

## Índice

<b>Cánticos Puja.....</b>	<b>Pagina 2 -7</b>
<b>Palabras del Buda sobre la bondad amorosa.....</b>	<b>Pagina 8-9</b>
<b>Reflexión sobre compartir las bendiciones .....</b>	<b>Pagina 10</b>
<b>Reflexión en el bienestar universal.....</b>	<b>Pagina 11</b>
<b>Difusión de las divinas moradas.....</b>	<b>Pagina 12-13</b>
<b>Toma de los tres refugios.....</b>	<b>Pagina 14</b>
<b>Los cinco preceptos.....</b>	<b>Pagina 15</b>
<b>Cinco temas para recordar con frecuencia.....</b>	<b>Pagina 16</b>
<b>Reflexión sobre lo incondicionado.....</b>	<b>Pagina 17</b>
<b>Reflexión sobre las treinta y dos partes.....</b>	<b>Pagina 18</b>

## PUJA CÁNTICOS

### DEDICACIÓN DE OFERTAS

**(Yo so) bhagavā arahaṃ sammāsambuddho**

*Al bendito, el Señor quién plenamente alcanzó la perfecta iluminación,*

**Svākkhāto yena bhagavâtā dhammo**

*A las enseñanzas que el expuso tan bien,*

**Supaṭipanno yassa bhagavato sāvakaśaṅgho**

*Y a los discípulos del Bendito que han practicado bien.*

**Tammāyaṃ bhagavantam sadhammam sasaṅgham**

*A estos - el Buda, el Dhamma y el Sangha-*

**Imehi sakkārehi yathārahaṃ āropitehi abhīpūjayāma**

*Rendimos con ofrendas, nuestro sincero homenaje.*

**Sādhū no bhante bhagavā sucira-parinibbutopi**

*Es bueno para nosotros que el Bendito, habiendo alcanzado la liberación,*

**Pacchīmā-janātānūkampa-mānasā**

*Todavía tuvo compasión por las siguientes generaciones.*

**Ime sakkāre duggata-paṇṇākārā-bhūte paṭiggaṇhātu**

*Que estos simples ofrecimientos sean aceptados*

**Amhākaṃ dīgharattam hitāya sukhāya**

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

**Arahaṃ sammāsambuddho bhagavā**

*El Señor, el Bendito Perfectamente iluminado-*

**Buddham bhagavantam abhīvādemī**

*Rindo homenaje al Buda, el Bendito [Inclinación].*

**(Svākkhāto) bhagavâtā dhammo**

*A las enseñanzas tan bien explicadas por él*

**Dhammam namassāmi**

*Me inclino al Dhamma. [inclinación].*

**(Supaṭipanno) bhagavato sāvakaśaṅgho**

*A los discípulos del Bendito que han practicado bien.*

**Sāṅgham namāmi**

*Me inclino al Sangha. [Inclinación].*

### HOMENAJE PRELIMINAR

**(Hānda mayaṃ buddhassa bhagavato pubbabhāga-namakāraṃ karomase)**

*[Hagamos homenaje al Buda].*

**Namo tassa bhagavato arahato sāmāsāmbuddhassa [Tres veces]**

*Homenaje al Bendito, Noble y Perfectamente Iluminado. [Tres veces].*

## HOMENAJE AL BUDA

**(Hânda mayam buddhābhitthutim karomase)**

*(Ahora cantemos en alabanza al Buda).*

**(Yo so) tathāgato araham sammāsambuddho**

*El Tathagata es el Puro, el Perfectamente Iluminado.*

**Vijjācaraṇā-sampanno**

*Es impecable en conducta y entendimiento,*

**Sugato**

*El maestro,*

**Lokavîdū**

*El conocedor de los mundos.*

**Anūttaro purisadamma-sārathi**

*El entrena perfectamente a aquellos que desean ser entrenados.*

**Satthā deva-manussānam**

*Enseñante de dioses y humanos.*

**Buddho bhagavā**

*Es despierto y venerado.*

**Yo imam lokam sadevakam samarakam sabrahmakam**

*En este mundo con dioses, demonios, y diferentes espíritus,*

**Sassāmaṇa-brāhmaṇim pajam sadeva-manussam sayam abhiññā sacchikatvā pavesi**

*Buscadores y sabios, seres humanos y celestiales, él con comprensión profunda ,ha revelado la Verdad.*

