

TRIPLE RESPETO (matinal)

Araham sammā-sambuddho bhagavā, Buddhāṃ bhagavantāṃ abhivādemī.
Bienaventurado, realizado y perfeccionado. Muestro respeto al Buda. (reverencia)

Svākkhāto bhagavatā dhammo, Dhammāṃ namassāmi.
La Enseñanza del Buda está bien explicada. Muestro respeto al Dhamma. (reverencia)

Supaṭipanno bhagavato sāvakaśaṅgho, Saṅghāṃ namāmi.
Los Nobles Discípulos que han practicado bien. Muestro respeto a la Sangha. (reverencia)

HOMENAJE

Namo tassa bhagavato arahato sammā-sambuddhassa (tres veces)
Homenaje al Bienaventurado, realizado, totalmente liberado (tres veces)

REFLEXIÓN EN LAS CUALIDADES DEL BUDA (Buddhānusati)

Yo so tathāgato araham sammā-sambuddho,
El Tathagata está realizado, totalmente liberado,
vijjā-caraṇa-sampanno, sugato loka-vidū,
de conocimiento y conducta impecable, emancipado, conocedor del cosmos.

Anuttaro purisa-damma-sārathi. Satthā deva-manussānaṃ Buddho bhagavā.
Guía insuperable de personas sinceras. Maestro de humanos y divinos, despierto y bendito.

Yo imaṃ lokaṃ sadevakaṃ samāraṃ sabrahmakam,
sassamaṇa-brāhmaṇiṃ pajaṃ sadeva-manussaṃ sayam abhiññā sacchikatvā pavedesi.
En este mundo con seres celestiales, demonios y dioses,
ascetas y sabios, divinos o humanos, mostró la realidad con perfecta comprensión.

Yo dhammāṃ desesi ādi-kalyāṇaṃ majjhe-kalyāṇaṃ pariyosāna-kalyāṇaṃ,
Sātthaṃ sabyañjanaṃ kevala-paripuṇṇaṃ parisuddhaṃ brahma-cariyaṃ pakāsesi.
Esta enseñanza beneficiosa al comienzo, en su evolución y culminación,
completa la vida espiritual con toda su pureza en apariencia y esencia.

Tam-ahaṃ bhagavantāṃ abhipūjayāmi,
tam-ahaṃ bhagavantāṃ sirasā namāmi.
Rindo homenaje al Bienaventurado, hacia el Buda hago reverencia. (reverencia)

REFLEXIÓN EN LAS CUALIDADES DE LA ENSEÑANZA **(Dhammānusati)**

Yo so svākkhāto bhagavatā dhammo,
La Enseñanza del Buda está bien explicada,
sandiṭṭhiko akāliko chipassiko, opanayiko,
es visible en esta vida, es atemporal, invita a verificarla, invita a progresar,
paccattaṃ veditabbo viññūhi,
realizable individualmente por los sabios.

Tam-ahaṃ dhammaṃ abhipūjayāmi,
tam-ahaṃ dhammaṃ sirasā namāmi
Rindo homenaje a esta Enseñanza, hacia el Dhamma hago reverencia.
(reverencia)

REFLEXIÓN EN LAS CUALIDADES DE LOS DISCÍPULOS **(Sanghānusati)**

Yo so supaṭipanno bhagavato sāvaka-saṅgho,
Los Nobles Discípulos que han practicado bien,
uju-paṭipanno bhagavato sāvaka-saṅgho,
que han practicado correctamente,
ñāya-paṭipanno bhagavato sāvaka-saṅgho,
practicado con discernimiento,
sāmīci-paṭipanno bhagavato sāvaka-saṅgho.
y practicado con integridad.

Yadidaṃ cattāri purisa-yugāni aṭṭha purisa-puggala.
Son los cuatro pares, ocho tipos de personas.

Esa bhagavato sāvaka-saṅgho:
Así son los Nobles Discípulos:

Āhuneyyo pāhuneyyo dakkhiṇeyyo añjali-karaