



Cánticos

VOLUMEN I

CÁNTICOS MATINALES Y VESPERTINOS

PĀLI | ESPAÑOL

Libro de Cánticos
Cánticos Matinales y Vespertinos (Pūjā) y Reflexiones
Pāli y Español

Publicaciones Sumedhārāma
www.sumedharama.pt

Para distribución gratuita
Sabbadānaṃ dhammadānaṃ jināti
‘La ofrenda de Dhamma es superior a cualquier otra ofrenda.’

Este libro se encuentra disponible para distribución gratuita en
www.sumedharama.pt

Copyright © Publicações Sumedhārāma 2025

Editores: Ajahn Amaro, Ajahn Gavesako
Traductores: Paññāgiri
Formato: Ajahn Gambhīro
Cubierta: Nicholas Halliday

Este trabajo se encuentra bajo licencia Creative Commons
Atribución-NoComercial-SinDerivadas 4.0 Internacional.

Vease página [226](#) para más detalles sobre derechos y restricciones de esta licencia.

Producido con el sistema tipográfico L^AT_EX.
Fuente utilizada: Gentium Incantation, Alegreya Sans y Ubuntu.

Primera edición, 2025

Índice

Parte 1	Cánticos Matinales	1
Dedicación de Ofrendas	2
Homenaje Preliminar	5
Homenaje al Buddha	6
Homenaje al Dhamma	9
Homenaje a la Saṅgha	11
Saludo a la Joya Triple	14
Homenaje de Cierre	27

Parte 2 Cánticos Vespertinos **29**

Dedicación de Ofrendas	30 / 31
Homenaje Preliminar	33 / 34
Remembranza del Buddha	33 / 34
Elogio Supremo al Buddha	36 / 38
Remembranza del Dhamma	40 / 42
Elogio Supremo al Dhamma	40 / 42
Remembranza de la Saṅgha	44 / 45
Elogio Supremo a la Saṅgha	44 / 49
Homenaje de Cierre	51 / 52

Parte 3 Reflexiones y Remembranzas 53

Versos de Compartir y Aspiración 54 / 56

Versos sobre Dedicación de Mérito 58

Mettā Sutta 61

Once Beneficios de la Práctica de Mettā 61 / 69

Irradiando los Estados Divinos 73

Las Supremas Bendiciones 73 / 77

Reflexión sobre el Bienestar Universal 82 / 84

Reflexión sobre los Cuatro Requisitos 86

Reflexión sobre las Treinta y dos Partes 89

Reflexión sobre las Cualidades Repugnantes de
nuestros Requisitos 93

Cinco Temas para Recordar Frecuentemente	101
Diez temas para Recordar Frecuentemente	104
Verdaderos y Falsos Refugios	110
Versos sobre la Riqueza de Uno que es Noble	113
Versos sobre las Tres Características	115
Versos sobre la Carga	119
Versos sobre una Auspiciosa Noche	120
Versos de Respeto por el Dhamma	123
Ovāda-Pāṭimokkha	126
Versos sobre la Primera Exclamación de Buddha	129
Versos sobre las Últimas Instrucciones	131
Surgen a Partir de una Causa	132

Reflexión sobre lo Incondicionado	133
Breve Consejo a Gotamī	135
La Raíz de Todas las Cosas	139
Ānāpānassati-sutta	143
La Enseñanza sobre el Óctuple Noble Sendero . . .	152
La Enseñanza sobre el Esfuerzo acorde con el Dhamma	167
Los Versos de Tāyana	175
Bhikkhu-aparihāniya-dhamma-sutta	178

Parte 4 Solicitudes Formales	183
Añjali	184
Solicitando una Enseñanza de Dhamma	184
Reconocimiento de una Enseñanza	185
Petición de Cántico de Parittas	186
Solicitud de los Tres Refugios y Cinco Preceptos	188
Los Tres Refugios	190
Los Cinco Preceptos	192
Petición de los Tres Refugios y Ocho Preceptos	196
Los Tres Refugios	198
Los Ocho Preceptos	200

Parte 5	Apéndice	205
Pronunciación en Pāli	206
Etiqueta monástica	211
Glosario de términos en Pāli	219

Lista de Primeras Lineas

Iminā puññakammena upajjhāyā guṇuttarā	54
A través del bien que resulta de mi práctica	56
Puññass'idāni katassa yān'aññāni katāni me	58
Karaṇīyam-attha-kusalena	61
Esto es lo que se debe hacer	63
Mettā-sahagatena	73
Llenaré un cuarto	75
Así he oído, que el Excelso	77
Ahaṃ sukhito homi	82
Que yo mantenga bienestar	84
Paṭisaṅkhā yoniso	86
Ayaṃ kho me kāyo	89

Yathā paccayaṃ pavattamānaṃ	93
Jarā-dhammomhi jaraṃ anatīto	101
Dasa ime bhikkhave	104
Bahuṃ ve saraṇaṃ yanti	110
Yassa saddhā tathāgate	113
Sabbe saṅkhārā aniccā'ti	115
Bhārā have pañcakkhandhā	119
Atītaṃ nānvāgameyya	120
Ye ca atītā sambuddhā	123
Khantī paramaṃ tapo tītikkhā	126
Aneka-jāti-saṃsāraṃ	129
Handa dāni bhikkhave āmantayāmi vo	131
Ye dhammā hetuppabhavā	132
Atthi bhikkhave ajātaṃ abhūtaṃ akataṃ	133

Kim-mūlakā āvuso sabbe dhammā	139
Ānāpānassati bhikkhave bhāvitā bahulī-katā	143
Ayam-eva ariyo aṭṭhaṅgiko maggo	152
Evam svākkhāto bhikkhave mayā dhammo	167
Chinda sotaṃ parakkamma	175

Cánticos Matinales

Dedicación de Ofrendas

[Yo so] bhagavā arahaṃ sammāsambuddho

Al Excelso, el Maestro, que totalmente alcanzó la iluminación perfecta,

Svākkhāto yena bhagavatā dhammo

A las enseñanzas, tan bien explicadas por Él,

Supaṭipanno yassa bhagavato sāvakasaṅgho

A los discípulos del Maestro, que tan bien practicaron,

Tam-māyaṃ bhagavantam sadhammam saṅgham

A estos – al Buddha, al Dhamma y a la Saṅgha –

Imehi sakkārehi yathārahaṃ āropitehi abhīpūjayāma

Presentamos el debido homenaje con ofrendas.

Sādhū no bhante bhagavā sucira-parinibbutopi

Es excelente para nosotros que el Excelso, habiéndose liberado

Pacchimā-janatānukampa-mānasā

Haya tenido compasión por las generaciones futuras.

Ime sakkāre duggata-panṇākārā-bhūte paṭiggaṇhātu

Que estas simples ofrendas sean aceptadas

Amhākaṃ dīgharattaṃ hitāya sukhāya

Para nuestro beneficio duradero y por la felicidad que nos da.

Arahāṃ sammāsambuddho bhagavā

Al Maestro, el perfectamente Iluminado y Excelso

Buddhaṃ bhagavantāṃ abhivādemī

Al Buddha, el Excelso, yo rindo homenaje.

[REVERENCIA]

[Svākkhāto] bhagavatā dhammo

A las enseñanzas, tan bien explicadas por Él

Dhammaṃ namassāmi

Al Dhamma, yo rindo homenaje.

[REVERENCIA]

[Supatipanno] bhagavato sāvakasaṅgho

A los discípulos del Maestro que tan bien practicaron

Saṅghaṃ namāmi

A la Saṅgha, yo rindo homenaje.

[REVERENCIA]

Homenaje Preliminar

[Hāda mayāṃ buddhassa bhagavato
pubbabhāga-namakāraṃ karomase]

[Rindamos ahora homenaje preliminar al Buddha]

Namo tassa bhagavato arahato sammāsāmbuddhassa

[TRES VECES]

Homenaje al Excelso, Noble y Perfectamente Iluminado.

[TRES VECES]

Homenaje al Buddha

[Hāṇḍa mayāṁ buddhābhitt_hutir_h karomase]

[Cantemos ahora en elogio al Buddha.]

Yo so tathāgato arahāṁ sammāsambuddho

El Tathāgata es puro y perfectamente iluminado.

Vijjācaraṇa-sampanno

Impecable en conducta y comprensión,

Sugato

Realizado,

Loka_hvidū

Conocedor de los mundos.

Anūttaro purisadam_hma-sārathi

Él entrena perfectamente a aquellos que desean entrenarse.

Satthā deva-manussānaṃ

Él es Maestro de dioses y humanos.

Buddho bhagavā

Él es despierto y sagrado.

Yo imaṃ lokaṃ sadeva-kaṃ saṃārakaṃ sabrahma-kaṃ

En este mundo · con sus dioses, demonios y espíritus gentiles,

Sassāmaṇa-brāhmaṇiṃ paṇaṃ sadeva-manussaṃ sayāṃ abhiññā
sacchikatvā pavadesi

Sus buscadores y sabios, seres celestiales y humanos,

Él reveló la verdad a través de una comprensión profunda.

Yo dhammaṃ desēsi ādi-kalyāṇaṃ majjhē-kalyāṇaṃ
pariyosāna-kalyāṇaṃ

Él explicó el Dhamma: Sublime al principio,

Sublime en el medio y Sublime al final.

Sātthāṃ sabyañjanāṃ kevala-paripuṇṇāṃ parisuddhāṃ
brahma-cariyāṃ pakāsesi

*Él explicó la vida espiritual de completa pureza,
En su esencia y convenciones.*

Tam-ahāṃ bhagavantāṃ abhipūjayāmi tam-ahāṃ bhagavantāṃ
sirasā namāmi

*Yo canto mi elogio al Buddha, yo saludo respetuosamente
al Excelso.*

[REVERENCIA]

Homenaje al Dhamma

[Hāda mayarī dhammābhitt_uthutim karomase]

[Cantemos ahora en elogio al Dhamma]

Yo so svākkhāto bhagavātā dhammo

El Dhamma, tan bien explicado por el Excelso,

Sāṇḍitt_hhiko

Presente aquí y ahora,

Akāl_iiko

Intemporal,

Ehipass_iiko

Incentivando a investigar,

Opanay_iiko

Guiando al interior,

Paccattaṃ veditaṃ viññūhi

Para ser experimentado individualmente por los sabios.

Tam-ahāṃ dhammaṃ abhipūjayāmi tam-ahāṃ dhammaṃ
siraṣā namāmi

*Yo canto mi elogio a estas enseñanzas,
yo saludo respetuosamente esta verdad.*

[REVERENCIA]

Homenaje a la Saṅgha

[Hāda mayariṃ saṅghābhitthutiriṃ karomase]

[Cantemos ahora en elogio a la Saṅgha.]

Yo so supaṭipanno bhagavato sāvakasaṅgho

Son los discípulos del Maestro que practicaron correctamente,

Ujupaṭipanno bhagavato sāvakasaṅgho

Que practicaron directamente,

Ñāyapaṭipanno bhagavato sāvakasaṅgho

Que practicaron con reflexión,

Sāmīcipaṭipanno bhagavato sāvakasaṅgho

Aquellos que practicaron con integridad —

Yadidaṃ cattāri purisayugāni aṭṭhā purisapuggalā

Es decir, los cuatro pares, los ocho tipos de Seres Nobles —

Esa bhagavato sāvakaśaṅgho

Estos son los discípulos del Maestro.

Āhuneyyo

Tales discípulos son merecedores de presentes,

Pāhuneyyo

Merecedores de hospitalidad,

Dakkhiṇeyyo

Merecedores de ofrendas,

Añjali-karaṇīyo

Merecedores de respeto;

Anuttaraṃ puññakkhettaṃ lokassa

*Ellos promueven el surgir · de un bien incomparable
en el mundo.*

Tam-ahaṃ saṅghaṃ abhipūjayāmi tam-ahaṃ saṅghaṃ
siraṣā namāmi

*Yo canto mi elogio a esta Saṅgha,
yo saludo respetuosamente a esta Saṅgha.*

[REVERENCIA]

Saludo a la Joya Triple

[Hāṇḍa mayāṃ ratanattaya-panāma-gāthāyo c'eva
sāṃvega-parikittana-pāṭhañca bhaṇāmaṣe]

*[Cantemos ahora nuestro saludo a la Joya Triple · y los versos
que estimulan el sentido de urgencia.]*

Buddho susuddho karuṇā-mahāṇṇavo

El Buddha · absolutamente puro, con compasión como el Océano,

Yo'ccanta-suddhabbara-ñāṇa-locano

Poseyendo la visión clara de Sabiduría,

Lokassa pāpūpakilesa-ghātako

Destructor de los defectos mundanos

Vandāmi buddhaṃ ahaṃ-ādarena taṃ

En plena devoción, ese Buddha yo venero.

Dhammo padīpo viya tassa satthuno

Las enseñanzas del Maestro, como una lámpara,

Yo maggā-pākāmata-bheda-bhinnako

Iluminan el camino y su fruto: la Realidad Inmortal,

Lokuttaro yo ca tad-attha-dīpano

Aquello que está más allá del mundo condicionado

Vandāmi dhammaṃ ahāṃ-ādarena taṃ

En plena devoción, ese Dhamma yo venero.

Saṅgho sukhettābhyati-khetta-saññito

La Saṅgha, el mejor terreno para el cultivo,

Yo diṭṭhā-santo sugatānubodhako

Aquellos que realizaron la paz, despertando después del Maestro,

Lolappahīno ariyo sumedhaso

Nobles y Sabios, habiendo abandonado todo anhelo,

Vandāmi saṅghaṁ ahaṁ ādarena taṁ

En plena devoción, esa Saṅgha yo venero.

Iccevam-ekantabhipūja-neyyakam vatthuttayaṁ
vandayatābhisankhataṁ

Este saludo debe ser hecho · a lo que tiene valor.

Puññaṁ mayā yaṁ mama sabbupaddavā mā hontu ve tassa
pabhāva-siddhiyā

*A través del poder de esta acción benéfica, que todos los obstáculos
puedan ser vencidos.*

Idha tathāgato loka uppanno ahaṁ sammāsambuddho

*Aquel que conoce las cosas como son, vino a este mundo y es un Arahant,
un ser perfectamente despierto.*

Dhammo ca desito niyyāniko upasamiko parinibbāniko sambodhagāmī
sugatappavedito

Purificando la vía que libera de la ilusión, tranquilizando y dirigiéndose hacia la paz perfecta, guiando a la Iluminación: Este Camino Él dió a conocer.

Ma[^]yan-taṃ dhammaṃ sutvā evaṃ jānāma

Habiendo oído las Enseñanzas sabemos lo siguiente:

Jātipi dukkhā

El nacimiento es dukkha,

Jarāpi dukkhā

El envejecimiento es dukkha,

Maṇaṇampi dukkhaṃ

La muerte es dukkha;

Sōka-parideva-dukkha-domanass'upāyāsāpi dukkhā

Tristeza, lamentación, dolor, angustia y desespero son dukkha;

Appiyehi sāmpayogo dukkho

Asociación con lo que no gusta es dukkha;

Piyehi vîppayogo dukkho

Separación de lo que gusta es dukkha;

Yamp'icchāṃ na labhati tampi dukkhaṃ

No alcanzar aquello que se quiere es dukkha.

Sāṅkhittena pañcupādānakkhāṇḍhā dukkhā

Resumiendo, las cinco khandhas son dukkha.

Seyyathīdaṃ

Estas son:

Rūpūpādānakkhāndho

Apego a la forma,

Vedanūpādānakkhāndho

Apego a la sensación,

Sāññūpādānakkhāndho

Apego a la percepción,

Sāṅkhārūpādānakkhāndho

Apego a las formaciones mentales,

Viññāṇūpādānakkhāndho

Apego a la cognición.

Yesam̐ pariññāya

Para esta total comprensión,

Dharamāno sō bhagavā evam̐ bahulam̐ sāvake vineti

Durante su vida, el Excelso instruyó frecuentemente así a sus discípulos.

Evam̐ bhāgā ca panassa bhagavato sāvakesu anusāsani bahulā pavattati

Más allá de eso, Él instruyó:

Rūpaṃ aniccaṃ

La forma es impermanente,

Vedanā aniccā

La sensación es impermanente,

Saññā aniccā

La percepción es impermanente,

Saṅkhārā aniccā

Las formaciones mentales son impermanentes,

Viññāṇaṃ aniccaṃ

La cognición es impermanente;

Rūpaṃ anattā

La forma no es 'yo',

Vedanā anattā

La sensación no es 'yo',

Saññā anattā

La percepción no es 'yo',

Saṅkhārā anattā

Las formaciones mentales no son 'yo',

Viññāṇaṃ anattā

La cognición no es 'yo';

Sabbe saṅkhārā aniccā

Ninguna condición es permanente,

Sabbe dhammā anattā'ti

No hay un 'yo' en lo creado o lo increado.

Te māyaṃ otiṇṇāṃha jātiyā jarā-maraṇena

*Todos nosotros nos vemos arrastrados por el nacimiento, el
envejecimiento y la muerte,*

Sōkehi paridevehi dukkhēhi domanassehi upāyāsehi

Por la tristeza, lamentación, dolor, angustia y desespero,

Dukkhōtiṇṇā dukkha-paretā

Arrastrados por dukkha y obstruidos por dukkha.

Appeva nāmīmassa kevalassa dukkha-kkhāṇḍhassa antakīriyā
paññāyethā'ti

Que alcancemos el fin de toda esta masa de sufrimiento.

[LA PARTE QUE SIGUE ES CANTADA SOLAMENTE POR LOS MONJES.]