**Yo dhammam desēsi ādī-kalyāṇam majjhē-kalyāṇam pariyosāna-kalyāṇam**

*Él ha mostrado el Dhamma: hermoso en el principio, hermoso en el medio, y hermoso en el final.*

**Sāthhām sabyañjanam kevala-parīpuṇṇam parīsuddham brahma-carīyam pakāsesi**

*Él ha explicado la vida espiritual de completa pureza en su esencia y en sus convenciones.*

**Tamaham bhagavantam abhīpūjayāmi tamaham bhagavantam sirasā namāmi**

*Canto mis alabanzas al Bendito, Inclino mi cabeza al Bendito.*

## HOMENAJE AL DHAMMA

**(Hânda mayam dhammābhitthutim karomase)**

*(Ahora cantemos en alabanza al Dhamma).*

**(Yo so) svākkhāto bhagavātā dhammo**

*El Dhamma está bien expuesto por el Bendito,*

**Sāndiṭṭhiko**

*Visible aquí y ahora,*

**Akāliko**

*Sin tiempo,*

**Ehipassiko**

*Alentando a la investigación,*

**Opanayiko**

*Dirigiendo hacía dentro,*

**Paccattaṃ veditabbo viññūhi**

*A ser experimentado individualmente por el sabio.*

**Tamahâṃ dhammaṃ abhîpūjayāmi tamahâṃ dhammaṃ sirasā namāmi**

*Canto mi alabanza a estas enseñanzas, inclino mi cabeza a esta verdad. [inclinarse]*

**HOMENAJE AL SANGHA****(Hânda mayaṃ saṅghābhittuṭṭhiṃ karomase)**

*(Ahora cantemos en alabanza al Sangha).*

**(Yo so) supaṭipanno bhagavato sāvakaṣaṅgho**

*Ellos son los discípulos del Bendito, quienes han practicado bien.*

**Ujupaṭipanno bhagavato sāvakaṣaṅgho**

*Quienes han practicado constantemente,*

**Ñāyapaṭipanno bhagavato sāvakaṣaṅgho**

*Quienes han practicado rectamente,*

**Sāmicipaṭipanno bhagavato sāvakaṣaṅgho**

*Aquellos que practican con integridad*

**Yadidaṃ cattāri purisayugāni aṭṭhā purisapuggalā**

*Estos son los cuatro pares, las ocho clases de seres nobles*

**Esa bhagavato sāvakaṣaṅgho**

*Estos son los discípulos del Bendito.*

**Āhuneyyo**

*Dignos de regalos,*

**Pāhuneyyo**

*Dignos de hospitalidad,*

**Dakkiṇeyyo**

*Dignos de ofrecimientos,*

**Añjali-karāṇīyo**

*Dignos de respeto,*

**Anûttaraṃ puññakkhettaṃ lokassa**

*Son una gran fuente de inspiración para que surja la Virtud en el mundo.*

**Tamahâṃ saṅghaṃ abhîpūjayāmi tamahâṃ saṅghaṃ sirasā namāmi**

*Canto mis alabanzas al Sangha, inclino mi cabeza al Sangha. [inclinación]*

**SALUDO A LA TRIPLE JOYA****(Hânda mayaṃ ratanattaya-pañāma-gāthāyo ceva sâṃvega-parikittana-pāṭhañca bhaṇāmasa)**

*(Ahora cantemos nuestros saludos a la Triple Joya y un fragmento que alienta a practicar con diligencia.)*

