectos principales del camino a la iluminación.»
3. *Kön-chog-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 «Las Tres Extraordinarias y Sublimes» para dar mejor a entender lo raro e importante que es poderlas encontrar.
4. *Oración en setenta versos (Pranidhanasaptatinamagatha, tib. smon lam bdun cu pa)*. Ver *stag brag bsam gtan gling gi phyag bzhes mdo sngags chos spyod*, Volumen 2. Nueva Delhi: Ngawang Sopa, 1975, pág. 74–90.
5. Estos dos propósitos son la cesación total de todos los oscurecimientos y la completación de todos los logros.
6. *Luchen* (Tib. *lus can*) ha sido traducido bastantes veces en estos versos como «seres.» *Lu* es «cuerpo» y *chen* significa «tener» así que *luchen* literalmente significa «aquellos que tienen un cuerpo.»
7. *Marme* (Tib. *mar me*) es literalmente «lámpara de mantequilla» pero se refiere a cualquier tipo de luz, *ibid.* pág. 107.
8. *Nemal* (Tib. *gnas mal*) incluye cama, mantas, almohadas, *ibid.* pág. 107.
9. Lama Zopa Rimpoché, citando a Denma Locho Rimpoché, dice que, en este contexto en particular, aunque no se haya recibido una gran iniciación ni en los tantras inferiores ni en los superiores, uno se puede visualizar como Buda Shakyamuni. Sin embargo, en general, se debe recibir la iniciación de una deidad en particular para poder generarse como la deidad.
10. Aunque la letra « $\bar{A}$ Ḥ» (ཨྃ) aparece en algunos textos tibetanos de *Bendición de la palabra* como «A» (ཨ) - sin la «A» pequeña (ཨ) (Tib. *a chung*) debajo y los dos puntos (ཨྃ) (Sáncsc.

visarga, Tib. *rnam bcad*) después—según Lama Zopa Rimpoché esto es incorrecto. (Rinchen Jangsem Ling, Triang, Malasia, abril 2016).

11. Este párrafo que en los textos tibetanos viene después de la recitación de los mantras se ha cambiado a este punto siguiendo el consejo de Lama Zopa Rimpoché. Los siete símbolos reales preciosos son la rueda preciosa, la joya preciosa, la reina preciosa, el ministro precioso, el elefante precioso, el caballo precioso y el general precioso. Los ocho símbolos auspiciosos son la rueda, el estandarte de la victoria, el parasol, el nudo infinito, el loto, la vasija del tesoro, el pez dorado y la concha. Las ocho sustancias auspiciosas son el espejo, la medicina ghiwang, la cuajada, la hierba durba, el fruto bilva, la concha, el polvo de sindhura y las semillas de mostaza.

12. OM A Ā I Ī U Ū RĪ ṚĪ ḶĪ Ī E Ē O AU AṂ AḤ SVĀHĀ

13. En la versión de la *Bendición de la palabra* que se encuentra habitualmente en los libros de oraciones tibetanos, la décimo tercera letra de este grupo normalmente aparece como Ē (𑄎). Sin embargo, según el alfabeto sánscrito, esta letra debería ser AI (𑄎) (pronunciado 'ei' en español), ya que la letra Ē no se encuentra entre las vocales sánscritas. Como Lama Zopa Rimpoché pronuncia esta letra como Ē y ya que es así cómo aparece en los libros de oraciones tibetanos, se ha escrito aquí como Ē en ambos el texto tibetanos y su fonética correspondiente.

14. OM KA KHA GA GHA ŅGA / CHA CHHA JA JŅA ŅA / ṬA ṬHA ḌA ḌHA ṆA / TA THA DA DHA NA / PA PHA BA BHA MA / YA RA LA VA / ŚHA ŚHA SA HA KṢHA SVĀHĀ

15. En la versión de la *Bendición de la palabra* que se encuentra habitualmente en los libros de oraciones tibetanos, la cuarta letra de este grupo aparece como JŅA que los tibetanos y muchos lectores hindúes del sánscrito pronuncian GYA. Sin embargo, de acuerdo con el alfabeto sánscrito, esta letra debería ser JHA (normalmente pronunciada DZHA en tibetano), con JŅA como una consonante compuesta adicional. Ya que Lama Zopa Rimpoché pronuncia esta letra como GYA, basándose en cómo aparece en los libros de oraciones tibetanos, aquí se ha escrito en tibetano como JŅA, y la fonética correspondiente se ha escrito como GYA.