Cīra-parinibbutampī taṃ bhagavāntaṃ uddissa arahāntaṃ
sammāsambuddhaṃ

*Recordando al Excelso, el Noble Maestro, el Perfectamente Iluminado, que
hace mucho alcanzó el Parinibbāna,*

Saddhā agārasmā anagāriyaṃ pabbajitā

Partimos con confianza del hogar hacia la vida monástica.

Tasmīṃ bhagavati brahma-cariyaṃ carāma

Así como el Iluminado, practicamos la Vida Sagrada,

Bhikkhūnaṃ sikkhāsājīva-samāpannā

*Completamente equipados con el sistema de entrenamiento de los
Bhikkhus.*

Taṃ no brahma-cariyaṃ imassa kevalassa dukkha-kkhandhassa
antakiriyāya saṃvattatu

*Que esta vida purificada · pueda conducirnos · al término de toda esta
masa de sufrimiento.*

[UNA VERSIÓN ALTERNATIVA DE LA SECCIÓN ANTERIOR, QUE PUEDE SER
TAMBIÉN CANTADA POR LOS LAICOS.]

Cira-parinibbutampi taṃ bhagavantaṃ saraṇaṃ gatā

*El Excelso, aunque hace tiempo alcanzó el Parinibbāna, es nuestro
refugio.*

Dhammañca saṅghañca

Así como el Dhamma y la Saṅgha.

Tassa bhagavato sāsanaṃ yathā-sati yathā-balaṃ manasikaṛoma
anupaṭipājjāma

*Seguimos el camino de aquel Excelso, atentamente con toda
nuestra fuerza y conciencia.*

Sā sā no paṭipatti

Que el cultivo de esta práctica

Imassa kevalassa dukkha-kkhādhassa antakiriya sāmvattatu

Pueda conducirnos · al término de toda esta masa de sufrimiento.

Homenaje de Cierre

[Arahāṃ] sammāsambuddho bhagavā

Al Maestro, el perfectamente Iluminado y Excelso

Buddhaṃ bhagavantam abhivādemi

Al Buddha, el Excelso, yo rindo homenaje.

[REVERENCIA]

[Svākkhāto] bhagavatā dhammo

A las Enseñanzas, tan bien explicadas por Él

Dhammam namassāmi

Al Dhamma, yo rindo homenaje.

[REVERENCIA]

[Supaṭipanno] bhagavato sāvakasaṅgho

A los discípulos del Excelso que tan bien practicaron

Saṅgham namāmi

A la Saṅgha, yo rindo homenaje.

[REVERENCIA]

Cánticos Vespertinos

Dedicación de Ofrendas

[Yo so] bhagavā arahaṃ sammāsambuddho
 Svākkhāto yena bhagavatā dhammo
 Supaṭipanno yassa bhagavato sāvakasaṅgho
 Tam-māyaṃ bhagavantam sadhammam sasaṅgham
 Imehi sakkārehi yathārahaṃ āropitehi abhīpūjayāma
 Sādhū no bhante bhagavā sucira-parinibbutopi
 Pacchimā-janātānūkampa-mānasā
 Ime sakkāre duggata-panṇākāra-bhūte paṭiggaṇhātu
 Amhākaṃ dīgharattaṃ hitāya sukhāya

Arahaṃ sammāsambuddho bhagavā
 Buddham bhagavantam abhivādemi

[REVERENCIA]

[Svākkhāto] bhagavatā dhammo
 Dhammam namassāmi

[REVERENCIA]

[Supaṭipanno] bhagavato sāvakasaṅgho
 Saṅgham namāmi

[REVERENCIA]

Dedicación de Ofrendas

[Al Iluminado,] el Maestro, que totalmente alcanzó
la iluminación perfecta,
A las enseñanzas, tan bien explicadas por Él,
A los discípulos del Maestro, que tan bien practicaron,
A estos – al Buddha, al Dhamma y a la Saṅgha —
Presentamos el debido homenaje con ofrendas.
Es excelente para nosotros que el Excelso, habiéndose liberado,
Haya tenido compasión por las generaciones futuras.
Que estas simples ofrendas sean aceptadas
Para nuestro duradero beneficio y por la felicidad que nos da.

Al Maestro, el perfectamente Iluminado y Excelso —
Al Buddha, el Excelso, yo rindo homenaje.

[REVERENCIA]

[A las enseñanzas,] tan bien explicadas por Él —
Al Dhamma, yo rindo homenaje.

[REVERENCIA]

[A los discípulos del Maestro,] que tan bien practicaron
A la Saṅgha, yo rindo homenaje.

[REVERENCIA]

Homenaje Preliminar

[Hānda mayāṃ buddhassa bhagavato
pubbabhāga-namakāraṃ karomase]

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa

[TRES VECES]

Remembranza del Buddha

[Hānda mayāṃ buddhānussatinayaṃ karomase]

Taṃ khō pana bhagavantam evam kalāṇo kittisaddo abbhuggato

Itipi so bhagavā araham sammāsambuddho

Vijjācaraṇa-sampanno sugato lokavidū

Anuttaro purisadamma-sārathi satthā deva-manussānaṃ

buddho bhagavā'ti

Homenaje Preliminar

[Rindamos ahora homenaje preliminar al Buddha.]

Homenaje al Excelso, Noble y Perfectamente Iluminado.

[TRES VECES]

Remembranza del Buddha

[Cantemos ahora la remembranza del Buddha.]

Con la buena nueva sobre la reputación del Excelso,
se ha oído lo siguiente:

Él, el Excelso, es realmente el Puro,
el Perfectamente Iluminado;

Él es Impecable en conducta y comprensión,
el Realizado, el Conocedor de los Mundos;

Él adiestra perfectamente aquellos que desean ser adiestrados;
Él es Maestro de dioses y humanos;

Él es Despierto y Sagrado.

Elogio Supremo al Buddha

[Hānda mayam buddhābhigītīm karomase]

Buddh'vārahānta-varatādiguṇābhiyutto
 Suddhābhiñña-karuṇāhi sāmāgatatto
 Bodhesi yo sujanātam kamalam va sūro
 Vandām'aham tam-araṇam sirasā jinendam
 Buddho yo sabba-pāṇīnam saraṇam khemam-uttamam
 Paṭhamānussatiṭṭhānam vandāmi tam siren'aham
 Buddhassāh'asmi dāso/dāsī va buddho me sāmī-kissaro
 Buddho dukkhassa ghātā ca vidhātā ca hitassa me
 Buddhass'āham niyyādemī sarīrañ-jīvitañ-cidam
 Vandanto'hām/Vandanti'hām carissāmi buddhass'eva sūbodhitam
 Natthi me saraṇam aññaṃ buddho me saraṇam varam
 Etena sacca-vajjena vaḍḍheyyam satthu-sāsane
 Buddham me vandamānena/vandamānāya
 yam puññaṃ paṣutam idha

Sabbepi antarāyā me māhēsūm tassā tejasā

[REVERENCIA]

Kāyena vācāya va cetasā vā

Buddhe kukammaṃ pakataṃ mayā yaṃ

Buddho paṭiggaṇhātu accayantaṃ

Kālantare sāmvaritum va buddhe

Elogio Supremo al Buddha

[Cantemos ahora en elogio supremo al Buddha.]

El Buddha, verdaderamente valorable,
dotado de tan excelentes cualidades,
Cuyo ser está compuesto de pureza,
sabiduría transcendental y compasión,
Que iluminó a los sabios, así como el sol despierta la flor del loto —
Yo venero ese pacífico líder de conquistadores.
El Buddha, que es el refugio seguro y supremo de todos los seres —
Como primer objeto de remembranza, yo lo venero postrándome.
Soy de hecho el sirviente de Buddha, Buddha es mi maestro y guía.
Buddha es el destructor de tristeza, que proyecta bendiciones sobre
mí.
A Buddha, me dedico en cuerpo y alma,
Y en devoción caminaré, el Sendero del Despertar de Buddha.
Para mí no existe otro refugio, Buddha es mi excelente refugio.

Por la afirmación de esta Verdad,

que yo crezca en el camino del Maestro.

Por mi devoción a Buddha, y por el mérito de esta práctica —

Por su poder, que todos los obstáculos sean vencidos.

[REVERENCIA]

De pensamiento, palabra y obra

Por cualquier acción errónea que haya cometido hacia Buddha,

Que mi reconocimiento de esa falta sea aceptado,

De forma que en el futuro me refrene hacia Buddha.

Remembranza del Dhamma

[Hānda mayam̐ dhammānussatinayam̐ karomase]

Svākkhāto bhagavatā dhammo

Sāṇḍiṭṭhiko akāliko ehipassiko

Opanayiko paccattam̐ vedītabbo viññūhī'ti

Elogio Supremo al Dhamma

[Hānda mayam̐ dhammābhigītim̐ karomase]

Svākkhātāt'ādiḡuṇa-yoga-vāsena seyyo

Yo magga-pāka-pariyatti-vimokkha-bhedo

Dhammo kuloka-patānā tadā-dhāri-dhārī

Vandām'aham̐ tama-haram̐ vara-dhammam̐-etam̐

Dhammo yo sabba-pāṇīnam̐ saraṇam̐ khemam̐-uttamam̐

Dutiyānussatiṭṭhānam̐ vandāmi tam̐ sīren'aham̐

Dhammassāh'asmi dāso/dāsī va dhammo me sāmī-kissaro

Dhammo dukkhassa ghātā ca vidhātā ca hitassa me
 Dhammass'āhām niyyādemi sarīrañ-jīvitañ-cidañ
 Vandantohām/Vandantīhām carissāmi dhammass'eva sūddhammātañ
 Natthi me saraṇaṃ aññaṃ dhammo me saraṇaṃ varaṃ
 Etena sacca-vajjena vadḍheyyaṃ satthu-sāsane
 Dhammañ me vandamānena/vandamānāya
 yaṃ puññaṃ paṣutaṃ idha
 Sabbepi antarāyā me māheṣuṃ tassa tejasā

Remembranza del Dhamma

[Cantemos ahora la Remembranza del Dhamma.]

El Dhamma fue bien explicado por el Excelso,
Presente aquí y ahora, intemporal, incentivando a investigar,
Guiando al interior, para ser experimentado individualmente
por los sabios.

Elogio Supremo al Dhamma

[Cantemos ahora el elogio supremo al Dhamma.]

Es excelente porque está bien explicado,
Y puede ser dividido en Camino y Fruto, Aprendizaje y Liberación.
El Dhamma protege aquellos que lo mantienen, de caer en la ilusión.
Yo venero la excelente Enseñanza,
que remueve la oscuridad —
El Dhamma es el refugio seguro y supremo de todos los seres —
Como segundo objeto de remembranza, yo lo venero postrándome.

Soy de hecho sirviente del Dhamma, el Dhamma es mi maestro y guía.
El Dhamma es destructor de tristeza, y proyecta bendiciones sobre mí.
Al Dhamma, me dedico en cuerpo y alma,
Y en devoción caminaré este excelente Camino de Verdad.
Para mí no existe otro refugio,
 El Dhamma es mi excelente refugio.
Por la afirmación de esta Verdad,
 que yo crezca en el camino del Maestro.
Por mi devoción al Dhamma, y por el mérito de esta práctica —
Por su poder, que todos los obstáculos sean vencidos.

Kāyena vācāya va cetasā vā
 Dhāme kukammaṃ pakataṃ mayā yaṃ
 Dhāmo paṭiggaṇhātu accayaṃtaṃ
 Kālantare saṃvaritaṃ va dhāme

Remembranza de la Saṅgha

[Hāda mayaṃ saṅghānussatiṇayaṃ karomase]

Supaṭipanno bhagavato sāvakasaṅgho
 Ujupaṭipanno bhagavato sāvakasaṅgho
 Ñāyapaṭipanno bhagavato sāvakasaṅgho
 Sāmicipaṭipanno bhagavato sāvakasaṅgho
 Yadiḍaṃ cattāri purisayugāni aṭṭha purisapuggalā
 Esa bhagavato sāvakasaṅgho
 Āhuneyyo pāhuneyyo dakkhiṇeyyo añjali-karaṇīyo
 Anuttaraṃ puñṇakkhettaṃ lokassā'ti

De pensamiento, palabra y obra
Por cualquier acción errónea que haya cometido hacia el Dhamma,
Que mi reconocimiento de esa falta sea aceptado,
De forma que en el futuro me refrene hacia el Dhamma.

Remembranza de la Saṅgha

[Cantemos ahora la Remembranza de la Saṅgha.]

Son los discípulos del Excelso que practicaron correctamente,
Que practicaron directamente,
Que practicaron con reflexión,
Aquellos que practicaron con integridad —
Es decir, los cuatro pares, los ocho tipos de Seres Nobles —
Estos son los discípulos del Maestro.
Tales discípulos son merecedores de presentes,
merecedores de hospitalidad, merecedores de ofrendas,

merecedores de respeto;
Ellos promueven el surgimiento de un bien incomparable en el mundo.

Elogio Supremo a la Saṅgha

[Hānda mayam saṅghābhigītiṃ karomase]

Saddhammajō supatīpatti-guṇādiyutto
 Yo'tṭhabbidho ariyapuggalā-saṅgha-seṭṭho
 Sīlādidhamma-pavarāsaya-kāya-citto
 Vandāma'aham tam-ariyāna-gaṇam susuddham
 Saṅgho yo sabba-pāṇīnam saraṇam khemaṃ-uttamaṃ
 Tatiyānussatitṭhānam vandāmi tam sīren'aham
 Saṅghass'āhasmi dāso/dāsī va saṅgho me sāmi-kissaro
 Saṅgho dukkhassa ghātā ca vidhātā ca hitassa me
 Saṅghass'āham niyyādemi sarīraṇ-jīvitaṇ-cidaṃ
 Vandanto'hāma/Vandanti'hāma carissāmi saṅghassopatīpannaṃ
 Natthi me saraṇam aññaṃ saṅgho me saraṇam varaṃ
 Etena sacca-vajjena vadḍheyyam satthu-sāsane
 Saṅgham me vandamānena/vandamānāya
 yaṃ puññaṃ paṣūtaṃ idha
 Sabbepi antarāyā me māheṣum tassā tejasā

[REVERENCIA]

Kāyena vācāya va cetasā vā
Sāṅhe k_ukammaṁ p_akataṁ m_ayā yaṁ
Sāṅho paṭiggaṇhātu accayaṁtaṁ
Kālantare sāmvarituṁ va sāṅhe

[A PARTIR DE ESTE MOMENTO SE PRACTICA MEDITACIÓN EN SILENCIO, A
VECES SEGUIDA DE UNA ENSEÑANZA DE DHAMMA, Y TERMINANDO CON
LO SIGUIENTE:]

Elogio Supremo a la Saṅgha

[Cantemos ahora el elogio supremo a la Saṅgha.]

Nacida del Dhamma, esa Saṅgha que practicó bien,
El campo de la Saṅgha formado por ocho tipos de Seres Nobles,
Guiados en cuerpo y mente por excelente moralidad y virtud.
Yo venero esa asamblea de Seres Nobles,
 perfeccionados en pureza.

La Saṅgha, que es el refugio seguro y supremo de todos los seres —
Como tercer objeto de remembranza, yo lo venero postrándome.
Soy de hecho sirviente de la Saṅgha, La Saṅgha es mi maestro y guía.
La Saṅgha es destructor de tristeza, que proyecta bendiciones sobre
mí.

A la Saṅgha, me dedico en cuerpo y alma,
Y en devoción caminaré, el Camino bien practicado de la Saṅgha.
Para mí no existe otro refugio, la Saṅgha es mi excelente refugio.
Por la afirmación de esta Verdad,

que yo crezca en el camino del Maestro.
Por mi devoción a la Saṅgha, y por el mérito de esta práctica —
Por su poder, que todos los obstáculos sean vencidos.

[REVERENCIA]

De pensamiento, palabra y obra
Por cualquier acción errónea que haya cometido hacia la Saṅgha,
Que mi reconocimiento de esa falta sea aceptado,
De forma que en el futuro me refrene hacia la Saṅgha.

[A PARTIR DE ESTE MOMENTO SE PRACTICA MEDITACIÓN EN SILENCIO, A
VECES SEGUIDA DE UNA ENSEÑANZA DE DHAMMA, Y TERMINANDO CON
LO SIGUIENTE:]

Homenaje de Cierre

[Arahāṃ] sammāsambuddho bhagavā
Buddhaṃ bhagavantaṃ abhivādemī

[REVERENCIA]

[Svākkhāto] bhagavatā dhammo
Dhammaṃ namassāmi

[REVERENCIA]

[Supaṭipanno] bhagavato sāvakaśaṅgho
Śaṅghaṃ namāmi

[REVERENCIA]

Homenaje de Cierre

[Al Maestro,] el perfectamente Iluminado y Excelso

Al Buddha, el Excelso, yo rindo homenaje.

[REVERENCIA]

[A las Enseñanzas,] tan bien explicadas por Él

Al Dhamma, yo rindo homenaje.

[REVERENCIA]

[A los discípulos del Maestro,] que tan bien practicaron

A la Saṅgha, yo rindo homenaje.

[REVERENCIA]

Reflexiones y Remembranzas

Versos de Compartir y Aspiración

[Hānda mayam̐ uddissanādhiṭṭhāna-gāthāyo bhaṇāmasa]

[Iminā puññakammena] upajjhāyā guṇuttarā
 Ācariyūpakārā ca mātāpitā ca ñātakā
 Suriyo candimā rājā guṇavantā narāpi ca
 Brahma-mārā ca indā ca lokapālā ca devatā
 Yamo mittā manussā ca majjhata verikāpi ca
 Sabbe sattā sukhī hontu puññāni pakatāni me
 Sukhañca tividham̐ dentu khippam̐ pāpetha vomatam̐
 Iminā puññakammena iminā uddissena ca
 Khipp'āham̐ sulabhe ceva taṇhūpādāna-chedanam̐
 Ye santāne hīnā dhammā yāva nibbānato mamam̐
 Nassantu sabbaḍā yeva yattha jāto bhava bhava
 Ujucittam̐ satipaññā sallekho viriyamhinā
 Mārā labhantu nokāsam̐ kātuñca viriyesu me
 Buddhādhipavaro nātho dhammo nātho varuttamo

Nātho paccekabuddho ca saṅgho nāthottaro mamam
Tesottamānubhāvena mārokāsam labhantu mā

Versos de Compartir y Aspiración

[Cantemos ahora los versos de compartir y aspiración.]