**(Buddho susuddho) karuṇāmahâṇṇavo**

*El Buda, absolutamente puro, como un océano de compasión,*

**Yocanta□suddhabbara-ñāṇa□locano**

*Poseyendo la visión clara de la sabiduría,*

**Lokassa pāpūpakīlesa-ghātako**

*Destructor de la auto-corrupción mundana--*

**Vandāmî buddhaṃ ahâmādarena taṃ**

*Yo reverencio con devoción al Buda.*

**Dhammo padīpo viya tassa satthuno***Las Enseñanzas del Señor; como una lámpara,***Yo maggāpākāmata □ bheda □ bhinnako***Iluminando el Sendero y sus frutos: el sin-muerte,***Lokuttaro yo ca tadattha □ dīpano***Eso que está más allá del mundo condicionado--***Vandāmī dhammaṃ ahāmādarena taṃ***Yo reverencio con devoción al Dhamma.***Sāṅgho sukhettābhyati-khetta-sāññito***El Sangha, el terreno más fértil para el cultivo,***Yo diṭṭhāsanto sugatānubodhako***Aquellos que han alcanzado la paz, y han despertado después del Maestro, /***Lolappahīno arīyo sumedhaso***Nobles y sabios, con todas las añoranzas abandonadas--***Vandāmī saṅghaṃ ahāmādarena taṃ***Yo reverencio con devoción al Sangha.***Icevam-ekantabhīpūja □ -neyyakam vatthuttayam vandayatābhisaṅkhatam***Este saludo debe ser realizado a aquellos que son dignos.***Puññaṃ mayā yaṃ mama sabbupaddavā***A través del poder de estas buenas acciones,***Mā hōntu ve tassa pabhāvasiddhiyā***Que todos los obstáculos desaparezcan.***Idha tathāgato loka uppanno araham sammāsambuddho***Uno que conoce las cosas tal y como son ha venido a este mundo, él es un Arahant, un ser perfectamente despierto,***Dhammo ca desito niyyāniko upasamiko parinibbāniko sāmbo dhagāmī sugatappavedīto***Purificando el camino que conduce fuera de la ilusión, calmando y dirigiendo hacia la paz perfecta, a la iluminación- él ha dado a conocer este sendero.***Māyantaṃ dhammaṃ sutvā evaṃ jānāma***Habiendo escuchado la enseñanza, conocemos esto:***Jātipi dukkhā***El nacimiento es dukkha,***Jarāpi dukkhā***El envejecimiento es dukkha,***Maraṇampi dukkhaṃ***Y la muerte es dukkha,***Sōka-parideva-dukkha □ domanassupāyāsāpi dukkhā***Tristeza, lamentación, dolor, aflicción, y desesperación son dukkha,***Appiyehi sāmpayogo dukkho***Asociación con lo que nos disgusta es dukkha,***Piyehi vīppayogo dukkho***Separación de lo que nos gusta es dukkha,***Yampicchāṃ na labhati tampi dukkhaṃ***No obtener lo que uno desea es dukkha,***Sāṅkhittena pañcupādānakkhāndhā dukkhā***Resumiendo, los cinco agregados del apego son dukkha,.***Seyyathīdaṃ***Estos son como siguen:*

**Rūpūpādānakkhândho***Apego e identificación con el cuerpo,***Vedanūpādānakkhândho***Apego e identificación con las sensaciones,***Sāññūpādānakkhândho***Apego e identificación con las percepciones, /***Sāñkhārūpādānakkhândho***Apego e identificación con las formaciones mentales, /***Viññāṇūpādānakkhândho***Apego e identificación con la consciencia,***Yesam pariññāya***Del completo entendimiento de esto,***Dharamāno sô bhagavā evaṃ bahulaṃ sāvake vineti***El Bendito durante su vida, frecuentemente instruyó a sus discípulos de esta manera.***Evaṃ bhāgā ca panassa bhagavato sāvakesu anusāsanī bahulā pavattati***Adicionalmente, él dio más instrucciones:***Rūpaṃ aniccaṃ***El cuerpo es impermanente,***Vedanā aniccā***La sensación es impermanente,***Sāññā aniccā***La percepción es impermanente,***Sāñkhārā aniccā***Las formaciones mentales son impermanentes,***Viññāṇaṃ aniccaṃ***La consciencia es impermanente,***Rūpaṃ anattā***El cuerpo es no-yo,***Vedanā anattā***La sensación es no-yo,***Sāññā anattā***La percepción es no-yo,***Sāñkhārā anattā***Las formaciones mentales son no-yo,***Viññāṇaṃ anattā***La consciencia es no-yo,***Sabbe sâñkhārā aniccā***Todas las condiciones son impermanentes,***Sabbe dhammā anattā ti***No hay un yo en lo creado ni en lo no-creado,.***Te mâyaṃ otiṇṇāma-jātiyā jarāmaraṇena***Todo sobre nosotros está limitado por el nacimiento, el envejecimiento y la muerte,***Sôkehi paridevehi dukkhêhi domanassehi upāyāsehi***Por la tristeza, lamentación, dolor, aflicción, y desesperación,***Dukkhôtiṇṇā dukkhaparetā***Unido a dukkha y obstruido por dukkha,***Appewanāmiṃssa kevalassa dukkhakkhândhassa antakiriyā paññāyethā ti***Aspiremos todos a la completa liberación del sufrimiento.*