16. OM YE DHARMĀ HETU PRABHAVĀ HETUN TEṢHAN TATHĀGATO HYAVADAT / TEṢHĀÑ CHA YO NIRODHA EVAṂ VĀDĪ MAHĀ ŚHRAMAṆAYE SVĀHĀ

17. Es importante hacer una pausa entre YO y NI cuando se recita este mantra. Rimpoché cuando recita el mantra le da mucha importancia a enfatizar esta pausa.

18. Esta dedicación se encuentra en *tho rangs ldang ba'i rnal 'byor* de Jamgon Kongtrul, donde dice que esta práctica es una combinación de Nyingma y Sarma. En este texto todos los versos acaban con *shog*. También se encuentra en el *Sutra de la luz dorada* en el Kangyur Pedurma. En este texto cada uno de los versos acaba con *mdzod*. El verso, tal y como lo ha traducido Lama Zopa Rimpoché, corresponde con la versión de Jamgon Kongtrul.

19. OM RUCHIRA MAṆI PRAVARTAYA HŪṀ

20. Sánc. Maṇivipulavimāna, Tib. nor bu rgyas pa'l gzhal med khang.

21. OM SAMBHARA SAMBHARA VIMANA SARA MAHĀ JAVA HŪṀ / OM SMARA

SMARA VIMANA SKARA MAHĀ JAVA HŪṀ

22. Es de acuerdo con *Sutra de la rueda de la dedicación completa* (Sánc. *Pariṇatachakrasūtra*, Tib. *yongs su bsngo ba'i 'khor lo'i mdo*).

23. 23 NAMAḤ NAVA NAVA TĪNĀṀ / TATHĀGATA GAṀ GĀNAM DĪVĀ LUKĀ  
NAM / KOṬI NIYUTA ŚHATA SAHASRĀṆĀṀ / OM BO BO RI / CHARI ṆI  
CHARI / MORI GORI CHALA VĀRI SVĀHĀ

24. OM HRIYADHE SARVA TATHĀGATA HRIDAYA GARBHE / JVALA  
DHARMADHATU GARBHE / SAṀHARAṆA ĀYUḤ SAṀSHODHAYA / PĀPAM  
SARVA TATHĀGATA SAMANDRA UṀHṆĪṀSHA VIMALE VIŚHUDDHE SVĀHĀ

25. Esta versión del mantra que empieza con OM HRIYADHE la tomó Lama Zopa Rimpoché de un libro escrito en el Tíbet para los jóvenes tulkus por un grandísimo lama. La versión que se encuentra en la edición Pedurma del Kangyur empieza con OM TRAIYADHVE.

26. TADYATHĀ / OM DHARE DHARE / DHARAṆI BANDHE SVĀHĀ

27. TADYATHĀ / OM DHARE DHARE BHANDHARE SVĀHĀ

28. OM KHRECHA RAGHANA HŪṀ HRĪ SVĀHĀ. Este mantra procede del *Tantra raíz de Manjushri* (Sánc. *Mañjuśhrīmūlatantra*, Tib. *'jam dpal rtsa rgyud*)

# Acercando el budismo a la comunidad de habla hispana



Esta sadhana ha sido traducida por el 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 este, 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](http://www.fpmt.org)

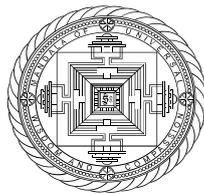
CPTM: [www.fpmt-hispana.org](http://www.fpmt-hispana.org)

# Cuidado de los textos de dharma



En el budismo se considera que los libros 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.



Fundación para la preservación  
de la tradición mahayana