A través del bien que resulta de mi práctica,
Que mis maestros y guías espirituales de gran virtud,
Mi madre, mi padre y mis familiares,
El Sol y la Luna, y todos los líderes virtuosos del mundo,
Que los Dioses más elevados y las fuerzas del mal,
Seres celestiales, espíritus guardianes de la Tierra y el Señor de la
Muerte,
Aquellos que son amigables, indiferentes u hostiles,
Que todos los seres reciban las bendiciones de mi vida.
Que brevemente lleguen a la Triple Bendición, y superen la muerte.
A través del mérito que resulta de mi práctica,
Y con este compartir,
Que todos los deseos y apegos rápidamente cesen,
Así como los estados prejudiciales de la mente.
Hasta realizar el Nibbāna,
En cualquier tipo de nacimiento, que yo tenga una mente justa,

Con consciencia y sabiduría, austeridad y vigor.
Que las fuerzas ilusorias no controlen,
ni enflaquezcan mi decisión.

El Buddha es mi excelente refugio,
Insuperable es la protección del Dhamma,
El Buddha solitario es mi Noble ejemplo,
La Saṅgha es mi mayor soporte.

Que a través de esta supremacía
Desaparezcan la oscuridad y la ilusión.

Versos sobre Dedicación de Mérito

[Hānda mayam̐ sabba-patti-dāna-gāthāyo bhaṇāmaṣe]

Puññass'idāni katassa yān'aññāni katāni me
Tesaṇca bhāgino hontu sattānantāppamaṇākā

*Que todos los seres,
Sin límite y sin fin,
Tomen parte de todo el mérito,
de mis buenas acciones.*

Ye piyā guṇavantā ca mayham̐ mātā-pitādāyo
Diṭṭhā me cāpyadiṭṭhā vā aññe majjhatta-veriṇo

*Aquellos queridos y llenos de bondad,
mis amados madre y padre,
Seres vistos y nunca vistos,
hostiles o indiferentes,*

Sattā titṭhanti lokasmim te-bhum mā catu-yonikā
 Pañc'eka-catuvokārā saṃsarantā bhavābhavē

*Seres establecidos en el mundo,
 De tres planos y cuatro formas de nacer,
 Con cinco agregados o uno o cuatro,
 Vagando de mundo en mundo,*

Ñātāṃ ye pattidānam-me anūmodantu te sayāṃ
 Ye c'imāṃ nappajānanti devā tesāṃ nivedayum

*Aquellos que mi acto de dedicación conocen,
Que todos se alegren con él,
y para aquellos que no lo saben,
que los devas se lo hagan saber.*

Mayā dinnāna-puññānaṃ anumodana-hetunā
Sabbe sattā sadā hontu averā sukha-jīvinō
Khemāppadañca pappontu tesāsa sijjhatāṃ subhā

*Al regocijarse en mi compartir,
Qué todos los seres vivan feliz,
De hostilidad sean libres,
Sus buenos deseos se puedan cumplir,
Y alcancen seguridad todos.*

Mettā Sutta

61

[Hānda mayaṃ metta-sutta-gāthāyo bhaṇāmaṣe]

[Karaṇīyam-attha-kusalena]

Yan-taṃ santaṃ padaṃ abhisamecca

Sakko ujū ca suhujū ca

Suvaco c’assa mudu anatimānī

Santussako ca subharo ca

Appakicco ca sallahuka-vutti

Sant’indriyo ca nipako ca

Appagabbho kulesu ananugiddho

Na ca khuddaṃ samācare kiñci

Yena viññū pare upavadeyyuṃ

Sukhino vā khemino hontu

Sabbe sattā bhavantu sukhit’attā

Ye keci pāṇa-bhūt'atthi
Tasā vā thāvarā vā anavasesā
Dīghā vā ye mahantā vā
Majjhimā rassakā aṇuka-thūlā

Diṭṭhā vā ye ca adiṭṭhā
Ye ca dūre vasanti avidūre
Bhūtā vā sambhavesī vā
Sabbe sattā bhavantu sukhit'attā

Mettā Sutta

63

[Cantemos ahora las palabras de Buddha
sobre el Amor y la Compasión.]

Esto es lo que se debe hacer
para cultivar la bondad
y seguir la vía de la paz:
Ser capaz y ser honesto,
franco y gentil al hablar.
Humilde y no arrogante,
contento, fácilmente satisfecho,
liberado de deberes y frugal en su camino.

Pacífico y sereno, sabio e inteligente,
sin orgullo, sin exigencias por naturaleza.
Que él no haga nada que
los sabios puedan reprender.

Deseando: En alegría y seguridad,
Que todos los seres sean felices.
Cualesquiera que sean los seres vivos,
débiles, fuertes, sin excepción.
Del más grande al más pequeño,
visibles o invisibles,
ya sea cerca o sea lejos,
nacidos o por nacer:
¡Que todos los seres sean felices!

Na paro param nikubbetha
Nātimaññetha katthaci nam kiñci
Byārosanā paṭighasaññā
Nāññam-aññassa dukkham-iccheyya

Mātā yathā niyaṃ puttam
Āyusā eka-puttam-anurakkhe
Evam’pi sabba-bhūtesu
Mānasam-bhāvaye aparimāṇam

Mettañca sabba-lokasmim
Mānasam-bhāvaye aparimāṇam
Uddham adho ca tiriyañca
Asambādham averam asapattam

Tiṭṭhañ-caram nisinno vā
Sayāno vā yāvat’assa vigata-middho
Etaṃ satim adhiṭṭheyya
Brahmam-etaṃ vihāram idham-āhu

Diṭṭhiñca anupagamma
 Sīlavā dassanena sampanno
 Kāmesu vineyya gedham
 Na hi jātu gabbha-seyyaṃ punareti'ti

Que nadie engañe a nadie,
ni desprecie a otro en ninguna condición.
Que nadie, por ira o mala fe,
desee el mal a nadie.

Igual que una madre protege a su hijo,
con su vida, su único hijo.
Así, de corazón infinito,
se debería estimar todo ser vivo;
irradiando ternura por todo el mundo:
Arriba al más alto cielo,
y abajo hasta el abismo;
radiante y sin límites,
libre de odio y mala fe.
Sea parado o andando,
sentado o reclinado,
libre de torpor,
Esta es una memoria a mantener,

la verdadera casa divina.
Puro de corazón, con claridad de visión,
sin insistir en ideas fijas,
liberado de los deseos sensuales,
no volverá a nacer en este mundo.

Once Beneficios de la Práctica de Mettā

69

Mettānisaṃsa Sutta, AN 11.15

[Handa mayaṃ mettānisaṃsa-suttaṃ bhaṇāmaṣe]

Mettāya, bhikkhave, cetovimuttiyā āsevitāya bhāvitāya bahulikatāya
yāṇikatāya vatthukatāya anuṭṭhitāya paricitāya susamāraddhāya
ekādasānisaṃsā paṭikaṅkhā. Katame ekādasā?

*Monjes, hay once beneficios que se pueden esperar como resultado de la
liberación del corazón por la práctica de Mettā, conociéndola,
cultivándola, desarrollándola, teniéndola como guía, estimándola,
siguiéndola, consolidándola e implementándola.
¿Cuales son los once?*

Sukhaṃ supati.

Sukhaṃ paṭibujjhati.

Na pāpakaṃ supinaṃ passati.

Manussānaṃ piyo hoti.

Amanussānaṃ piyo hoti.

Devatā rakkhanti.

Nāssa aggi vā visaṃ vā satthaṃ vā kamati.

Tuvaṭṭaṃ cittaṃ samādhīyati.

Mukhavaṇṇo vip̐pasīdati.

Asammūḷho kālaṃ karoti.

Uttari appaṭivijjhanto brahmalokūpago hoti.

Dormir bien.

Despertar contento.

No tener pesadillas.

Ser querido por los seres humanos.

Ser querido por los seres no humanos.

Ser protegido por los seres celestiales.

No verse afectado ni por fuego, ni por veneno, ni por armas.

Poder concentrar la mente rápidamente.

Tener un rostro sereno.

Morir sin confusión alguna.

En caso de no obtener un estado superior de iluminación, renacer en el mundo de Brahma.

Mettāya, bhikkhave, cetovimuttiyā āsevitāya bhāvitāya bahulīkatāya
yāṇīkatāya vatthukatāya anuṭṭhitāya paricitāya susamāradhāya ime
ekādasānisamsā pāṭikaṅkhā'ti.

Monjes, estos once beneficios se pueden esperar como resultado de la liberación del corazón por la práctica de Mettā, conociéndola, cultivándola, desarrollándola, teniéndola como guía, estimándola, siguiéndola, consolidándola e implementándola.

Irradiando los Estados Divinos

73

[Hānda mayam̐ caturappamaññā-obhāsanam̐ karomase]

[Mettā-sahagatena] cetasā ekam̐ disam̐ pharivā viharati
 Tathā dutiyam̐ tathā tatiyam̐ tathā catuttham̐
 Iti uddhamadho tiriyaṃ sabbadhi sabbattatāya
 Sabbāvantam̐ lokam̐ mettā-sahagatena cetasā
 Vipulena mahaggatena appamāṇena averena abyāpajjhena pharivā
 viharati

Karuṇā-sahagatena cetasā ekam̐ disam̐ pharivā viharati
 Tathā dutiyam̐ tathā tatiyam̐ tathā catuttham̐
 Iti uddhamadho tiriyaṃ sabbadhi sabbattatāya
 Sabbāvantam̐ lokam̐ karuṇā-sahagatena cetasā
 Vipulena mahaggatena appamāṇena averena abyāpajjhena pharivā
 viharati

Muditā-sahagatena cetasā ekam̐ disam̐ pharivā viharati
 Tathā dutiyam̐ tathā tatiyam̐ tathā catuttham̐
 Iti uddhamadho tiriyaṃ sabbadhi sabbattatāya
 Sabbāvantam̐ lokam̐ muditā-sahagatena cetasā

Vipulena mahaggatena appamāṇena averana abyāpajjhena pharitvā
viharati

Upekkhā-sahagatena cetasā ekam disam pharitvā viharati

Tathā dutiyam tathā tatiyam tathā catuttham

Iti uddhamadho tiriyam sabbadhi sabbattatāya

Sabbāvantarm lokam upekkhā-sahagatena cetasā

Vipulena mahaggatena appamāṇena averana abyāpajjhena pharitvā
viharati'ti

Irradiando los Estados Divinos

75

[Irradiemos ahora las Cuatro Cualidades Inmensurables.]

[Llenaré un cuarto] del mundo con un corazón de amistad;

Así el segundo, así el tercero, y así el cuarto;

Arriba, abajo, alrededor, en todas direcciones;

Tanto para todos, como para mí.

Llenaré el mundo entero con un corazón de amistad;

abundante, inmensurable, excelso, sin hostilidad y sin mala fe.

[Llenaré un cuarto] del mundo con un corazón de compasión;

Así el segundo, así el tercero, y así el cuarto;

Arriba, abajo, alrededor, en todas direcciones;

Tanto para todos, como para mí.

Llenaré el mundo entero con un corazón de compasión;

abundante, inmensurable, excelso, sin hostilidad y sin mala fe.

[Llenaré un cuarto] del mundo con un corazón empático;

Así el segundo, así el tercero, y así el cuarto;

Arriba, abajo, alrededor, en todas direcciones;

Tanto para todos, como para mí.

Llenaré el mundo entero con un corazón empático;
abundante, inmensurable, excelso, sin hostilidad y sin mala fe.

[Llenaré un cuarto] del mundo con un corazón ecuánime;

Así el segundo, así el tercero, y así el cuarto;

Arriba, abajo, alrededor, en todas direcciones;

Tanto para todos, como para mí.

Llenaré el mundo entero con un corazón ecuánime;
abundante, inmensurable, excelso, sin hostilidad y sin mala fe.

Las Supremas Bendiciones

[Cantemos ahora los versos sobre las Supremas Bendiciones.]

[Así he oído, que el Excelso]

Se encontraba en Savatthi,

En el Bosque de Jeta residiendo

En el Parque de Anāthapiṇḍika.

Entonces en la oscuridad de la noche, una deva radiante

Todo el Parque de Jeta iluminó.

Se inclinó venerando al Excelso

Dijo, después de ponerse en pie:

‘Los Devas desean la felicidad

Y buscan Paz continuamente.

Lo mismo, de los humanos es verdad.

Así, ¿cuáles son las supremas Bendiciones?’

‘A los estúpidos evitar,
Con los sabios asociarse,
Y honrar lo que debe ser honrado.
Estas son las supremas bendiciones.

‘Vivir en lugares adecuados,
Con los frutos de méritos pasados,
Guiado por determinación correcta.
Estas son las supremas bendiciones.

‘Competente en estudios y artes,
Con disciplina entrenada bien,
Y un hablar agradable.
Estas son las supremas bendiciones.

‘Cuidar de madre y padre,
Sustentar a la familia,
Actuando sin obstruir.
Estas son las supremas bendiciones.

‘Generosidad y una vida de Dhamma,
Ayudar a amigos y familiares,
Con actos irreprochables.
Estas son las supremas bendiciones.

‘Refrenarse, eludiendo el mal,
Evitar intoxicantes que destruyen,
Y diligente en todas las cosas.
Estas son las supremas bendiciones.

‘Respeto y humildad,
Satisfacción y gratitud,
Escuchar el Dhamma a su propio tiempo.
Estas son las supremas bendiciones.

‘Paciencia y ser fácil de amonestar,
Encontrar venerables renunciantes,
Compartir apropiadamente el Dhamma.
Estas son las supremas bendiciones.

‘Dedicarse con ardor a la Vida Santa,
Las Nobles Verdades entender
Y realizar el Nibbāna.
Estas son las supremas bendiciones.

‘En contacto con el mundo,
El corazón no se agita,
sin pena, sin mancha, seguro.
Estas son las supremas bendiciones.

‘Aquellos que siguen este camino,
son victoriosos donde quiera que van,
Y cualquier lugar es seguro.
Estas son las supremas bendiciones.’

Reflexión sobre el Bienestar Universal

[Hāṇḍa mayam mettāpharaṇaṃ kaṛomase]

[Ahāṃ sukhito hōmi]

Niddukkho hōmi

Avero hōmi

Abyāpajjho hōmi

Anīgho hōmi

Sukhī attānaṃ parihārāmi

Sabbe sattā sukhitā hōntu

Sabbe sattā averā hōntu

Sabbe sattā abyāpajjhā hōntu

Sabbe sattā anīghā hōntu

Sabbe sattā sukhī attānaṃ parihāraṇtu

Sabbe sattā sabbadukkhā pamuccāntu

Sabbe sattā laddha-sāmpattito mā vigacchāntu

Sabbe sattā kammassakā kammādāyādā kammāyonī
kammābandhū kammaṭṭisāraṇā

Yaṃ kammaṃ karissānti

Kalyāṇaṃ vā pāpakaṃ vā

Tassa dāyādā bhavissānti

Reflexión sobre el Bienestar Universal

[Cantemos ahora la Reflexión sobre el Bienestar Universal.]

[Pueda yo vivir feliz,]

Libre de aflicción,

Libre de hostilidad,

Libre de mala fe,

Libre de ansiedad,

Y que mantenga mi felicidad.

Que todos los seres vivan felices,

Libres de hostilidad,

Libres de mala fe,

Libres de ansiedad,

Y que mantengan su felicidad.

Que todos los seres se liberen de todo dukkha.

Y que no pierdan la buena fortuna que alcanzaron.

Cuando con intención actúan,
Todos los seres son dueños de sus actos,
y sus resultados heredarán.
Su futuro nace de tales actos,
compañero de tales actos,
Y sus resultados su hogar serán.

Todos los actos con intención,
Sean buenos o malos —
De estos actos, ellos los herederos serán.