**Cîrâparinibbutampîtaṃ bhagavântaṃ saraṇaṃ gatā**

*El Bendito, quien hace mucho tiempo realizo el Parinibbana, es nuestro refugio.*

**Dhâmmaṅca Sâṅghaṅca**

*Así también lo son el Dhamma y el Sangha.*

**Tassa bhagavato sāsanaṃ yathāsati yathābalaṃ manasikaroma anupaṭipâjjāma**

*Atentamente seguimos el sendero del Bendito, con toda nuestra atención y fuerza.*

**Sā sā no paṭipatti**

*Que el cultivo de esta práctica*

**Imassa kevalassa dukkhakkhândhassa antakirîyāya sâṃvâttatu**

*Nos dirija a la cesación complete del sufrimiento.*

**HOMENAJE DE CIERRE****(Arahaṃ) sammāsambuddho bhagavā**

*El señor, el Perfectamente iluminado y Noble-*

**Buddhaṃ bhagavantaṃ abhîvâdemi**

*Rendo homenaje a el Buda, el Noble. [Inclinación].*

**(Svâkkhāto) bhagavâtā dhammo**

*Las enseñanzas tan bien explicadas por el-*

**Dhammaṃ namassāmi**

*Me inclino al Dhamma. [inclinación].*

**(Supaṭipanno) bhagavato sāvakaṅgho**

*Los discipulos del Bendito que han practicado bien.*

**Sâṅghaṃ namāmi**

*Me inclino al Sangha. [Inclinación].*

**PALABRAS DEL BUDA SOBRE LA BONDAD AMOROSA  
(Karaniya Metta Sutta)**

**(Karaṇīya mattha-kusalena)**

*Esto debería ser hecho por quien es virtuoso en hacer el bien,*

**Yan-taṃ santam padam abhisamecca**

*Y por quien conoce el sendero hacía la paz interior,*

**Sakko ujū ca suhujū ca**

*Que sean capaces y honrados,*

**Suvaco c'assa mudu anatimānī**

*De palabra sincera y amable, humilde y sin presunción,*

**Santussako ca subharo ca**

*Contentos y fáciles de satisfacer,*

**Appakicco ca sallahuka-vutti**

*Con pocas tareas y pertenencias,*

**Sant'indriyo ca nipako ca**

*Pacíficos y tranquilos, hábiles y sabios,*

**Appagabbho kulesu ananugiddho**

*Ni orgullosos, ni exigentes,*

**Na ca khuddam samācare kiñci**

*Que no hagan una mínima cosa,*

**Yena viññū pare upavadeyyum**

*que los sabios pudieran desaprobado,*

**Sukhino vā khemino hontu**

*Deseando felicidad y seguridad,*

**Sabbe sattā bhavantu sukhit'attā**

*Que todos los seres sientan bienestar interior*

**Ye keci pāṇa-bhūt'atthi**

*Sea cuál sea el ser viviente;*

**Tasā vā thāvarā vā anavasesā**

*Sin omitir a ninguno, tanto si son fuertes como débiles,*

**Dīghā vā ye mahantā vā**

*Altos o bajos*

**Majjhimā rassakā aṇuka-thūlā**

*Grandes o delgados, medianos o pequeños*

**Diṭṭhā vā ye ca adiṭṭhā**

*Visibles o invisibles,*

**Ye ca dūre vasanti avidūre**

*Vivan cerca o lejos*

**Bhūtā vā sambhavesī vā**

*Hayan nacido o estén por nacer*

**Sabbe sattā bhavantu sukhit'atta**

*Que todos los seres sientan bienestar interior*



**Na paro paraṃ nikubbetha**

*Que nadie engañe a otro*

**Nātimaññetha katthaci naṃ kiñci**

*O desprecie a cualquier ser en cualquier situación,*

**Byārosanā paṭighasaññā**

*Que nadie a través de la rabia o la mala voluntad,*

**Nāññam-aññassa dukkham-iccheyya**

*Desee el sufrimiento de otro*

**Mātā yathā niyaṃ puttam**

*Así como una madre protege a su hijo,*

**Āyusā eka-puttam-anurakkhe**

*a su único hijo con su propia vida,*

**Evam’pi sabba-bhūtesu**

*Así con un corazón sin límites,*

