

La guirnalda de joyas de los bodhisattvas



La guirnalda de joyas de los bodhisattvas: versión 2.0320

Esta edición se basa en varias fuentes, principalmente en la traducción de Roger Espel Llima, Traducciones Rigpa, 2012.

Publicada por Editorial Paramita

Pedreguer, Alicante, España

Paramita.org

La guirnalda de joyas de los bodhisattvas

de Atisha Dipamkara

En la lengua de la India: Bodhisattvamaṇyāvalī

En la lengua del Tibet: changchub sempe norbū trengwa

En castellano: La guirnalda de joyas de los bodhisattvas

¡Homenaje a la gran compasión!

¡Homenaje a los maestros sublimes!

¡Homenaje a las deidades que inspiran fe y devoción!

1

Acaba con las dudas y el titubeo,
y entrégate a la práctica con todo corazón.
Libérate del sopor, la apatía y la pereza
y esfuérzate siempre con tenacidad y alegría.

2

Con atención plena, atención vigilante y cuidado,
observa en todo momento las puertas de tus sentidos.
Tres veces durante el día y tres veces por la noche,
una y otra vez, examina siempre tus pensamientos.

3

Sé franco con tus limitaciones,
pero no busques fallos en los demás.
Da a conocer las buenas cualidades de los demás,
pero guarda silencio sobre las tuyas propias.

4

Abandona toda ansia de ganancia y honor,
y renuncia al impulso de buscar el provecho y la fama.
Reduce tus necesidades, encuentra la satisfacción con lo que tengas,
y con gratitud recuerda y corresponde a la amabilidad que recibas.

5

Cultiva el amor y la compasión
y haz que tu bodhichitta sea firme.
Evita las diez acciones malsanas;
fortalece tu fe y tu confianza.

6

Somete la ira y la arrogancia
y haz que la humildad gobierne tu mente.
Abandona los modos de vida nocivos
y búscate un sustento acorde con el Dharma.

7

Libérate de tu dependencia a los objetos materiales;
¡que la riqueza de los Aryas sea tu ornamento!
Deja atrás todo ajetreo y distracción,
y retírate en la soledad de un lugar apartado.

8

Evita la cháchara sin sentido
y vigila siempre tus palabras.
Siempre que veas a tu maestro o preceptor,
ofrécele tu servicio con devoción y respeto.

9

Tanto los que poseen la visión iluminada como los que se embarcan por primera vez en el camino: considéralos a ambos como tus maestros espirituales.

10

Cuando veas a cualquier ser sensible, considéralo como tu padre, madre o hijo. No te hagas amigo de los que actúan de formas dañinas, sino confía en verdaderos amigos espirituales.

11

Abandona cualquier sentimiento de hostilidad o malevolencia y se feliz allí donde vayas.

Evita apegarte a nada y manténte libre de aferramiento y deseo.

12

El apego cortará la fuerza vital de tu liberación y además te alejará de los buenos renacimientos. Si encuentras un camino que lleva a la paz y a la felicidad, esfuérsate constantemente por ponerlo en práctica.

13

Cuando vayas a empezar con una tarea, asegúrate de completarla antes que nada. De esta manera todo saldrá bien; sino, nada se logrará.

14

Nunca te alegres de acciones dañinas,
y cuando se insinúen pensamientos de superioridad,
deshincha tu orgullo inmediatamente
recordando los consejos personales de tu maestro.

15

Siempre que te desanimes o te sientas incapaz,
eleva tu espíritu y date ánimos.
Nunca dejes de meditar sobre la vacuidad.

16

Cuando aparezcan objetos que te provoquen apego o aversión,
vélos como meras ilusiones o proyecciones.
Si escuchas palabras desagradables, considéralas como simples ecos.
Si tu cuerpo sufre algún daño, vélo como el resultado de tus
acciones pasadas.

17

Guarda la soledad, lejos de la ciudad y,
como el cadáver de un animal salvaje,
vive solo y oculto en la naturaleza,
libre de toda atadura y apego.

18

Mantén siempre tus promesas y compromisos (de practica) y,
si te acometen la pereza o la desidia,
toma inmediatamente nota de tus errores, uno por uno,
y recuerda el corazón de tu disciplina.

19

Cuando te encuentres con otras personas, habla con calma, sincera y honestamente. Ten cuidado de no fruncir el ceño ni lanzar miradas fulminantes, sino muestra siempre una sonrisa amable.

20

Cuando estés con las personas que ves todos los días, evita la tacañería, disfruta de ser generoso y destierra todo sentimiento de envidia.

21

Para proteger las mentes de los demás, mantente alejado de cualquier tipo de disputas y sé siempre paciente y tolerante.

22

No halagues a los demás ni seas un amigo inconstante; sé siempre una persona constante y confiable. Nunca desprecies ni denigres a nadie, sino trata a todos con respeto. Cuando des consejos o instrucciones, hazlo con compasión y el deseo genuino de ayudar.

23

Asegúrate de nunca criticar las enseñanzas. Céntrate en lo que más te inspire y, con las diez formas de practicar el Dharma, esfuérzate en sesiones de día y de noche.

24

Toda la virtud que acumules en el pasado, presente y futuro,
dedícalos al gran despertar insuperable;
comparte tus méritos con todos los seres sensibles
y, con la práctica de las siete ramas,
haz continuamente grandes oraciones de aspiración.

25

Si practicas así, completarás
las dos acumulaciones de mérito y sabiduría
y eliminarás los dos tipos de oscurecimientos.
Darás sentido a esta vida humana
y, con el tiempo, alcanzarás el despertar insuperable.

26

Fe, disciplina,
generosidad, conocimiento,
decencia, dominio de uno mismo
y sabiduría: estas son las siete riquezas.

27

Las siete formas de abundancia divina
son los siete tesoros inagotables.
No hables de ellas a los que no sean humanos.

28

Cuando estés con gente, vigila tu habla;
cuando estés solo, vigila tu mente.

*Así concluye La guirnalda de joyas de los bodhisattvas, escrita por el gran
pandita indio Dipamkara Shrijnana..*



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 Siete Ramas

Rindo homenaje a las sagradas fuentes de refugio y ofrezco una nube de ofrendas de Samantabhadra. Confieso y abandono todas las acciones negativas y transgresiones acumuladas desde tiempos sin principio en el samsara. Me regocijo de los méritos de todas las acciones virtuosas y suplico a los victoriosos y sus hijos que hagan girar la rueda del Dharma. Os ruego que permanezcáis con nosotros en vez de pasar al nirvana. Dedico toda la virtud acumulada a la iluminación de todos los seres.

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.

Oraciones de dedicación de méritos

Por esta virtud, podamos yo y todos los seres gozar de longevidad, disfrutar de las sagradas enseñanzas en esta vida y estar libres de enfermedad.

Que todos los seres en las diez direcciones sean felices. Que puedan siempre estar libre de dolor. Que puedan vivir en armonía con la esencia del Dharma y que todos sus anhelos se cumplan.

Mientras no logre la iluminación, pueda disfrutar de la buena fortuna de nacer una y otra vez en lugares felices, entre familias nobles y de medios íntegros, con buenos amigos y un Maestro.

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.

Que la bodhichitta preciosas y sublime surja donde aún no ha nacido, y en donde ha surgido, que nunca decaiga sino que crezca y florezca más y más.

Mientras perdure el espacio, mientras siga habiendo seres, hasta entonces que permanezca yo para eliminar el sufrimiento de los seres.

Sarvamangalam!



Paramita Editorial

Paramita.org