Reflexión sobre los Cuatro Requisitos

[Hāṇḍa mayam taṅkhaṇika-paccavekkhaṇa-pāṭham
bhaṇāmaṣe]

[Paṭisaṅkhā] yoniso cīvaram paṭisēvāmi, ·
yāvadeva sītassa paṭighātāya, · uṇhassa paṭighātāya, ·
ḍaṃsa-makasa-vātātapa-siriṃsapa-samphassānam paṭighātāya, ·
yāvadeva hirikopina-paṭicchādanattham

*Reflexionando sabiamente · yo uso la túnica: · solamente por modestia, ·
para evitar el calor, · el frío, · las moscas, · mosquitos, · bichos que se
arrastran, · el viento y las cosas que queman.*

[Paṭisaṅkhā] yoniso piṇḍapātam paṭisēvāmi, ·
neva davāya, na madāya, na maṇḍanāya, na vibhūsanāya, ·
yāvadeva īmassa kāyassa ṭhitiyā, · yāpanāya, vihiṃsūparatiyā, ·

brahmacāriyānuggahāya, · iti purāṇaṇca vedānaṁ paṭihāṅkhāmi,
 navaṇca vedānaṁ na uppādessāmi, · yātrā ca me bhavissati anavajjatā
 ca phāsuvihāro cā'ti

*Reflexionando sabiamente · yo uso la comida de mendicidad: · no por
 diversión, · no por placer, · no para engordar, · no para embellecerme, ·
 pero solamente para sostener y nutrir este cuerpo, · para mantenerlo
 saludable, · para ayudar a la Vida Santa. · Pensando de esta forma: ·
 ‘Saciaré el hambre sin comer demasiado, · de forma a continuar viviendo
 sereno y sin remordimientos.’*

[Paṭisaṅkhā] yoniso senāsaṇaṃ paṭisevāmi, ·
 yāvadeva sītassa paṭighātāya, · uṇhassa paṭighātāya, ·
 daṃsa-makasa-vātātapa-sirimsapa-samphassānaṃ paṭighātāya, ·
 yāvadeva utuparissaya vinodanaṃ · paṭisallānārāmatthaṃ

*Reflexionando sabiamente · uso el alojamiento: · solamente para evitar el
 frío, · el calor, · las moscas, · mosquitos, · bichos que se arrastran, · el
 viento y las cosas que queman. · Solamente para protegerme de los
 peligros de la naturaleza · y vivir en recogimiento.*

[Paṭisaṅkhā] yoniso gilāna-paccaya-bhesajja-parikkhāraṃ
 paṭisevāmi, · yāvadeva uppānnānaṃ veyyābādhikānaṃ vedanānaṃ
 paṭighātāya, · abyāpajjha-paramatāyā'ti

*Reflexionando sabiamente · hago uso de las medicinas: · solamente para
 aliviar los dolores que surjan, · de forma a permanecer lo más posible
 libre de dolencias.*

Reflexión sobre las Treinta y dos Partes

89

[Hāṇḍa mayāṁ dvattimsākāra-pāṭhaṁ bhaṇāmaṣe]

[Ayaṁ kho] me kāyo uddhaṁ pādatalā adho kesamatthakā
 ta₁ca₂pa₃ri₄ya₅nto pūro nānappa₆kā₇ra₈ssa a₉su₁₀ci₁₁no

*Esto, que es mi cuerpo, de la planta de los pies para arriba, y de la
 coronilla para abajo, es un saco de piel cerrado, lleno de cosas sucias.*

Atthi imasmī¹m kāye

En este cuerpo existen:

kesā	<i>cabello</i>
lomā	<i>bello</i>
nakhā	<i>uñas</i>
dantā	<i>dientes</i>
taco	<i>piel</i>
maṁsāṁ	<i>carne</i>
nahārū	<i>tendones</i>
aṭṭhī	<i>huesos</i>
aṭṭhimiñjaṁ	<i>médula ósea</i>
vakkaṁ	<i>riñones</i>
hadayaṁ	<i>corazón</i>
yakanaṁ	<i>hígado</i>
kilomakaṁ	<i>membranas</i>
pihakaṁ	<i>bazo</i>
papphāsāṁ	<i>pulmones</i>

antaṁ	<i>intestino grueso</i>
antaṇṇaṁ	<i>intestino delgado</i>
udariyaṁ	<i>comida no digerida</i>
karisaṁ	<i>excremento</i>
pittaṁ	<i>bilis</i>
semaṁ	<i>flema</i>
pubbo	<i>pus</i>
lohitaṁ	<i>sangre</i>
śedo	<i>sudor</i>
medo	<i>grasa</i>
assu	<i>lágrimas</i>
vasā	<i>sebo</i>
kheḷo	<i>saliva</i>
siṅghāṇikā	<i>moco</i>
lasikā	<i>lubricante de las articulaciones</i>
muttaṁ	<i>orina</i>
matthaluṅgaṇ'ti	<i>cerebro</i>

Evam-ayaṃ me kāyo uddhaṃ pādatalā adho kesamatthakā
 ta[~]ca[~]pa[~]ri[~]yanto pūro nānappa[~]kā[~]ra[~]ssa asu[~]ci[~]no

Así, esto que es mi cuerpo, de la planta de los pies para arriba, y de la coronilla para abajo, es un saco de piel cerrado, lleno de cosas sucias.

Reflexión sobre las Cualidades Repugnantes de nuestros Requisitos

[Hāṇḍa mayāṁ dhātu-paṭikūla-paccavekkhaṇa-pāṭhaṁ
bhaṇāmaṣe]

[Yathā paccayaṁ] pavattamānaṁ dhātu-mattam-ev’etaṁ

Compuestas de elementos según causas y condiciones

Yad īdaṁ cīvaraṁ tad upabhuñjako ca puggalo

Son estas túnicas y la persona que se las pone;

Dhātu-mattako

Tan solo elementos,

Nissatto

No un ser,

Nijjīvo

Sin alma

Suñño

Y vacío de esencia.

Sabbāni pana imāni cīvarāni ajigucchanīyāni

Ninguna de estas túnicas es de por sí repugnante

Imaṁ pūti-kāyaṁ patvā

Pero al tocar este cuerpo podrido

Ativiya jigucchanīyāni jāyanti

Se vuelven realmente asquerosas.

Yathā paṇḍarāyaṁ pavattamānaṁ dhātu-māttam-ev'etaṁ

Compuesta de elementos según causas y condiciones

Yad idaṁ piṇḍāpāto tad upabhuñjako ca puggalo

Es esta comida de mendicidad y la persona que la consume;

Dhātu-māttako

Tan solo elementos,

Nissatto

No un ser

Nîjjîvo

Sin alma

Suñño

Y vacío de esencia.

Sabbo panāyaṃ piṇḍapāto ajigūcchanīyo

Ninguno de estos alimentos es de por sí repugnante

Imaṃ pūti-kāyaṃ patvā

Pero al tocar este cuerpo podrido

Ativiya jigucchanīyo jāyati

Se vuelven realmente asquerosos.

Yathā paṇḍarāyaṃ pavattamānaṃ dhātu-māttam-ev'etaṃ

Compuesto de elementos según causas y condiciones

Yad idaṃ senāsanaṃ tad upabhuñjako ca puggalo

Es este alojamiento y la persona que lo habita;

Dhātu-māttako

Tan solo elementos,

Nissatto

No un ser

Nîjjîvo

Sin alma

Suñño

Y vacío de esencia.

Ṣabbāni pana imāni senāsanāni ajigucchaniyāni

Ninguno de estos alojamientos es de por sí repugnante

Imaṃ pūti-kāyaṃ patvā

Pero al tocar este cuerpo podrido

Ativiya jigūcchanīyāni jāyanti

Se vuelven realmente asquerosos.

Yathā paccayaṃ pavattamānaṃ dhātu-māttam-ev’etaṃ

Compuestas de elementos según causas y condiciones

Yad idaṃ gilāna-paccaya-bhesajja-parikkhāro tad upabhuñjako ca puggalo

Son estas medicinas y la persona que las usa;

Dhātu-māttako

Tan solo elementos,

Nissatto

No un ser,

Nîjjîvo

Sin alma

Suñño

Y vacío de esencia.

Sabbo panāyaṃ gilāna-paccaya-bhesajja-parikkhāro ajigucchaniyo

Ninguna de estas medicinas es de por sí repugnante

Imaṃ pūti-kāyaṃ patvā

Pero al tocar este cuerpo podrido

Ativiya jigucchaniyo jāyati

Se vuelven realmente asquerosas.

Cinco Temas para Recordar Frecuentemente

101

[Hāṇḍa mayāṃ abhiṇḥa-paccavekkhaṇa-pāṭhaṃ
bhaṇāmaṣe]

[Jarā-dhammomhi] jaraṃ anatīto

Hombres

[Jarā-dhammāmhi] jaraṃ anatītā

Mujeres

Mi naturaleza es envejecer, aún no estoy más allá del envejecimiento.

Byādhī-dhammomhi byādhim anatīto

h.

Byādhī-dhammāmhi byādhim anatītā

m.

Mi naturaleza es enfermar, aún no estoy más allá de la enfermedad.

Marāṇa-dhammomhi marāṇaṃ anatīto

h.

Marāṇa-dhammāmhi marāṇaṃ anatītā

m.

Mi naturaleza es morir, aún no estoy más allá de la muerte.

Sabbehi me piyehi manāpehi nānābhāvo vinābhāvo

*Todo aquello que es mío, que amo y aprecio,
se volverá diferente, se separará de mí.*

- h. Kammassakomhi kammādāyādo kammayoni kammabandhu
kammaṭṭisāraṇo
Yaṃ kammaṃ karissāmi, kalyāṇaṃ vā pāpakaṃ vā, tassa dāyādo
bhavissāmi

Kammassakāmhi kammādāyādā kammayoni kammabandhu
kammapaṭisāraṇā

Yam kammaṁ karissāmi, kalyāṇaṁ vā pāpakaṁ vā, tassa dāyādā
bhavissāmi

*Soy el dueño de mi Kamma, heredero de mi Kamma,
nacido de mi Kamma, ligado a mi Kamma,
permanezco soportado por mi Kamma; cualquier Kamma que creo,
Para bien o para mal, de eso seré el heredero.*

Evaṁ amhehi abhiṇṇhaṁ paccavekkhitabbāṇṁ

Así deberíamos reflexionar frecuentemente.

Diez temas para Recordar Frecuentemente

[Hāṇḍa mayāṃ pabbajita-abhiṇha-paccavekkhaṇa-pāṭhaṃ
bhaṇāmaṣe]

[Dasa ime bhikkhave] dhammā pabbajitena abhiṇhaṃ
paccavekkhitabbā, · kaṭame dasa

*Monjes, existen diez dhammas · sobre los cuales se debe reflexionar
frecuentemente. · ¿Cuáles son estos diez dhammas?*

Vevaṇṇiyamhi ajjhūpagato'ti pabbajitena abhiṇhaṃ
paccavekkhitabbāṃ

‘Ya no vivo siguiendo los valores y objetivos del mundo.’ ·

Deber es de renunciante · reflexionar sobre esto frecuentemente.

Parapaṭibaddhā me jīvikā'ti pabbajitena abhiṇhaṃ
paccavekkhitabbāṃ

‘Mi propia vida es sustentada · por la generosidad de otros.’ ·

Deber es de renunciante · reflexionar sobre esto frecuentemente.

Añño me ākappo karaṇīyo’ti pabbajitena abhiñham
paccavekkhitabbam

‘Debo esforzarme por abandonar mis hábitos antiguos.’ ·

Deber es de renunciante · reflexionar sobre esto frecuentemente.

Kacci nu kho me attā sīlato na upavadatī'ti pabbajitena abhiṇhaṃ
paccavekkhītabbhaṃ

‘¿Surgen remordimientos en mi mente · en relación con mi conducta?’ ·

Deber es de renunciante · reflexionar sobre esto frecuentemente.

Kacci nu kho maṃ anuvicca viññū sabrahmācārī sīlato na
upavadantī'ti pabbajitena abhiṇhaṃ paccavekkhītabbhaṃ

‘¿Será que mis compañeros espirituales ·

hallan faltas en mi conducta?’ ·

Deber es de renunciante · reflexionar sobre esto frecuentemente.

Sabbhehi me piyehi maṇāpehi nānābhāvo vinābhāvo'ti pabbajitena
abhiṇhaṃ paccavekkhītabbhaṃ

*‘Todo aquello que es mío, · que amo y aprecio, · se volverá diferente, · se
separará de mí.’ ·*

Deber es de renunciante · reflexionar sobre esto frecuentemente.

Kammassakaomhi kammādāyādo kammayoni kammabandhu
 kammapaṭisāraṇo, yam kammam karissāmi, kalyāṇam vā pāpakam vā,
 tassa dāyādo bhavissāmi'ti pabbajitena abhiṇham paccavekkhitabbam

‘Soy el dueño de mi Kamma, · heredero de mi Kamma, ·

nacido de mi Kamma, · ligado a mi Kamma, ·

permanezco soportado por mi Kamma; · cualquier Kamma que creo, ·

Para bien o para mal, · de eso seré el heredero.’ ·

Deber es de renunciante · reflexionar sobre esto frecuentemente.

‘Kathambhūṭassa me rattindivā vītipātantī’ti pabbajitena abhiṇham
paccavekkhitabbaṃ

‘Los días y las noches pasan continuamente; ·

¿Cómo estoy usando mi tiempo?’ ·

Deber es de renunciante · reflexionar sobre esto frecuentemente.

Kacci nu kho’haṃ suññāgāre abhiraṃāmi’ti pabbajitena abhiṇham
paccavekkhitabbaṃ

‘¿Aprecio la soledad o no?’ ·

Deber es de renunciante · reflexionar sobre esto frecuentemente.

Atthi nu kho me uttari-manussa-dhammā
alamariya-ñāṇa-dassana-viseso adhigato, so’haṃ pacchīme kāle
sābrahmacārīhi puṭṭho na maṅku bhavissāmi’ti pabbajitena abhiṇham
paccavekkhitabbaṃ

‘¿Ha dado mi práctica frutos de comprensión y libertad, ·

de forma que al final de mi vida · no me sienta avergonzado ·

cuando sea cuestionado · por mis compañeros espirituales?’ ·

Deber es de renunciante · reflexionar sobre esto frecuentemente.

Ime kho bhikkhāve dasa dhammā pabbajitena abhiñharī
paccavekkhitabbā’ti

*Monjes, estos son los diez Dhammas · sobre los cuales se debe reflexionar
frecuentemente.*

Verdaderos y Falsos Refugios

[Hānda mayam̐ khemākhema-saraṇa-gamana-
-paridīpikā-gāthāyo bhaṇāmaṣe]

Bahuṃ ve saraṇam̐ yanti pabbatāni vaṇāni ca
Ārāma-rukkhā-cetyāni manussā bhaya-tajjitā

*A muchos refugios ellos van
a montañas y bosques,
a altares y sitios sagrados,
humanos dominados por miedo.*

N'etaṃ kho saraṇam̐ khemaṃ n'etaṃ saraṇam-uttamaṃ
N'etaṃ saraṇam-āgama sabba-dukkhā pamuccati

*Tales refugios no son seguros,
tales refugios no son supremos,
tales refugios no conducen*

a la liberación de todo dukkha.

Yo ca Buddhañca Dhammañca	sāṅghañca saraṇaṃ gato
Cattāri ariya-saccāni	sammappaññāya passati

*El que se refugia
en la Joya Triple
ve claramente
las Cuatro Verdades Nobles:*

Dukkhaṃ dukkha-samuppādaṃ	dukkhassa ca atikkamaṃ
Ariyañ-c'aṭṭh'āṅgikaṃ maggaṃ	dukkhūpasama-gāmināṃ

*El sufrimiento y su origen
y aquello que va más allá,
el Óctuple Noble Sendero
que lleva al fin de dukkha.*

Etarĩ kho saraṇaṃ khemaṃ

Etarĩ saraṇam-āgamma

etarĩ saraṇam-uttamaṃ

sabba-dukkhā paṃuccati

*Tal refugio es seguro,
tal refugio es supremo,
tal refugio conduce realmente
a la liberación de todo dukkha.*

Versos sobre la Riqueza de Uno que es Noble

113

[Hānda mayāṃ ariya-dhana-gāthāyo bhaṇāmaṣe]

Yassa saddhā tathāgate acalā supatitṭhītā
 Sīlañca yassa kalyāṇaṃ ariya-kantaṃ paṣāṃsitaṃ

*Aquél cuya confianza en el Tathāgata
 es inquebrantable y establecida bien,
 cuya virtud es admirable,
 tiene el regocijo y elogio de los Nobles.*

Saṅghe paṣādo yass'atthi uju-bhūtañca dāssanaṃ
 Adaliddo'ti taṃ āhu amoghaṃ tassa jīvitaṃ

*Aquél que tiene confianza en la Saṅgha,
 que ve directamente la verdadera realidad,
 de él se dice que no es 'pobre'
 y que en vano no es su vida.*

Tasmā saddhañca sīlañca pasādaṃ dhamma-dāssanaṃ
 Anuyuñjetha medhāvī saraṃ buddhāna sāsanaṃ

*Por ello, a la virtud y a la fe,
 a la confianza y al saber de la verdad —
 a esto los sabios se deben dedicar,
 manteniendo las enseñanzas de Buddha en la mente.*

Versos sobre las Tres Características

115

[Hānda mayaṃ ti-lakkhaṇ’ādi-gāthāyo bhaṇāmaṣe]

Sabbe sāṅkhārā aniccā’ti yadā paññāya passati
 Atha nibbindati dukkhe esa maggo vīsuddhiyā

*‘Todas las formaciones condicionadas son impermanentes’ —
 cuando se ve esto con sabiduría,
 uno se desencanta de sufrir.
 Este es el camino de la purificación.*

Sabbe sāṅkhārā dukkhā’ti yadā paññāya passati
 Atha nibbindati dukkhe esa maggo vīsuddhiyā

*‘Todas las formaciones condicionadas son dukkha’ —
 cuando se ve esto con sabiduría,
 uno se desencanta de sufrir.
 Este es el camino de la purificación.*

Sabbe dhammā anattā'ti yadā paññāya passati
 Atha nibbindati dukkhe esa maggo visuddhiyā

*‘Todas las formaciones no son yo’ —
 cuando se ve esto con sabiduría,
 uno se desencanta de sufrir.
 Este es el camino de la purificación.*

Appakā te manussēsū ye janā pāra-gāmīno

Athāyaṃ itarā pajā tīram-evānudhāvati

*Pocos son aquellos
que cruzan a la otra orilla.
Sin embargo, muchos son aquellos
que vagan sin rumbo en esta orilla.*

Ye ca kho sammad-akkhāte dhamme dhammānuvāttino

Te janā pāram-essanti maccu-dheyyaṃ sudūttaraṃ

*Donde quiera que el Dhamma sea bien enseñado,
los que practican de acuerdo con él
podrán cruzar más allá
de la rueda de la muerte, tan difícil de escapar.*