**Mānasam-bhāvaye aparimāṇam**

*Deberíamos querer a todos los seres vivos,*

**Mettañca sabba-lokasmim**

*Irradiando bondad sobre el mundo entero,*

**Mānasam-bhāvaye aparimāṇam**

*Extendiendo hacia arriba a los cielos,*

**Uddham adho ca tiriyañca**

*Y hacía abajo a las profundidades,*

**Asambādham averaṃ asapattam**

*Hacia fuera y sin límites, libres del odio y la mala voluntad,*

**Tiṭṭhañ-caraṃ nisinno vā**

*Si de pie, o caminando, sentado o tumbado,*

**Sayāno vā yāvat’assa vigata-middho**

*Libres de la pereza,*

**Etaṃ satim adhiṭṭheyya**

*Uno debería mantener el recuerdo*

**Brahmam-etaṃ vihāraṃ idham-āhu**

*Esto es llamado la divina morada*

**Diṭṭhiñca anupagamma**

*Sin apeгarse a ninguna opinión*

**Silavā dassanena sampanno**

*El de buen corazón, teniendo claridad de visión*

**Kāmesu vineyya gedham**

*Estando libre de todos los deseos sensoriales*

**Na hi jātu gabbha-seyyaṃ punareti’ti**

*No vuelve a nacer en este mundo.*

## REFLEXIÓN SOBRE COMPARTIR LAS BENDICIONES

(Hānda mayamaṃ uddissanādhiṭṭhāna-gāthāyo bhaṇāmaṣe)

[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 majjhattā verikāpi ca  
 Sabbe sattā sukhī hontu puññāni pakatāni me  
 Sukhañca tividhaṃ dentu khippamaṃ pāpetha vomataṃ  
 Iminā puññakammena iminā uddissena ca  
 Khippāmaṃ sulabhe ceva taṇhūpādāna-chedanaṃ  
 Ye santāne hīnā dhammā yāva nibbānato mamaṃ  
 Nassantu sabbadā yeva yattha jāto bhava bhava  
 Ujucittaṃ satipaññā sallekho viriyamhinā  
 Mārā labhantu nokāsaṃ kātuñca viriyesu me  
 Buddhāhipavaro nātho dhammo nātho varuttamo  
 Nātho paccekabuddho ca saṅgho nāthottaro mamaṃ  
 Tesottamānubhāvena mārokāsaṃ labhantu mā

(Cantemos versos para compartir y sentir aspiración.)

*Que a través de la bondad que surge de mi práctica,  
 Puedan mis maestros espirituales y guías de gran virtud,  
 Mi madre, mi padre y mis familiares,  
 El sol, la luna, y todos los virtuosos líderes del mundo,  
 Puedan los dioses más elevados y las fuerzas malvadas,  
 Seres celestiales, los espíritus guardianes de la tierra y el señor de la muerte,  
 Que los que son simpáticos, indiferentes u hostiles,  
 Que todos los seres reciban las bendiciones de mi vida,  
 Que pronto alcancen la triple felicidad y realicen el sin-muerte.  
 A través de la bondad que surge de mi práctica,  
 y a través de este acto de compartir,  
 Que todos los deseos y apegos cesen rápidamente,  
 y todos los estados de ánimo perjudiciales.  
 Hasta que realice el Nibbana,  
 en cada clase de nacimiento, que tenga una mente elevada,  
 con atención y sabiduría, austeridad y vigor.  
 Que las fuerzas de la ilusión no me atrapen, ni debiliten mi determinación.  
 El Buda es mi excelente refugio,  
 Insuperable es la protección del Dhamma,  
 El solitario Buda es mi noble Señor,  
 El Sangha es mi apoyo supremo,  
 A través del poder supremo de todos estos,  
 Que la oscuridad y el engaño sean disipados*

## REFLEXIÓN EN EL BIENESTAR UNIVERSAL

(Hânda mayam brahmaviharapharaṇaṃ karomase)

[Ahâm sukhito hômi] niddukkho hômi, avero hômi, abyāpajjho hômi, anīgho hômi  
sukhī attānaṃ parihārāmi.