Kaṇhaṃ dhammaṃ vip̣pahāya

Okā anokam-āgama

Tatrābhiratim-iccheyya

sukkaṃ bhāvētha paṇḍito

viveke yattha dūramaṃ

hitvā kāme akiñcano

*Abandonando la oscuridad,
los sabios cultivan la luz;
dejando atrás áreas inundadas,
ellos alcanzan tierra firme.
A pesar de que sea difícil encontrar deleite
en la vida solitaria,
tal deleite debe ser anhelado,
renunciando a los placeres sensuales
habiendo abandonado todo.*

Versos sobre la Carga

119

[Hānda mayam bhāra-sutta-gāthāyo bhaṇāmasa]

Bhārā have pañcakkhāndhā bhāra-hāro ca puggalo
 Bhār'ādānam dukkham loke bhāra-nikkhepanam sukham

*Las cinco Khandhas cargas son,
 y el individuo las carga.
 En el mundo, llevar cargas es dukkha;
 abandonarlas, felicidad.*

Nikkhipitvā garuṃ bhāraṃ aññaṃ bhāraṃ anādiya
 Samūlaṃ taṇhaṃ abbuyha nicchāto parinibbuto

*Abandonando la pesada carga,
 y la nueva carga sin tomar,
 desraizado el anhelo,
 sin más deseo, liberado.*

Versos sobre una Auspiciosa Noche

[Hānda mayam bhadd'eka-ratta-gāthāyo bhaṇāmasa]

Atītaṃ nānvāgameyya nappaṭikaṅkhē anāgataṃ

Yad'atītaṃ pahīna-taṃ appattañca anāgataṃ

*No revivir el pasado,
ni anticipar lo que ha de llegar.
El pasado ya pasó
y el futuro aún no llegó.*

Paccuppannañca yo dhammaṃ tattha tattha vipassati
Asāmhiraṃ asāṅkappaṃ taṃ viddhāmanubrūhaye

*Así, viendo claramente,
todo en el presente,
impasible, sin agitar
la realización fortalecerá.*

Ajj'eva kiccam-ātappaṁ ko jaññā māraṇaṁ suve
 Na hi no saṅgaran-tena mahā-senena māccunā

*Dedicarse hoy ardientemente a la tarea
 pues, ¿quién sabe?, mañana la muerte puede venir.
 Y ante el poderoso ejército de la muerte,
 no hay negociación posible.*

Evaṃ vi_hārim-ā_tāpiṃ a_ho-rattam-atandī_tam
 Tam ve bhadd'eka-ratto'ti santo ā_ci_kkhate muni

*Aquél que así vive con vigor,
 sosteniéndolo día y noche,
 tiene de hecho ‘una noche auspiciosa’ —
 así dice el Pacífico Sabio.*

Versos de Respeto por el Dhamma

123

[Hānda mayaṃ dhamma-gārav'ādi-gāthāyo bhaṇāmasa]

Ye ca atītā sambuddhā ye ca buddhā anāgātā
Yo c'etarahi sambuddho bahunnaṃ soka-nāsano

*Todos los Buddhas del pasado,
todos los Buddhas por venir,
el Buddha de esta Era actual,
destructores de tanta pena.*

Sabbe saddhamma-gaṇuno viharimsu viharanti ca
Atha pi vihariṣṣanti esā buddhānā dhammatā

*Aquellos que vivieron o están vivos,
y aquellos que vivirán,
todos veneran el Verdadero Dhamma,
la naturaleza de los Buddhas es tal.*

Tasmā hi attā-kāmena mahattam-abhikāṅkhatā
 Sāddhammo garu-kātabbo saraṇaṃ buddhāna sāsanaṃ

*Por ello, anhelando el bienestar
 y las aspiraciones más elevadas,
 el verdadero Dhamma considerad
 evocando las palabras de Buddha.*

Na hi dhammo adhammo ca ubho sama-vipākino
 Adhammo nirayaṃ neti dhammo pāpeti suggaṭṭim

*El verdadero y el falso Dhamma
 nunca traerán el mismo efecto:
 el Dhamma falso conduce al infierno,
 el verdadero Dhamma lleva al cielo.*

Dhammo have rakkhati dhammā-cāriṃ
 Dhammo suciṇṇo sukham-āvahāti
 Esāṇisaṃso dhamme suciṇṇe

*El Dhamma protege a quien lo cultiva
 y conduce a ser feliz si se practica bien.
 Es una bendición del Dhamma bien practicado.*

Ovāda-Pāṭimokkha

[Hānda mayam ovāda-pāṭimokkha-gāthāyo bhaṇāmasa]

Sabba-pāpassa akaraṇam

Evitar todo el mal,

Kusalassūpasāmpadā

cultivar el bien

Sacitta-pariyodāpanam

y purificar la mente —

Etam buddhāna sāsanaṃ

Esta es la enseñanza de los Buddhas.

Khantī paramam tapo tītikkhā

Permanecer paciente es la mayor austeridad.

Nibbānaṃ paramaṃ vadanti buddhā

‘Nibbāna es supremo’, dicen los Buddhas.

Na hi pabbajito parūpaghātī

No es verdaderamente monje · el que perjudica a alguien,

Samaṇo hōti paraṃ viheṭṭhayanto

No se es verdaderamente renunciante · cuando se oprime a los demás.

Anūpavādo anūpaghāto

No ofender, no perjudicar,

Pāṭimokkhe ca sāmvaro

moderarse de acuerdo con las reglas monásticas.

Mattaññutā ca bhattasmiṃ

moderarse en la comida,

Pantañca sayān'āsanam

vivir en soledad,

Adhicitte ca āyogo

dedicarse a elevar la conciencia —

Etam buddhāna sāsanam

Esta es la enseñanza de los Buddhas.

Versos sobre la Primera Exclamación de Buddha

[Hāṇḍa mayāṃ paṭhama-buddha-bhāsita-gāthāyo
bhaṇāṃase]

Aneka-jāti-saṃsāraṃ sandhāvissaṃ anibbisaṃ
Gaha-kāraṃ gavesanto dukkhā jāti punappunaṃ

*Durante muchas vidas, en la ruleta de vida y muerte
vagué indefinidamente.*

*Al constructor de esta casa yo buscaba;
cuanta pena da nacer una y otra vez !*

Gaha-kāraka diṭṭhō'si puna gehaṃ na kāhasi
Sabbā te phāsukā bhaggā gaha-kūṭaṃ visaṅkhataṃ
Visaṅkhāra-gataṃ cittaṃ taṇhānaṃ khayam-ajjhagā

Oh! Constructor de esta casa, te he visto!

No construirás nuevamente para mí.

Todas tus vigas están partidas

y la cumbrera aplastada.

La mente ha alcanzado el Incondicionado;

llegando al cese del anhelo.

Versos sobre las Últimas Instrucciones

131

[Hānda mayaṃ pacchima-ovāda-gāthāyo bhaṇāma-se]

Handa dāni bhikkhave āmantayāmi vo

Ahora monjes, yo os digo:

Vaya-dhammā saṅkhārā

El cambio es la naturaleza de las cosas condicionadas.

Appamādena sampādethā'ti

Practiquen diligentemente -

Ayaṃ tathāgatassa pacchīmā vācā

estas son las últimas palabras del Tathāgata.

Surgen a Partir de una Causa

[Hāṇḍa mayāṃ assajithera-gāthāyo bhaṇāṃase]

Ye dhammā hetuppabhavā

Todos los fenómenos surgen de una causa:

Tesaṃ hetuṃ tathāgato āha

el Tathāgata explicó su causa

Tesañca yo nirodho

y también su cese.

Evaṃ-vādī mahāsamaṇo'ti

Esta es la enseñanza del Gran Asceta.

Reflexión sobre lo Incondicionado

133

[Hānda mayam nibbāna-sutta-pāṭham bhaṇāmaṣe]

Atthi bhikkhave ajātam abhūtam akataṁ asāṅkhatam

Existe un no-nacido, no-originado, increado, no-formado.

No cetam bhikkhave abhaviṣṣa ajātam abhūtam akataṁ asāṅkhatam

Si no existiese este no-nacido, no-originado, increado, no-formado,

Na yidaṁ jātassa bhūtassa katassa sāṅkhatassa nissaraṇam
paññāyetha

*La liberación del mundo de lo nacido, originado, criado, formado, no sería
posible.*

Yasmā ca kho bhikkhave atthi ajātam abhūtam akataṁ asāṅkhatam

*Pero una vez que existe un no-nacido, no-originado, increado,
no-formado,*

Tasmā jāṭassa bhūṭassa kaṭassa saṅkhaṭassa nissaraṇaṃ paññāyati

*Así es posible la liberación del mundo de lo nacido, originado, criado,
formado.*

Breve Consejo a Gotamī

135

Saṅkhitta-gotamiyovāda Sutta, AN 8.53

[Handa mayaṃ saṅkhitta-gotamiyovāda-sutta-pāṭhaṃ
bhaṇāmaṣe]

Ye kho tvaṃ, gotami, dhamme jāneyyāsi:

‘ime dhammā sarāgāya saṃvattanti, no virāgāya;

saṃyogāya saṃvattanti, no visaṃyogāya;

ācayāya saṃvattanti, no apacayāya;

mahicchatāya saṃvattanti, no appicchatāya;

asantuṭṭhiyā saṃvattanti, no santuṭṭhiyā;

saṅgaṇikāya saṃvattanti, no pavivekāya;

kosajjāya saṃvattanti, no vīriyārambhāya;

dubbharatāya saṃvattanti, no subharatāyā’ti;

Gotamī, las cualidades que conozcáis

conduzcan a la pasión, no al desencanto;

*a la obstrucción, no a la desobstrucción;
 a acumular, no a desechar;
 al engrandecimiento personal, no a la modestia;
 al descontento, no a la satisfacción;
 al enredo, no a la reclusión;
 a ser vago, no a la persistencia vivaz;
 a ser una carga, no a ser fácil de mantener;*

ekaṃsena, gotami, dhāreyyāsi: ‘neso dhammo, neso vinayo, netaṃ satthusāsanā’ti.

*podeis afirmar categóricamente: ‘Esto no es Dhamma,
 esto no es Vinaya, esto no es la instrucción del Maestro.’*

Ye ca kho tvaṃ, gotami, dhamme jāneyyāsi:
 ‘ime dhammā virāgāya saṃvattanti, no sarāgāya;
 viśaṃyogāya saṃvattanti, no saṃyogāya;
 apacayāya saṃvattanti, no ācayāya;
 appicchatāya saṃvattanti, no mahicchatāya;

santuṭṭhiyā saṁvattanti, no asantuṭṭhiyā;
 pavivekāya saṁvattanti, no saṅgaṇikāya;
 vīriyārambhāya saṁvattanti, no kosajjāya;
 subharatāya saṁvattanti, no dubbharatāyā'ti;

*Cuando las cualidades que conozcáis
 conduzcan al desencanto, no a la pasión;
 a la desobstrucción, no a la obstrucción;
 a desechar, no a acumular;
 a la modestia, no al engrandecimiento personal;
 a la satisfacción, no al descontento;
 a la reclusión, no al enredo;
 a la persistencia vivaz, no a ser vago;
 a ser fácil de mantener, no a ser una carga;*

ekaṁsena, gotami, dhāreyyāsi: ‘eso dhammo, eso vinayo, etaṁ
 satthusāsanā’ti.

podeis afirmar categóricamente: ‘Esto es Dhamma,

esto es Vinaya, esta es la instrucción del Maestro.'

La Raíz de Todas las Cosas

139

[Hānda mayam mūlaka-sutta-pāṭhaṁ bhaṇāmaṣe]

Kiṁ-mūlakā āvuso sabbe dhammā

kiṁ-sambhavā sabbe dhammā

kiṁ-samudayā sabbe dhammā

kiṁ-samosaraṇā sabbe dhammā

kiṁ-pamukhā sabbe dhammā

kiṁ-adhipateyyā sabbe dhammā

kiṁ-uttarā sabbe dhammā

kiṁ-sārā sabbe dhammā

kiṁ-ogadhā sabbe dhammā

kiṁ-pariyosānā sabbe dhammā'ti.

Chanda'mūlakā āvuso sabbe dhammā

manasikāra'sambhavā sabbe dhammā

phassa'samudayā sabbe dhammā

vedanā'samosaraṇā sabbe dhammā

samādhi'ppamukhā sabbe dhammā

satā'dhipateyyā sabbe dhammā
paññ'uttarā sabbe dhammā
vimutti'sārā sabbe dhammā
amat'ogadhā sabbe dhammā
nibbāna'pariyosānā sabbe dhammā'ti.

¿Enraizadas en qué, amigo, están todas las cosas?

¿Nacidas de qué, son todas las cosas?

¿Provenientes de qué, son todas las cosas?

¿Convergiendo en qué, son todas las cosas?

¿Dirigidas por qué, son todas las cosas?

¿Dominadas por qué, son todas las cosas?

¿Superadas por qué, son todas las cosas?

¿Resultan en qué como esencia, todas las cosas?

¿Se funden en qué, todas las cosas?

¿Terminan en qué, todas las cosas?

Amigo, todas las cosas están enraizadas en el deseo.

Todas las cosas nacen de la atención.

Todas las cosas provienen del contacto.

Todas las cosas convergen en sensación.

Todas las cosas son dirigidas por la concentración.

Todas las cosas son dominadas por la consciencia.

Todas las cosas son superadas por la sabiduría.

Todas las cosas resultan en liberación como esencia.

Todas las cosas se funden en la inmortalidad.

Todas las cosas terminan en Nibbāna.

Āṅguttara Nikāya 10.58

Ānāpānassati-sutta

143

[Hānda mayam ānāpānassati-sutta-pāṭhaṃ bhaṇāmaṣe]

Ānāpānassati bhikkhave bhāvitā bahulikātā

Bhikkhus, cuando ānāpānassati es cultivada y desarrollada,

Mahapphalā hoti mahānisāṃsā

da grandes frutos y es de gran beneficio.

Ānāpānassati bhikkhave bhāvitā bahulikātā

Bhikkhus, cuando cultivada y desarrollada, ānāpānassati

Cattāro satipaṭṭhāne paripūreti

lleva las Cuatro Fundaciones de Sati a su plenitud;

Cattāro satipaṭṭhānā bhāvitā bahulikātā

cuando cultivadas y desarrolladas, las Cuatro Fundaciones de Sati

Satta-bojjhaṅge parīpūrenti

llevan los Siete Factores del Despertar a su plenitud;

Satta-bojjhaṅgā bhāvitā bahulikātā

cuando cultivados y desarrollados, los Siete Factores del Despertar

Vijjā-vimuttiṃ parīpūrenti

llevan al verdadero conocimiento y la liberación a su plenitud.

Kathaṃ bhāvitā ca bhikkhave ānāpānassati kathaṃ bahulikātā

¿Y cómo, bhikkhus, ānāpānassati es cultivada y desarrollada

Mahapphalā hōti mahānisāṃsā

para dar grandes frutos y ser de gran beneficio?

Idha bhikkhave bhikkhu

Bhikkhus, aquí un bhikkhu

Arañña-gato vā

habiendo ido al bosque,

Rukkha-mūla-gato vā

hacia la raiz de un árbol

Suññāgāra-gato vā

o hacia una cabaña vacía,

Nisīdati pallaṅkam ābhujitvā

se sienta de piernas cruzadas,

Ujum kāyaṃ paṇidhāya parimukhaṃ satim upaṭṭhapetvā

con su cuerpo derecho y establece sati en frente suya.

So sato'va assasati sato'va passasati

Consciente, él inspira; consciente, él expira.

Dīghaṃ vā assasānto dīghaṃ assasāmī'ti pajānāti

Al tener una inspiración larga, él sabe 'Esta es una inspiración larga';

Dīghaṃ vā passasanto dīghaṃ passasāmī'ti pajānāti

Al tener una expiración larga, él sabe 'Esta es una expiración larga';

Rassaṃ vā assasanto rassaṃ assasāmī'ti pajānāti

Al tener una inspiración corta, él sabe 'Esta es una inspiración corta';

Rassaṃ vā passasanto rassaṃ passasāmī'ti pajānāti

Al tener una expiración corta, él sabe 'Esta es una expiración corta';

Sabba-kāya-paṭisaṃvedī assasissāmī'ti sikkhati

Él se entrena: 'Voy a inspirar experimentando el cuerpo entero'.

Sabba-kāya-paṭisaṃvedī passasissāmī'ti sikkhati

Él se entrena: ‘Voy a espirar experimentando el cuerpo entero’.

Passambhayaṃ kāya-sāṅkhāraṃ assasissāmī’ti sikkhati

Él se entrena: ‘Voy a inspirar tranquilizando el cuerpo’.

Passambhayaṃ kāya-sāṅkhāraṃ passasissāmī’ti sikkhati

Él se entrena: ‘Voy a espirar tranquilizando el cuerpo’.

Pīti-paṭisaṃvedī assasissāmī’ti sikkhati

Él se entrena: ‘Voy a inspirar experimentando éxtasis’.

Pīti-paṭisaṃvedī passasissāmī’ti sikkhati

Él se entrena: ‘Voy a espirar experimentando éxtasis’.

Sukha-paṭisaṃvedī assasissāmī’ti sikkhati

Él se entrena: ‘Voy a inspirar experimentando felicidad’.

Sukha-paṭisaṃvedī passasissāmī’ti sikkhati

Él se entrena: ‘Voy a espirar experimentando felicidad’.

Citta-sāṅkhāra-paṭisaṁvedī assasissāmī’ti sikkhati

Él se entrena: ‘Voy a inspirar experimentando las formaciones mentales’.

Citta-sāṅkhāra-paṭisaṁvedī passasissāmī’ti sikkhati

Él se entrena: ‘Voy a espirar experimentando las formaciones mentales’.

Passambhayaṁ citta-sāṅkhāraṁ assasissāmī’ti sikkhati

Él se entrena: ‘Voy a inspirar tranquilizando las formaciones mentales’.

Passambhayaṁ citta-sāṅkhāraṁ passasissāmī’ti sikkhati

Él se entrena: ‘Voy a espirar tranquilizando las formaciones mentales’.

Citta-paṭisaṁvedī assasissāmī’ti sikkhati

Él se entrena: ‘Voy a inspirar experimentando la mente’.

Citta-paṭisaṁvedī passasissāmī’ti sikkhati

Él se entrena: ‘Voy a espirar experimentando la mente’.

Abhippamodāyaṃ cittam assasissāmī’ti sikkhati

Él se entrena: ‘Voy a inspirar alegrando la mente’.

Abhippamodāyaṃ cittam passasissāmī’ti sikkhati

Él se entrena: ‘Voy a espirar alegrando la mente’.

Samādāhaṃ cittam assasissāmī’ti sikkhati

Él se entrena: ‘Voy a inspirar concentrando la mente’.

Samādāhaṃ cittam passasissāmī’ti sikkhati

Él se entrena: ‘Voy a espirar concentrando la mente’.

Vimocāyaṃ cittam assasissāmī’ti sikkhati

Él se entrena: ‘Voy a inspirar liberando la mente’.

Vimocāyaṃ cittam passasissāmī’ti sikkhati

Él se entrena: ‘Voy a espirar liberando la mente’.

Aniccānupassī assasissāmī’ti sikkhati

Él se entrena: ‘Voy a inspirar contemplando impermanencia’.

Aniccānupassī passasissāmī’ti sikkhati

Él se entrena: ‘Voy a espirar contemplando impermanencia’.

Virāgānupassī assasissāmī’ti sikkhati

Él se entrena: ‘Voy a inspirar contemplando el desvanecer de las pasiones’.

Virāgānupassī passasissāmī’ti sikkhati

Él se entrena: ‘Voy a espirar contemplando el desvanecer de las pasiones’.

Nirodhānupassī assasissāmī’ti sikkhati

Él se entrena: ‘Voy a inspirar contemplando el cese’.

Nirodhānupassī passasissāmī’ti sikkhati

Él se entrena: ‘Voy a espirar contemplando el cese’.

Paṭinissaggānupassī assasissāmī’ti sikkhati

Él se entrena: ‘Voy a inspirar contemplando la renuncia’.

Paṭinissaggānupassī passasissāmī’ti sikkhati

Él se entrena: ‘Voy a espirar contemplando la renuncia’.

Evam bhāvitā kho bhikkhave ānāpānassati evaṃ bahulikātā

Bhikkhus, así ānāpānassati es cultivada y desarrollada,

Mahapphalā hōti mahānisāṃsā’ti

para dar grandes frutos y ser de gran beneficio.

La Enseñanza sobre el Óctuple Noble Sendero

[Handa mayaṃ ariyaṭṭhaṅgika-magga-pāṭham bhaṇāmaṣe]

Ayam-eva ariyo aṭṭhaṅgiko maggo

Este es el Óctuple Noble Sendero,

Sēyyathīdaṃ

Que es como sigue:

Sāmmā-diṭṭhi

Visión Correcta,

Sāmmā-sāṅkappo

Correcta Intención,

Sāmmā-vācā

Hablar Correcto,

Ŝammā-kammanto

Correcta Acción,

Ŝammā-ājīvo

Forma de Vida Correcta,

Ŝammā-vāyāmo

Esfuerzo Correcto,

Ŝammā-sati

Sati Correcto,

Ŝammā-samādhi

Correcta Concentración.

Kaṭamā ca bhikkhave sammā-diṭṭhi

¿Y qué, bhikkhus, es Visión Correcta?

Yam kho bhikkhave dukkhe ñāṇaṃ

Conocimiento del sufrimiento;

Dukkha-samudaye ñāṇaṃ

Conocimiento del origen del sufrimiento;

Dukkha-nirodhe ñāṇaṃ

Conocimiento del cese del sufrimiento;

Dukkha-nirodha-gāminīyā paṭipadāya ñāṇaṃ

Conocimiento del camino que lleva al cese del sufrimiento:

Ayaṃ vuccati bhikkhave sammā-ditṭhi

A esto, bhikkhus, se le llama Visión Correcta.

Katamo ca bhikkhave sammā-saṅkappo

¿Y qué, bhikkhus, es Correcta Intención?

Nekkhamma-saṅkappo

La intención de la renuncia;

Abyāpāda-saṅkappo

La intención de no-mala fe;

Avihiṃsā-saṅkappo

La intención de no-crueldad:

Ayaṃ vuccati bhikkhave saṃmā-saṅkappo

A esto, bhikkhus, se le llama Correcta Intención.

Katamā ca bhikkhave saṃmā-vācā

¿Y qué, bhikkhus, es Lenguaje Correcto?

Musā-vādā veramaṇī

Abstenerse de mentir;

Pisunāya vācāya verāmaṇī

Abstenerse de lenguaje malicioso y dañino;

Pharusāya vācāya verāmaṇī

Abstenerse de lenguaje grosero;

Sāmphappalāpā verāmaṇī.

Abstenerse de hablar por hablar:

Ayaṃ vuccati bhikkhave sāmā-vācā

A esto, bhikkhus, se le llama Lenguaje Correcto.

Katamo ca bhikkhave sāmā-kammanto

¿Y qué, bhikkhus, es Correcta Acción?

Pāṇātipātā verāmaṇī

Abstenerse de matar seres vivos;

Adinnādānā verāmaṇī

Abstenerse de tomar lo que no se da;

Kāmesu micchācārā verāmaṇī

Abstenerse de conducta sexual inapropiada:

Ayaṃ vuccati bhikkhave sāmā-kammanto

A esto, bhikkhus, se le llama Correcta Acción.

Katamo ca bhikkhave sāmā-ājīvo

¿Y qué, bhikkhus, es Sustento Correcto?

Idha bhikkhave ariya-sāvako micchā-ājīvaṃ pahāya sammā-ājīvena
jīvitaṃ kappeti

Aquí, bhikkhus, un Noble Discipulo, habiendo abandonado sustento incorrecto, se gana la vida mediante Sustento Correcto:

Ayaṃ vuccati bhikkhave sāmā-ājīvo

A esto, bhikkhus, se le llama Sustento Correcto.

Katamo ca bhikkhave sāmā-vāyāmo

¿Y qué, bhikkhus, es Correcto Esfuerzo?

Idha bhikkhave bhikkhu anuppannānaṃ pāpakānaṃ akusalānaṃ dhammānaṃ anuppādāya

Aquí, bhikkhus, un bhikkhu genera interés en la no aparición de estados dañinos que aún no han aparecido;

Chandaṃ janeti vāyamāti vīriyaṃ ārabhati cittaṃ paggaṇhāti padahati

Se esfuerza, despierta energía, empeña su mente y lucha.

Uppannānaṃ pāpākānaṃ akusalānaṃ dhammānaṃ pahānāya

Genera interés en el abandono de estados dañinos que han aparecido;

Chandaṃ janeti vāyamāti vīriyaṃ ārabhati cittaṃ paggaṇhāti
padahati

Se esfuerza, despierta energía, empeña su mente y lucha.

Anuppannānaṃ kusalānaṃ dhammānaṃ uppādāya

*Genera interés en la aparición de estados beneficiosos que aún no han
aparecido;*

Chandaṃ janeti vāyamāti vīriyaṃ ārabhati cittaṃ paggaṇhāti
padahati

Se esfuerza, despierta energía, empeña su mente y lucha.

Uppannānaṃ kusalānaṃ dhammānaṃ t̐hitiyā asāmmosāya
bhīyyobhāvāya vepullāya bhāvanāya pāripūriyā

Genera interés en la continuación, no-desaparición, refuerzo, incremento y plenitud a través del desarrollo de estados beneficiosos que han aparecido;

Chandaṃ jaṇeti vāyamāti vīriyaṃ ārabhati cittaṃ paggaṇhāti
padaḥati

Se esfuerza, despierta energía, empeña su mente y lucha.

Ayaṃ vuccati bhikkhave sāmā-vāyāmo

A esto, bhikkhus, se llama Esfuerzo Correcto.

Katamā ca bhikkhave sāmā-sati

¿Y qué, bhikkhus, es Sati Correcto?

Idha bhikkhave bhikkhu kāye kāyānupassī viharati

Aquí, bhikkhus, un bhikkhu permanece contemplando el cuerpo como cuerpo,

Ātāpī sâmpajāno satimā

Energético, comprendiendo claramente y consciente,

Vîneyya loke abhijjhā-domanassarî

Habiendo abandonado deseo y pesar por el mundo;

Vedanāsu vedanānūpassī vîharati

Permanece contemplando sensaciones como sensaciones,

Ātāpī sâmpajāno satimā

Energético, comprendiendo claramente y consciente,

Vîneyya loke abhijjhā-domanassarî

Habiendo abandonado deseo y pesar por el mundo;

Citte cittānūpassī vîharati

Permanece contemplando mente como mente,

Ātāpī sâmpajāno satimā

Energético, comprendiendo claramente y consciente,

Vīneyya loke abhijjhā-domanassam

Habiendo abandonado deseo y pesar por el mundo;

Dhammesu dhammānupassī viharati

Permanece contemplando fenómenos mentales como fenómenos mentales,

Ātāpī sâmpajāno satimā

Energético, comprendiendo claramente y consciente,

Vīneyya loke abhijjhā-domanassam

Habiendo abandonado deseo y pesar por el mundo:

Ayaṃ vuccati bhikkhave sāmā-sati

A esto, bhikkhus, se le llama Sati Correcto.

Katamo ca bhikkhave sāmā-samādhī

¿Y qué es, bhikkhus, Correcta Concentración?

Idha bhikkhave bhikkhu

Aquí, bhikkhus, un bhikkhu,

Vivicc'eva kāmehi

Bien apartado de placeres sensuales,

Vivicca akusalehi dhammehi

Apartado de estados dañinos,

Savitakkaṃ savicāraṃ viveka-jāṃ pīti-sukhaṃ paṭhamāṃ jhānaṃ
upasāpajja viharati

El entra y permanece en el primer jhāna — acompañado de pensamiento aplicado y sostenido, acompañado de éxtasis y placer nacidos de la reclusión.

Vitakka-vicārānaṃ vūpasamā

Con el cese de pensamiento aplicado y sostenido,

Ajjhattaṃ sampaśādanaṃ cetaso ekodibhāvaṃ avitakkaṃ avicāraṃ
samādhi-jāṃ pīti-sukhaṃ dutiyaṃ jhānaṃ upasāmpajja viharati

Él entra y permanece en el segundo jhāna — acompañado de firmeza interior y unificación mental, desprovisto de pensamiento aplicado y sostenido, acompañado de éxtasis y placer nacidos de la concentración.

Pītiyā ca virāgā

Con el cese del éxtasis

Upekkhako ca viharati

Él permanece en ecuanimidad,

Sato ca sâmpajāno

Consciente y comprendiendo claramente,

Sukhañca kāyena paṭisaṁvedeti

Todavía experimentando placer con el cuerpo,

Yaṁ taṁ ariyā ācikkhanti upekkhako satimā sukha-vihārī'ti tatiyaṁ
jhānaṁ upasâmpajja viharati

*Él entra y permanece en el tercer jhāna — el cual los Nobles elogian como
un estado caracterizado por la presencia de bienestar, ecuanimidad y sati.*

Sukhassa ca pahānā

Abandonando el placer

Dukkassa ca pahānā

y abandonando el dolor,

Pubb'eva somanassa-domanassānam atthaṅgamā

Con la desaparición previa de deleite y pesar,

Adukkham-asukham upekkhā-sati-pārisuddhim catuttham jhānam
upāsāmpajja viharati

*Él entra y permanece en el cuarto jhāna — desprovisto de dolor o placer, y
equipado con puro sati basado en ecuanimidad:*

Ayam vuccati bhikkhave sammā-samādhi

A esto, bhikkhus, se le llama Correcta Concentración.

Ayam-eva ariyo atthaṅgiko maggo

Este es el Óctuple Noble Sendero.

La Enseñanza sobre el Esfuerzo acorde con el Dhamma

167

[Handa mayaṃ dhamma-pahaṃsāna-pāṭham bhaṇāmaṣe]

Evam svākkhāto bhikkhave mayā dhammo

Bhikkhus, el Dhamma ha sido bien expuesto por mí,

Uttāno

bien elucidado,

Vivāṭo

bien declarado,

Pakāsīto

bien revelado,

Chinna-pilotiko

desprovisto de remiendos —

Alam-eva saddhā-pabbajitena kula-puttena vīriyaṃ ārabhitum

*Esto debería ser suficiente para que aquellos que han dejado la vida laica
con fe, despierten su energía de la siguiente manera:*

Kāmaṃ taṃ ca nahāru ca aṭṭhi ca avasissatu

‘Que queden solamente mi piel, tendones y huesos.

Sarīre upasussatu maṃsa-lohitam

Que se seque mi carne y mi sangre!

Yaṃ taṃ purisa-thāmena

Mientras que aquello que puede ser obtenido por fuerza humana,

Purisa-vīriyena

vigor humano,

Purisa-parakkamena

energía humana,

Pattabbam na tam apāpunivā

no haya sido obtenido,

Vīriyassa saṇṭhānam bhavissati'ti

mi esfuerzo no cesará.'

Dukkham bhikkhave kusīto viharati

Bhikkhus, la persona vaga vive en sufrimiento,

Vokiṇṇo pāpakehi akusalehi dhammehi

manchada por estados dañinos y malignos,

Mahāntaṇca sadattham pariḥāpeti

y grande es el bien personal que negliges.

Āraddha-vīriyo ca kho bhikkhave sukham viharati

La persona energética vive en felicidad,

Pavivitto pāpakehi akusalehi dhammehi

bien apartado de estados dañinos y malignos,

Mahantañca sadattham paripūreti

y grande es el bien personal que conquista.

Na bhikkhave hīnena aggassa patti hoti

Bhikkhus, no es por medio de aquello que es vulgar que lo supremo es alcanzado.

Aggena ca kho bhikkhave aggassa patti hoti

Sino que, bhikkhus, es por medio de lo supremo que lo supremo es alcanzado.

Maṇḍapēyyam-īdaṃ bhikkhave brahmacariyaṃ

Bhikkhus, esta vida santa es como la creme de la creme:

Satthā sammukhī-bhūto

el Maestro está presente.

Tasmātiha bhikkhave vīriyaṃ ārabhatha

Por tanto, bhikkhus, empezad a despertar vuestra energía

Appattassa pattiya

para la obtención de aquello que aún no ha sido obtenido,

Anadhigatassa adhigamāya

para conquistar aquello que aún no ha sido conquistado,

Asacchikatassa sacchikiriya

para realizar aquello que aún no ha sido realizado.

Evam̐ no ayaṃ amhākaṃ pabbajjā aṇkaṭā aṇṇhā bhaviṣṣati

Pensando de esta forma: ‘Mi ordenación no será en vano,

Saphalā sa-udrayā

pero será fértil y fructífera,

Yesam̐ mayaṃ paribhuñjāma cīvāra-piṇḍapāta-sēnāsana-
gilānappaccaya-bhesajja-parikkhāraṃ tesam̐ te kāra amhesu

*y mi uso de las túnicas, comida, alojamiento y medicinas, dados por otros
para mi soporte,*

Mahapphalā bhavissanti mahānisāsa’ti

será de gran recompensa para aquellos que me lo dieron.’

Evam̐ hi vo bhikkhave sikkhitabbam̐

Bhikkhus, debéis entrenaros de esta manera:

Att'atthaṃ vā hi bhikkhave sāṃpassamānena

Considerando vuestro propio bien,

Alam-eva appamādena sāṃpādetuṃ

debería ser suficiente para motivaros a alcanzar el objetivo, libre de negligencia;

Par'atthaṃ vā hi bhikkhave sāṃpassamānena

Bhikkhus, considerando el bien de otros,

Alam-eva appamādena sāṃpādetuṃ

debería ser suficiente para motivaros a alcanzar el objetivo, libre de negligencia;

Ubhay'atthaṃ vā hi bhikkhave sāṃpassamānena

Bhikkhus, considerando el bien de ambos,

Alam-eva appamādena sâmpādetun'ti

debería ser suficiente para motivaros a alcanzar el objetivo, libre de negligencia.

Los Versos de Tāyana

175

[Handa mayaṁ tāyana-gāthāyo bhaṇāmase]

Chinda sotam̐ parakkamma kāme panūda brāhmaṇa
Nappahāya muni kāme n'ekattam-upapajjati

Oh brahmin, esfuérzate en destruir la corriente

Abandona los placeres sensuales

Sin dejar ir de los placeres sensuales,

Un sabio jamás alcanzará unificación.

Kayirā ce kayirāthēnaṁ dalham-enaṁ parakkame
Sithilo hi paribbājo bhiyyo ākirate rājaṁ

Vigorosamente, con toda tu fuerza,

Haz aquello que debe ser hecho;

Una vida monástica vivida laxamente

agita aún más las impurezas mentales.