Sabbe sattā sukhitā hōntu,

Sabbe sattā averā hōntu,

Sabbe sattā abyāpajjhā hōntu,

Sabbe sattā anīghā hōntu

Sabbe sattā sukhī attānaṃ parihārantu

Sabbe sattā sabbadukkhā pamuccāntu

Sabbe sattā laddha-sāmpattīto mā vigacchāntu

Sabbe sattā kammassakā kammādāyādā kammāyonī kammābandhū

kammaṭṭisāraṇā,

yaṃ kammaṃ karissānti Kalyāṇaṃ vā pāpakaṃ vā tassa dāyādā bhavissānti.

*(Cantemos las reflexiones en el bienestar universal)*

*[Que more el bienestar en mí], que esté libre de la aflicción, libre de la hostilidad, libre de la mala voluntad, libre de la ansiedad, y pueda mantener mi bienestar.*

*Que todo el mundo more con bienestar, libre de la hostilidad, libre de la mala voluntad, libre de la ansiedad, y puedan ellos mantener su bienestar.*

*Que todos los seres estén libres de sufrimiento.*

*Y que no sean apartados del buen karma que han realizado.*

*Cuando actúan con intención, todos los seres son dueños de sus acciones y heredan sus resultados. Su futuro es nacido de tales acciones, compañero de tales acciones, y los resultados serán su hogar. Ellos serán los herederos de toda acción realizada con intención, sea ésta beneficiosa o perjudicial.*

## DIFUSIÓN DE LAS DIVINAS MORADAS

(Hânda mayam caturappamañña-obhāsanam karomase)

[Mettā-sahagatena] cetasā ekaṃ disaṃ pharivā viharati  
 Tathā dutiyaṃ tathā tatiyaṃ tathā catutthaṃ  
 Iti uddhamadho tiriyaṃ sabbadhi sabbattatāya  
 Sabbāvantam lokam mettā-sahagatena cetasā  
 Vipulena mahaggatena appamañena averena abyāpajjhena  
 pharivā viharati

Karuṇā-sahagatena cetasā ekaṃ disaṃ pharivā viharati  
 Tathā dutiyaṃ tathā tatiyaṃ tathā catutthaṃ  
 Iti uddhamadho tiriyaṃ sabbadhi sabbattatāya  
 Sabbāvantam lokam karuṇā-sahagatena cetasā  
 Vipulena mahaggatena appamañena averena abyāpajjhena  
 pharivā viharati

Muditā-sahagatena cetasā ekaṃ disaṃ pharivā viharati  
 Tathā dutiyaṃ tathā tatiyaṃ tathā catutthaṃ  
 Iti uddhamadho tiriyaṃ sabbadhi sabbattatāya  
 Sabbāvantam lokam muditā-sahagatena cetasā  
 Vipulena mahaggatena appamañena averena abyāpajjhena  
 pharivā viharati

Upekkhā-sahagatena cetasā ekaṃ disaṃ pharivā viharati  
 Tathā dutiyaṃ tathā tatiyaṃ tathā catutthaṃ  
 Iti uddhamadho tiriyaṃ sabbadhi sabbattatāya  
 Sabbāvantam lokam upekkhā-sahagatena cetasā  
 Vipulena mahaggatena appamañena averena abyāpajjhena  
 pharivā viharati

*(Hagamos brillar las cuatro cualidades ilimitadas)*

*Moraré irradiando un cuarto con un corazón imbuido con bondad amorosa, igualmente el segundo, igualmente el tercero, igualmente el cuarto, arriba y abajo, alrededor y por todas partes, a todos como a mi mismo. Moraré irradiando a todo el mundo con un corazón imbuido con bondad amorosa, abundante, exaltado, inmensurable, sin hostilidad y sin mala voluntad.*

*Moraré irradiando un cuarto con un corazón imbuido con compasión, igualmente el segundo, igualmente el tercero, igualmente el cuarto, arriba y abajo, alrededor y por todas partes, a todos como a mi mismo. Moraré irradiando a todo el mundo con un corazón imbuido con compasión, abundante, exaltado, inmensurable, sin hostilidad y sin mala voluntad.*