Akataṁ dukkaṭaṁ sēyyo pacchā tappati dukkaṭaṁ
 Katañca sukātaṁ seyyo yaṁ katvā nānutappaṭi

*Mejor no realizar malos actos
 que más tarde traigan remordimiento;
 Mejor es realizar buenas acciones
 que hechas, uno no se arrepienta.*

Kusô yathā duggahito hattham-evānukantati
 Sāmaññaṃ dupparāmaṭṭhaṃ nirayāyūpakaddhati

*Como el césped cogido incorrectamente,
 corta la mano del que lo toma
 Así, la vida monástica mal vivida
 le lleva a uno al Infierno.*

Yam kiñci sithilaṃ kammaṃ sāṅkiliṭṭhañca yaṃ vataṃ
 Sāṅkassaraṃ brahma-cariyaṃ na taṃ hōti mahapphalan'ti

*Actos realizados de manera negligente,
 cualquier voto mantenido suciamente,
 vida monástica deshonesto,
 nunca resultarán en gran fruto.*

Bhikkhu-aparihāniya-dhamma-sutta

Siete condiciones para la buenaventura de los bhikkhus, AN 7.23

[Handa mayaṃ bhikkhu-aparihāniya-dhamma-suttaṃ
bhaṇāmaṣe]

[Evaṃ me suttaṃ.] Ekaṃ samayaṃ bhagavā rājagahē viharati
gijjhakūṭe pabbate. Tatra kho bhagavā bhikkhū āmantesi: Satta vo,
bhikkhave, aparihāniye dhamme desessāmi. Taṃ suṇātha, sādhukaṃ
manasi karotha, bhāssissāmi'ti. Evaṃ, bhante'ti kho te bhikkhū
bhagavato paccassosūṃ. Bhagavā etadavoca:

He oído que en cierta ocasión el Excelso estaba en Rajagaha, en el Pico de los Buitres. Allí, él se dirigió a los monjes: 'Monjes, voy a enseñaros las siete condiciones que llevan al no-declive. Oíd y prestad mucha atención. Voy a hablar.' 'Sí, Maestro', respondieron los monjes. El Excelso dijo:

[1] Katame ca, bhikkhave, satta aparihāṇiyā dhammā? Yāvakīvaṇca, bhikkhave, bhikkhū abhiṇhaṃ sānnipātā bhavissanti sānnipātabahulā; vuddhiyeva, bhikkhave, bhikkhūnaṃ pāṭikaṅkhā, no parihaṇi.

‘¿Y cuáles son las siete condiciones que llevan al no-declive? Mientras los monjes se reúnan con frecuencia, se reúnan asiduamente; su crecimiento puede ser esperado, no su declive.’

[2] Yāvakīvaṇca, bhikkhave, bhikkhū samaggā sānnipatissanti, samaggā vuṭṭhahissanti, samaggā saṅghakaraṇīyāni karissanti; vuddhiyeva, bhikkhave, bhikkhūnaṃ pāṭikaṅkhā, no parihaṇi.

‘Mientras los monjes se reúnan en armonía, se dispersen en armonía y conduzcan los asuntos de la Saṅgha en armonía; su crecimiento puede ser esperado, no su declive.’

[3] Yāvakīvaṇca, bhikkhave, bhikkhū apaññattaṃ na paññāpessanti, paññattaṃ na samucchīdissanti, yathāpaññattesu sikkhāpadesu

samādāya vattissānti; vuddhiyeva, bhikkhave, bhikkhūnaṃ
pāṭikaṅkhā, no parihāni.

‘Mientras los monjes no decreten lo que no fue decretado, no revoquen lo que fue decretado, pero practiquen el cumplimiento de las reglas de entrenamiento conforme fueron decretadas; su crecimiento puede ser esperado, no su declive.’

[4] Yāvakīvaṇca, bhikkhave, bhikkhū ye te bhikkhū therā rattaññū
cirapabbajitā saṅghapitaro saṅghapariṇāyakā te sakkarissānti garuṃ
karissānti mānessānti pūjessānti, tesāṇca sōtabbaṃ maññissānti;
vuddhiyeva, bhikkhave, bhikkhūnaṃ pāṭikaṅkhā, no parihāni.

‘Mientras los monjes honren, respeten, veneren y rindan homenaje a los monjes con más antigüedad – aquellos que fueron ordenados hace mucho tiempo, los padres de la Saṅgha, los líderes de la Saṅgha – considerando muy valioso el oírlos; su crecimiento puede ser esperado, no su declive.’

[5] Yāvakīvaṇca, bhikkhave, bhikkhū uppannāya taṇhāya
ponobhavikāya na vaśaṃ gacchissānti; vuddhiyeva, bhikkhave,
bhikkhūnaṃ pāṭikaṅkhā, no parihāni.

‘Mientras los monjes no se sometan al poder de cualquier deseo que surja y que lleve a un futuro nacimiento; su crecimiento puede ser esperado, no su declive.’

[6] Yāvakīvañca, bhikkhave, bhikkhū āraññakesu sēnāsanesu sāpekkhā bhavissānti; vuddhiyeva, bhikkhave, bhikkhūnaṃ pāṭikañkhā, no parihāni.

‘Mientras los monjes se regocijen viviendo en el bosque; su crecimiento puede ser esperado, no su declive.’

[7] Yāvakīvañca, bhikkhave, bhikkhū paccattaññeva satim upaṭṭhāpessānti: Kinti anāgatā ca pesalā sabrahmacārī āgacchēyyuṃ, āgatā ca pesalā sabrahmacārī phāsūṃ vihareyyun’ti; vuddhiyeva, bhikkhave, bhikkhūnaṃ pāṭikañkhā, no parihāni.

‘Mientras cada uno de los monjes mantenga firmemente en su mente: ‘Si hubiera compañeros con buen comportamiento, seguidores de la vida casta que aún están por venir, que puedan ellos venir; y que los

compañeros con buen comportamiento de la vida casta que vinieron puedan vivir en paz'; su crecimiento puede ser esperado, no su declive.'

Yāvakīvañca, bhikkhave, ime satta aparihāṇiyā dhammā bhikkhūsu ṭhassanti, imesu ca sattasu aparihāṇiyesu dhammesu bhikkhū sandissanti; vuddhiyeva, bhikkhave, bhikkhūnaṃ pāṭikaṅkhā, no parihaṇī'ti. Idam-avoca bhagavā. Attamanā te bhikkhū bhagavato bhāsitaṃ abhinandun'ti.

'Mientras los monjes permanezcan resueltos en estas siete condiciones, y mientras estas siete condiciones persistan entre los monjes, se puede esperar su crecimiento, no su declive.' Esto es lo que el Excelso dijo. Satisfechos, los monjes se deleitaron en las palabras del Excelso.

Solicitudes Formales

Añjali

Los cánticos y peticiones formales se hacen con las manos en añjali. Este es un gesto de respeto, ejecutado colocando las palmas de las manos juntas directamente a la altura del pecho, con los dedos apuntando hacia arriba.

Solicitando una Enseñanza de Dhamma

[DESPUÉS DE HACER TRES REVERENCIAS, CON LAS MANOS UNIDAS EN AÑJALI, RECITAR LO SIGUIENTE:]

Brahmā ca lokādhīpati sahaṃpati
 Kāṭañjali anādhivaraṃ ayācatha
 Santīdha sattāpparajakkha-jātikā
 Desetu dhammaṃ anukampimaṃ paṇaṃ

[HACER TRES REVERENCIAS DE NUEVO.]

Brahmā Sahampati, el Señor del mundo,

con las palmas de las manos unidas en reverencia, pidió un favor:

‘Hay seres con apenas ‘un poco de polvo en los ojos’.

Por favor, por compasión, enséñeles el Dhamma.’

Reconocimiento de una Enseñanza

Una persona: Hāṇḍa mayāṃ dhammakathāya sādhu₂kāraṃ dadāmaṣe

(Expresemos ahora nuestra aprobación

por este discurso de Dhamma.)

Respuesta: Sādhu, sādhu, sādhu, anūmodāmi

(Bien bien bien, yo me regocijo en el bien creado)

Petición de Cántico de Parittas

[DESPUÉS DE HACER REVERENCIA TRES VECES, CON LAS MANOS UNIDAS
EN AÑJALI, RECITAR LO SIGUIENTE:]

Vipatti-paṭibāhāya sabba-sampatti-siddhiyā

Sabbadukkha-vināsāya

Parittam brūtha maṅgalam

Vipatti-paṭibāhāya sabba-sampatti-siddhiyā

Sabbabhaya-vināsāya

Parittam brūtha maṅgalam

Vipatti-paṭibāhāya sabba-sampatti-siddhiyā

Sabbaroga-vināsāya

Parittam brūtha maṅgalam

[REVERENCIA TRES VECES]

*Para repeler el infortunio, para el surgimiento de buena fortuna,
para el desvanecimiento de todo dukkha,*

por favor canten una bendición y protección.

*Para repeler el infortunio, para el surgimiento de buena fortuna,
para disipar todo miedo,*

por favor canten una bendición y protección.

*Para repeler el infortunio, para el surgimiento de buena fortuna,
para alejar toda enfermedad,*

por favor canten una bendición y protección.

Solicitud de los Tres Refugios y Cinco Preceptos

[DESPUÉS DE HACER TRES REVERENCIAS, CON LAS PALMAS

DE LAS MANOS UNIDAS EN AÑJALI, SE RECITA LA PETICIÓN:]

En grupo

Mayaṃ bhante tisaraṇena saha pañca sīlāni yācāma
 Dutiyampi mayaṃ bhante tisaraṇena saha pañca sīlāni yācāma
 Tatiyampi mayaṃ bhante tisaraṇena saha pañca sīlāni yācāma

Individualmente

Ahaṃ bhante tisaraṇena saha pañca sīlāni yācāmi
 Dutiyampi ahaṃ bhante tisaraṇena saha pañca sīlāni yācāmi
 Tatiyampi ahaṃ bhante tisaraṇena saha pañca sīlāni yācāmi

Traducción

Nosotros/Yo, Venerable Monje,

solicitamos/solicito los Tres Refugios y los Cinco Preceptos.

Por segunda vez, nosotros/yo, Venerable Monje,

solicitamos/solicito los Tres Refugios y los Cinco Preceptos.

Por tercera vez, nosotros/yo, Venerable Monje,

solicitamos/solicito los Tres Refugios y los Cinco Preceptos.

Los Tres Refugios

[REPETIR, DESPUÉS DE QUE EL LÍDER HAYA
CANTADO LAS TRES PRIMERAS LINEAS]

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa

(Homenaje al Excelso, Noble y Perfectamente Iluminado.)

Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Voy como refugio al Buddha.

Voy como refugio al Dhamma.

Voy como refugio a la Saṅgha.

Dutiyampi buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Dutiyampi dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Dutiyampi saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Por segunda vez, voy como refugio al Buddha.

Por segunda vez, voy como refugio al Dhamma.

Por segunda vez, voy como refugio a la Saṅgha.

Tatīyampi buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Tatīyampi dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Tatīyampi saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Por tercera vez, voy como refugio al Buddha.

Por tercera vez, voy como refugio al Dhamma.

Por tercera vez, voy como refugio a la Saṅgha.

[LÍDER:]

[Tisaraṇa-gamaṇaṃ niṭṭhitaṃ]

(Queda así completo el Triple Refugio.)

[RESPUESTA:]

Āma bhante

(Sí, Venerable Monje.)

Los Cinco Preceptos

[REPETIR CADA PRECEPTO DESPUÉS DEL LÍDER]

1. Pāṇātipātā verāmaṇī sikkhāpadaṃ sāmādiyāmi

Tomo el entrenamiento de abstenerme de quitar la vida a cualquier criatura viviente.

2. Adinnādānā verāmaṇī sikkhāpadaṃ sāmādiyāmi

Tomo el entrenamiento de abstenerme de tomar lo que no me es dado.

3. Kāmesu micchācārā verāmaṇī sikkhāpadaṃ sāmādiyāmi

Tomo el entrenamiento de abstenerme de toda conducta sexual inapropiada.

4. Musāvādā verāmaṇī sikkhāpadaṃ sāmādiyāmi

Tomo el entrenamiento de abstenerme de mentir.

5. Surāmeraya-majja-pamādaṭṭhānā verāmaṇī sikkhāpadāṇi
sāmādiyāmi

*Tomo el entrenamiento de abstenerme de consumir bebidas embriagantes
y drogas que conduzcan al descuido.*

[LÍDER:]

[Imāṇi pañca sikkhāpadāṇi
Sīlena sugatim yanti
Sīlena bhogaśāmpadā
Sīlena nibbutim yanti
Tasmā sīlaṇ visōdhaye]

*(Estos son los Cinco Preceptos;
La virtud es una fuente de felicidad,
La virtud es una fuente de verdadera riqueza,
La virtud es una fuente de paz —
que la virtud sea así purificada.)*

[RESPUESTA:]

Sādhu, sādhu, sādhu

[HACER TRES REVERENCIAS]

Petición de los Tres Refugios y Ocho Preceptos

[DESPUÉS DE HACER TRES REVERENCIAS, CON LAS PALMAS

DE LAS MANOS UNIDAS EN AÑJALI, SE RECITA LA PETICIÓN:]

En grupo

Mayaṃ bhante tisaṇaṇa saha aṭṭha sīlāni yācāma

Dutiyampi mayaṃ bhante tisaṇaṇa saha aṭṭha sīlāni yācāma

Tatīyampi mayaṃ bhante tisaṇaṇa saha aṭṭha sīlāni yācāma

Individualmente

Ahaṃ bhante tisaṇaṇa saha aṭṭha sīlāni yācāmi

Dutiyampi ahaṃ bhante tisaṇaṇa saha aṭṭha sīlāni yācāmi

Tatīyampi ahaṃ bhante tisaṇaṇa saha aṭṭha sīlāni yācāmi

Traducción

Nosotros/Yo, Venerable Monje,

solicitamos/solicito los Tres Refugios y los Ocho Preceptos.

Por segunda vez, nosotros/yo, Venerable Monje,

solicitamos/solicito los Tres Refugios y los Ocho Preceptos.

Por tercera vez, nosotros/yo, Venerable Monje,

solicitamos/solicito los Tres Refugios y los Ocho Preceptos.

Los Tres Refugios

[REPETIR, DESPUÉS DE QUE EL LÍDER HAYA
CANTADO LAS PRIMERAS TRES LINEAS]

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa
Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa
Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa

(Homenaje al Señor, Noble y Perfectamente Iluminado.)

Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi
Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi
Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Voy como refugio al Buddha.

Voy como refugio al Dhamma.

Voy como refugio a la Saṅgha.

Dutiyampi buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi
Dutiyampi dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Dutiyampi saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Por segunda vez, voy como refugio al Buddha.

Por segunda vez, voy como refugio al Dhamma.

Por segunda vez, voy como refugio a la Saṅgha.

Tatīyampi buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Tatīyampi dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Tatīyampi saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Por tercera vez, voy como refugio al Buddha.

Por tercera vez, voy como refugio al Dhamma.

Por tercera vez, voy como refugio a la Saṅgha.

[LÍDER:]

[Tisaraṇa-gamanam nitṭhitam]

(Queda así completo el Triple Refugio.)

[RESPUESTA:]

Āma bhante

(Sí, Venerable Monje.)

Los Ocho Preceptos

[REPETIR CADA PRECEPTO DESPUÉS DEL LÍDER]

1. Pāṇātipātā verāmaṇī sikkhāpadaṃ sāmādiyāmi

Tomo el entrenamiento de abstenerme de quitar la vida a cualquier criatura viviente.

2. Adinnādānā verāmaṇī sikkhāpadaṃ sāmādiyāmi

Tomo el entrenamiento de abstenerme de tomar lo que no me es dado.

3. Abrahmacariyā verāmaṇī sikkhāpadaṃ sāmādiyāmi

Tomo el entrenamiento de abstenerme de cualquier tipo de actividad sexual intencional.

4. Musāvādā verāmaṇī sikkhāpadaṃ sāmādiyāmi

Tomo el entrenamiento de abstenerme de mentir.

5. Surāmeraya-majja-pamādaṭṭhānā verāmaṇī sikkhāpadaṃ sāmādiyāmi

Tomo el entrenamiento de abstenerme de consumir bebidas embriagantes y drogas que conduzcan al descuido.

6. Vikālabhojanā verāmaṇī sikkhāpadaṃ sāmādiyāmi.

Tomo el entrenamiento de abstenerme de comer en periodos indebidos.

7. Nacca-gīta-vādita-visūkadāssanā
mālā-gandha-vilepana-dhāraṇa-maṇḍana-vibhūsanatṭhānā
verāmaṇī sikkhāpadaṃ sāmādiyāmi.

*Tomo el entrenamiento de abstenerme de entretenimiento,
embellecimiento y adorno.*

8. Uccāsayana-mahāsayanā verāmaṇī sikkhāpadaṃ sāmādiyāmi.

*Tomo el entrenamiento de abstenerme de acostarme en camas altas o
lujosas.*

[LÍDER:]

[Imāni aṭṭha sikkhāpadāni samādiyāmi]

[RESPUESTA:]

Imāni aṭṭha sikkhāpadāni samādiyāmi (x3)

[LÍDER:]

[Imāni aṭṭha sikkhāpadāni

Ŝīlena sugatim yanti

Ŝīlena bhogaśāmpadā

Ŝīlena nibbutim yanti

Tasmā ŝīlaṃ visōdhaye]

(Estos son los Ocho Preceptos;

La virtud es una fuente de felicidad,

La virtud es una fuente de verdadera riqueza,

La virtud es una fuente de paz —

que la virtud sea así purificada.)

[RESPUESTA:]

Sādhū, sādhū, sādhū.

[HACER TRES REVERENCIAS]

Apéndice

Pronunciación en Pāli

Las Vocales

- a* Como la ‘a’ en la palabra *una*.
- ā* Larga, como en *água*.
- e* Como en *pera*, *mesa*, *mes*.
- i* Corta, como en *vida*, *libro*, *hijo*.
- ī* Larga, como en *Marīa*, *policía*.
- o* Como en *bola*, *flor*.
- u* Corta, como en *pureza*, *mundo*.
- ū* Larga, como en *musica*, *duda*.