*Moraré irradiando un cuarto con un corazón imbuido con alegría compartida, igualmente el segundo, igualmente el tercero, igualmente el cuarto, arriba y abajo, alrededor y por todas partes, a todos como a mi mismo. Moraré irradiando a todo el mundo con un corazón imbuido con alegría compartida, abundante, exaltado, inmensurable, sin hostilidad y sin mala voluntad.*

*Moraré irradiando un cuarto con un corazón imbuido con ecuanimidad, igualmente el segundo, igualmente el tercero, igualmente el cuarto, arriba y abajo, alrededor y por todas partes, a todos como a mi mismo. Moraré irradiando a todo el mundo con un corazón imbuido con ecuanimidad, abundante, exaltado, inmensurable, sin hostilidad y sin mala voluntad.*

## **TOMA DE LOS TRES REFUGIOS**

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

*Homenaje al Bendito, Noble y Perfectamente iluminado.*  
*Homenaje al Bendito, Noble y Perfectamente iluminado.*  
*Homenaje al Bendito, Noble y Perfectamente iluminado.*

**Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi**  
**Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi**  
**Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi**

*Tomo refugio en el Buda*  
*Tomo refugio en el Dhamma*  
*Tomo refugio en el Sangha*

**Dutiyampi Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi**  
**Dutiyampi Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi**  
**Dutiyampi Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi**

*Por segunda vez tomo refugio en el Buda*  
*Por segunda vez tomo refugio en el Dhamma*  
*Por segunda vez tomo refugio en el Sangha*

**Tatiyampi Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi**  
**Tatiyampi Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi**  
**Tatiyampi Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi**

*Por tercera vez tomo refugio en el Buda*  
*Por tercera vez tomo refugio en el Dhamma*  
*Por tercera vez tomo refugio en el Sangha*

**[Líder]**

**Tisaraṇa-gamaṇaṃ niṭṭhitaṃ**

*Esto completa la toma de los tres refugios*

**[Respuesta]**

**Āma bhante / Āma ayye / Āma mitta**

*Si, Venerable Señor/ Señora/Amigo.*

## LOS CINCO PRECEPTOS

[Repetir después del líder]

### 1. Pāṇātipātā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi

*Emprendo la práctica de no matar seres vivos*

### 2. Adinnādānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi

*Emprendo la práctica de abstenerse de coger lo que no ha sido dado libremente*

### 3. Kāmesu micchācārā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi

*Emprendo la práctica de abstenerse de conductas sexuales incorrectas*

### 4. Musāvādā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi

*Emprendo la práctica de abstenerse de hablar falsa e inútilmente*

### 5. Surāmeraya-majja-pamādaṭṭhānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi

*Emprendo la práctica de abstenerse de tomar bebidas intoxicantes y drogas que provocan falta de atención y negligencia*

[Líder]

**Imāni pañca sikkhāpadāni**

**Sīlena sugatiṃ yanti**

**Sīlena bhogasampadā**

**Sīlena nibbutiṃ yanti**

**Tasmāsilam visodhaye]**

*Estos son los cinco preceptos;*

*La virtud es la fuente de la felicidad*

*La virtud es la fuente de la riqueza verdadera*

*La virtud es la fuente de la tranquilidad*

*Por lo tanto purifiquemos la virtud .*

[Respuesta:]

**Sādhū, sādhū, sādhū**

**[Inclinarse tres veces ]**

Bien dicho, bien dicho, bien dicho

## CINCO TEMAS PARA RECORDAR CON FRECUENCIA

(Hânda mayaṃ abhiṇha-paccavekkhaṇa-pāṭhaṃ bhaṇāmaṣe)

*[Jarā-dhammomhi] jaraṃ anaṭīto* (Cantado por los hombres)  
*[Jarā-dhammāmihi] jaraṃ anaṭītā* (Cantado por las mujeres)

*En mi naturaleza está envejecer, no evitaré el envejecimiento*

*Byādhî-dhammomhi byādhim̐ anaṭīto* h.  
*Byādhî-dhammāmihi byādhim̐ anaṭītā* m.

*En mi naturaleza está enfermar, no evitaré la enfermedad*

*Marāṇa-dhammomhi maraṇaṃ anaṭīto* h.  
*Marāṇa-dhammāmihi maraṇaṃ anaṭītā* m.

*En mi naturaleza está morir, no evitaré la muerte*

***Sabbehi me piyehi manāpehi nānābhāvo vinābhāvo***

*Todo lo que es mío, amado y agradable, cambiará y se separará de mi*

*Kammassakomhi kammādāyādo kammayoni kammabandhu kammaṇṇissāraṇo* h.  
*Yaṃ kammaṃ karissāmi, kalyāṇaṃ vā pāpakaṃ vā, tassa dāyādo bhavissāmi*  
*Kammassakāmihi kammādāyādā kammayoni kammabandhu kammaṇṇissārana* m.  
*Yaṃ kammaṃ karissāmi, kalyāṇaṃ vā pāpakaṃ vā, tassa dāyādā bhavissāmi*

*Soy el dueño de mi kamma, heredero de mi kamma, nacido de mi kamma,  
vinculado a mi kamma, mantenido por mi kamma,  
Cualquier kamma que realice, sea este bueno o malo, el resultado heredaré.*

***Evaṃ amhehi abhiṇhaṃ paccavekkhītabbaṃ***

*Así deberíamos con frecuencia recordar.*



## REFLEXIÓN SOBRE LO INCONDICIONADO

[Hânda mayaṃ nibbāna-sutta-pāṭhaṃ bhaṇāmaṣe]

**Atthi bhikkhave ajātaṃ abhūtaṃ akataṃ asaṅkhatāṃ**

*Hay un No-nacido, No-originado, No-creado y No-formado.*

**No cetāṃ bhikkhave abhaviṣsa ajātaṃ abhūtaṃ akataṃ asaṅkhatāṃ**

*Si no existiera este No-nacido, este No-originado, este No-creado, este No-formado,*

**Na yidaṃ jātassa bhūtassa katassa saṅkhatassa nissaraṇaṃ paññāyetha**

*Libertad del mundo de lo nacido, lo originado, lo creado, y lo formado no sería posible.*

**Yasmā ca kho bhikkhave atthi ajātaṃ abhūtaṃ akataṃ asaṅkhatāṃ**

*Pero ya que hay un No-nacido, No-originado, No-creado y No-formado,*

**Tasmā jātassa bhūtassa katassa saṅkhatassa nissaraṇaṃ paññāyati**

*Por lo tanto es posible la libertad del mundo de lo nacido, lo originado, lo creado, y lo formado.*

## REFLEXIÓN SOBRE LAS TREINTA Y DOS PARTES

[Hānda mayam dvattiṃsākāra-pāṭham bhaṇāmase]

[Ayaṃ kho] me kāyo uddham pādatalā adho kesamatthakā  
tacapariyanto pūro nānappakārassa asucino

Esto, que es mi cuerpo, desde las plantas de los pies hacia arriba y hacia abajo desde la coronilla, es una bolsa de piel cerrada y rellena de cosas poco atractivas.

**Atthi imasmiṃ kāye**

*En este cuerpo hay:*

**Kesā** pelo de la cabeza *cuero*

**nakhā** uñas

**taco** piel

**nahārū** tendones

**aṭṭhimiñjam** medula osea

**hadayaṃ** corazón

**kilomakaṃ** membranas

**papphāsaṃ** pulmones

**antagaṇaṃ** entrañas

**karisaṃ** excrementos

**semhaṃ** flemas

**lohitaṃ** sangre

**medo** gordura

**vasā** grasa

**siṅghāṇikā** mocos

**muttaṃ** orina

**lomā** pelo del cuerpo

**dantā** dientes

**maṃsaṃ** carne

**aṭṭhī** huesos

**vakkaṃ** riñones

**yakanaṃ** hígado

**pihakaṃ** bazo

**antaṃ** intestinos

**udariyaṃ** comida no digerida

**pittaṃ** bilis

**pubbo** pus

**sedo** sudor

**assu** lágrimas

**kheḷo** escupitajos

**lasikā** aceite de las articulaciones

**matthaluṅgaṇ'ti** cerebro

**Evam-ayaṃ me kāyo uddham pādatalā adho kesamatthakā**  
**tacapariyanto pūro nānappakārassa asucino**

Esto, entonces, que es mi cuerpo, desde las plantas de los pies hacia arriba y hacia abajo desde la coronilla, es una bolsa de piel cerrada y rellena cosas poco atractivas.