Las Consonantes

- c* Es pronunciada como *tch* en *hecho* o *chantaje*, nunca como *c* en *caballo* o *cuando*.
- g* Como en *gusano* o *gato*.
- h* Ya sea colocada inmediatamente después de consonantes o después de consonantes dobles, la *h* es siempre aspirada como un soplo en suspiro gutural, típico de la lengua inglesa; como en el inglés:

<i>bh</i>	<i>cab<u>h</u>orse</i>
<i>ch</i>	<i>ranch-<u>h</u>ouse</i>
<i>dh</i>	<i>hand<u>h</u>old</i>
<i>gh</i>	<i>bag-<u>h</u>andle</i>
<i>jh</i>	<i>sledge<u>h</u>ammer</i>

j No como en *jarra*, sino como en la palabra inglesa *joy*.

m̐ El denominado ‘nasal’ es como *engañar*, o como en la palabra inglesa *song*.

s Siempre como en *sublimar* o en *casa*.

ñ Como la *ñ* normal en la lengua española; ex: *España*.

ph Como la *p* seguida de suspiro gutural en la palabra inglesa *appear*.

th Como la *t* seguida de suspiro gutural en las palabras *that*, *these*.

y Como la *y* en *mayo* o en *playa*.

t, *ṭh*, *ḍ*, *ḍh*: Son sonidos producidos con la lengua, denominados cerebrales; al pronunciarlos se debe presionar la lengua contra la parte anterior del paladar.

Consonantes dobles: Cada una debe ser pronunciada, como *bb* en el término inglés *subbase*.

Técnica de Cánticos

Una vez que haya usted comprendido el sistema de pronunciación pāli y la siguiente técnica de canto, podrá cantar cualquier texto en pāli con el ritmo correcto.

Sílabas cortas terminan en **a**, en **i** corta o en **u** corta. Todas las demás sílabas son largas. Sílabas largas toman el doble de tiempo que las sílabas cortas — como dos tiempos dentro de un compás (una blanca) en vez de uno (una negra). Esto es lo que da al cántico su ritmo particular.

BUD · DHO	SU · SUD · DHO	KA · RU · ṆĀ	MA · HAṆ · ṆA · VO
1 1 ½ 1 1 ½ ½ 1 ½ 1 ½ 1			

Dos detalles importantes a tener en cuenta cuando se separan las sílabas:

1. Sílabas con dobles consonantes quedan divididas de esta manera:

A · NIC · CA	PUG · GA · LĀ
½ 1 ½	1 ½ 1
(no A · NI · CCA)	(no PU · GGA · LĀ)
½ ½ ½	½ ½ 1

Siempre se pronuncian por separado, e.g. **dd** en ‘uddeso’ como en ‘sed-de’, u otros ejemplos: ‘pan-negro’, ‘sal-limpio’, ‘hay-yerba’, ‘dad-dátiles’, ‘más-sabor’.

2. Consonantes aspiradas como **bh, dh** etc. cuentan como una sola consonante y no son divididas (Así **am·hā·kaṃ**, pero **sa·dham·maṃ**, no **sad·ham·maṃ** u otro ejemplo: **Bud·dho** y no **Bu·ddho**).

La pronunciación precisa y la correcta separación de las sílabas son especialmente importantes cuando alguien está interesado en aprender pāli y comprender/memorizar el significado de los suttas y otros cánticos; de lo contrario, su significado se distorsionará.

Un ejemplo para ilustrar esto:

La palabra Pāli '**sukka**' significa 'brillante'; '**sukkha**' significa 'seco'; '**sukha**' — 'felicidad'; '**suka**' — 'loro' and '**sūka**' — 'una espiga de cebada'. Así, si se canta '**sukha**' con '**k**' en lugar de '**kh**', cantaría usted 'loro' en lugar de 'felicidad'.

Una regla general para comprender la práctica del canto es escuchar atentamente lo que canta el líder y seguirlo, manteniendo el mismo tono, tempo y velocidad. Todas las voces deben integrarse en una sola.

Puntuación, marcas tonales y pausas en esta edición

[Los corchetes] indican partes que suelen ser cantadas solo por el líder, pero las costumbres de canto difieren entre los monasterios.

La barra / indica variaciones de las formas masculinas o femeninas según quien las cante, o formas singulares y plurales al cantar solo o en grupo.

Las marcas tonales indican cambios de tono, generalmente un tono completo hacia arriba o hacia abajo.

Tono alto: n[^]oble

Tono bajo: excelso_˘

Etiqueta monástica

211

La Reverencia y posturas

Inclinarse, o postrarse ante lo que uno considera digno del mayor respeto, ya sean mayores o maestros, objetos o lugares sagrados, es una costumbre milenaria de la cultura budista y una de las muchas y hermosas formas de etiqueta budista.

Realizada de forma correcta y consciente, la postración no es solo un ritual vacío que implica rebajarse ante imágenes religiosas por una aceptación ciega de la costumbre. Más bien, es una forma de mostrar fe, respeto y gratitud hacia aquello que es verdaderamente digno de tal veneración. Además, es un acto de humildad, una cualidad que es a la vez una bendición para los demás y que inclina la propia mente hacia los ideales y aspiraciones espirituales que esos objetos representan. Inclinarsse ante la Triple Joya es elevar el propio corazón y la propia mente.

La forma y el método correctos para hacer la postración son los siguientes:

La reverencia o postración de los cinco puntos

El término ‘postración de cinco puntos’ se refiere a los cinco puntos del cuerpo que hacen contacto con el suelo cuando se realiza una postración. Son: la frente, ambos codos y ambas rodillas.

La postura preparatoria de la Reverencia:

Los hombres se arrodillan en cuclillas con las palmas de ambas manos apoyadas en los muslos.



Las mujeres adoptan la misma postura, pero con el empeine de los pies hacia el suelo.



El ‘Añjali’

Junte las palmas de las manos a la altura del pecho, apuntando hacia arriba en un ángulo de cuarenta y cinco grados con los dedos juntos.



El 'Vandana'

Lleve el añjali (palmas juntas) hasta la frente de modo que los pulgares se coloquen entre las cejas y las puntas de los dedos índice estén en la línea del cabello.

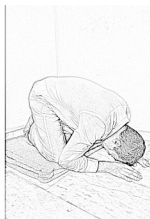
Los hombres mantienen la cabeza recta.

Las mujeres inclinan la cabeza ligeramente hacia adelante.



El 'Abhivada'

Manteniendo la espalda recta, inclínese llevando la frente al suelo de modo que toque el espacio entre las palmas (aproximadamente a una distancia de un palmo), que ahora estarán boca abajo, planas sobre el suelo.



Los hombres mantienen los codos y las rodillas alineados y tocándose.



Las mujeres colocan los codos a cada lado de las rodillas

พับเพียบ ‘papiyap’

‘พับเพียบ’ (pronunciado ‘papiyap’) es un término tailandés que se refiere a la postura tradicional que se adopta al cantar. Sentarse ‘papiyap’ significa sentarse con las piernas dobladas a un lado, como se muestra en el diagrama a continuación. La postura de piernas cruzadas o ‘loto’ se reserva para la práctica formal de meditación. Sentarse con las piernas o los pies apuntando hacia una imagen de Buddha o hacia los monásticos se considera irrespetuoso, ya que los pies son la parte más baja del cuerpo. Por lo tanto, ‘papiyap’ es una postura apropiada para asumir mientras se canta. Sin embargo, cuando se cantan los versos de homenaje a la Triple Joya (Sección 1-Vol. 1), uno se arrodilla sobre sus talones.



Los hombres se sientan con una pierna doblada a un lado y la otra pierna cruzada frente a ellos, con la planta del pie tocando la rodilla.



Las mujeres se sientan con una pierna doblada a un lado, pero con la otra pierna doblada debajo de ellas, manteniendo las rodillas juntas.

Cambio de postura

No está mal cambiar de postura cuando el dolor se agudiza, pero debe hacerse de manera educada. La mejor manera de cambiar de postura, ya sea sentado en meditación o mientras se canta, es cambiar la posición de las piernas desde atrás, inclinándose hacia adelante y usando una mano en el suelo para apoyarse.

Etiqueta general en el monasterio y la sala de meditación

El monasterio y, en particular, la sala principal de meditación son un espacio sagrado. La sala de meditación (sala Uposatha) debe proporcionar siempre, tanto a la comunidad monástica como a la laica, un entorno adecuado y propicio para la práctica de virtud, meditación y desarrollo de sabiduría. Hay ciertos tipos de comportamiento que contribuyen a una atmósfera de buena práctica espiritual y reflexión tranquila, y otros tipos de comportamiento que pueden destruirla rápidamente. Por lo tanto, es importante que cualquier persona que entre en el monasterio y, por extensión, en la sala de meditación, sea considerada respecto a cómo su comportamiento puede estar afectando a quienes le rodean. Esto beneficiará tanto a la propia práctica de Sati, como al entorno del monasterio en su conjunto.

Cuando entre en la sala principal, observe las siguientes prácticas:

1. Si es necesario hablar con alguien, es mejor salir a hacerlo. O al menos hágalo lo más silenciosa y brevemente posible, para no molestar a las personas a su alrededor que podrían estar tratando de meditar.
2. No se permiten sombreros, capuchas, gorros, zapatos, comida ni bebidas (incluidas botellas de agua) en la sala.

3. Se agradecería que los padres con bebés o niños pequeños sacaran a sus hijos de la sala si empiezan a llorar o a comportarse de forma incontrolable durante las sesiones de meditación y discursos de Dhamma.
4. Solo se pueden tomar fotos y vídeos con el permiso directo del monje de mayor antigüedad.
5. El monasterio es un lugar de celibato. La separación de sexos se practica estrictamente durante los retiros de meditación, y se debe evitar cualquier forma de contacto físico inadecuado con el sexo opuesto en cualquier lugar de los terrenos del monasterio.
6. Al entrar al monasterio, las personas deben evitar cualquier tipo de ropa que sea reveladora o inmodesta.
7. Por favor, no se siente apuntando con los pies hacia el altar ni hacia los monjes, ya que esto se considera una falta de respeto.
8. Por favor, no suba a la plataforma elevada frente al altar principal. Es un espacio reservado solo para la Saṅgha monástica.
9. Todos los teléfonos móviles o cualquier otro dispositivo eléctrico que pueda hacer ruido deben dejarse fuera de la sala o apagarse antes de entrar en ella.

10. Estas normas se aplican no solo a la sala principal de meditación, sino a cualquier edificio del monasterio donde se celebren discursos de Dhamma o se practique la meditación.

Una actitud básica de moderación y respeto es todo lo que se necesita.

Gracias

Glosario de términos en Pāli

219

Anatta Literalmente, ‘no-yo’, i.e. impersonal, sin esencia individual; ni persona ni perteneciente a persona. Una de las tres características de todo fenómeno condicionado.

Anicca No permanente, inestable, de la naturaleza de aparecer y extinguirse. Una de las tres características de todo fenómeno condicionado.

Arahant/Arahant Literalmente, ‘el que se lo merece’ — un término aplicado a todos los seres iluminados.

Ariyapuggalā ‘Seres Nobles’ o ‘Nobles Discípulos’ — existen ocho tipos: aquellos que trabajan por alcanzar o aquellos que han alcanzado los cuatro diferentes niveles de la iluminación.

Bhagavā Epíteto reservado al Señor Buddha.

Bhikkhu Un monje budista que vive como monje mendicante, siguiendo 227 preceptos de entrenamiento que definen una vida de renuncia y simplicidad.

Brahmā Ser celestial; un dios en uno de los más altos reinos espirituales.

Buddha ‘El que despierta’, uno que conoce las cosas como son; un potencial que existe en todo ser humano. El último Buddha conocido, Siddhattha Gotama, vivió y enseñó en la India en V a.C.

Deva Ser celestial. Menos refinado que brahmā; parecido al concepto de ‘Ángel de la guarda’

Dhamma (Sánscrito: Dharma) Las enseñanzas de Buddha contenidas en las escrituras, no como dogma de fe, más como una balsa o vehículo que lleva al discípulo hasta la liberación. También, significa la Verdad a la que se refieren las enseñanzas. Cuando se escribe como ‘*dhamma*’, i.e. con ‘d’ minúscula, se refiere a ‘cosa’ o ‘elemento’.

Dukkha Literalmente, ‘difícil de soportar’ — mal-estar, inquietud mental, angustia, insatisfacción, des-contento, estrés, sufrimiento. Una de las tres características de los fenómenos condicionados.

Vida Santa (brahmacariya) Literalmente: la conducta de Brahma; usualmente referido a la vida monástica. Usar este término implica voto de celibato.

Jhāna Absorción mental. Estado de gran concentración enfocado en una simple sensación o noción mental.

Kamma (Sánscrito: karma) Acción intencional; acciones creadas por impulso habitual, con intención.

Khandhā Los cinco agregados que componen un ser, tanto físicos como mentales — estos son: *rūpa*, *vedanā*, *saññā*, *saṅkhārā*, *viññāṇa*. Apego a cualquier de estos como ‘Esto es mio’, ‘Yo soy esto’ o ‘Esto es yo’.

Māra Personificación de las fuerzas del mal. Durante la lucha de Buddha por la iluminación, Māra se manifestó tratando de desviarle de su meta.

Nibbāna (Sánscrito: Nirvāṇa) Literalmente, ‘frescor’ — el estado de liberación de todo sufrimiento e impurezas, la meta del camino budista.

Paccekabuddha Buddha solitario — alguien que se ilumina por sus propios medios sin depender de maestro alguno, pero que (a diferencia de Buddha) no posee discípulos.

Paritta Versos cantados particularmente para bendiciones y protección.

Parinibbāna El perecimiento definitivo de Buddha, i.e. entrada definitiva en Nibbāna.

Puñña Mérito, acumulación de buena fortuna, bendiciones o bienestar resultante de la práctica del Dhamma.

Rūpa Forma o materia. Los elementos físicos que componen el cuerpo, i.e. tierra, agua, fuego y aire (solidez, cohesión, temperatura y vibración).

Saṅgha La comunidad de aquellos que practican el camino de Buddha. Más específicamente, aquellos que se comprometen formalmente al estilo de vida de monásticos mendicantes.

Saṅkhārā Formaciones, construcciones, todas las cosas condicionadas, o impulsos voluntarios, es decir, todos los estados mentales con excepción de vedana y sañña, que le dan matiz a los pensamientos volviéndolos en ‘buenos’, ‘malos’ o ‘neutros’.

Saññā Percepción, la función mental de reconocer. Impone valores a las cosas dependiendo de experiencias previas.

Sati Este término proviene del verbo *sarati* que significa ‘recordar’. ¿Recordar el qué? Recordar el objetivo de la práctica.

Tathāgata ‘Así ido’ o ‘Así venido’ — dando el sentido de ‘el que viene de vuelta de todo’ uno que ha ido más allá del sufrimiento y la muerte; uno que experimenta las cosas como realmente son, sin ilusión. El epíteto que Buddha se aplicó a sí mismo después de obtener la Iluminación perfecta.

Joya Triple Buddha, Dhamma y Saṅgha.

Vedanā Sensación — Sensaciones mentales o físicas ya sean agradables, desagradables o neutras.

Viññāṇa Conciencia sensorial — proceso por el cual puede existir la visión, el oído, el olfato, el gusto, el tocar y el pensar.

CUIDADO DE LOS LIBROS DE DHAMMA:

Los libros de Dhamma contienen las enseñanzas de Buddha y señalan el camino hacia la liberación de saṃsara. Por lo tanto, deben tratarse con respeto: deben mantenerse fuera del suelo y de lugares donde la gente se sienta o camina, y no deben pasarse por encima. Deben cubrirse o protegerse para su transporte y guardarse en un lugar alto y limpio, separado de materiales más ‘mundanos’. No se deben colocar otros objetos encima de los libros y materiales de Dhamma. Humedecerse los dedos para pasar las páginas se considera de mala educación. Si es necesario deshacerse de materiales de Dhamma, en lugar de tirarlos a la basura, deben quemarse, con sati y una actitud reverencial.



Este trabajo está licenciado con una Licencia Creative Commons
Atribución-NoComercial-SinDerivadas 4.0 Internacional.

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.es>

Usted es libre de:

- Compartir — copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato

La licenciente no puede revocar estas libertades en tanto usted siga los términos de la licencia.

Bajo los siguientes términos:

- Atribución — Usted debe dar crédito de manera adecuada, brindar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que usted o su uso tienen el apoyo de la licenciente.
- NoComercial — Usted no puede hacer uso del material con propósitos comerciales.
- SinDerivadas — Si remezcla, transforma o crea a partir del material, no podrá distribuir el material modificado.

No hay restricciones adicionales — No puede aplicar términos legales ni medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otras a hacer cualquier uso permitido por la licencia.

Avisos:

No tiene que cumplir con la licencia para elementos del material en el dominio público o cuando su uso esté permitido por una excepción o limitación aplicable.

No se dan garantías. La licencia podría no darle todos los permisos que necesita para el uso que tenga previsto. Por ejemplo, otros derechos como publicidad, privacidad, o derechos morales pueden limitar la forma en que utilice el material.

Publicações Sumedhārāma es parte de “Budismo Theravada da Floresta – Comunidade Religiosa”, una “Pessoa Colectiva Religiosa” registrada en Portugal con el NIPC 592010040.

“Budismo Theravada da Floresta – Comunidade Religiosa”, actuando como Publicações Sumedhārāma, reclama el derecho moral de ser identificado como autor de este libro.

“Budismo Theravada da Floresta – Comunidade Religiosa”, requiere que sea atribuida la autoría de este trabajo a Publicações Sumedhārāma siempre que sea reproducido, distribuido, presentado o representado.

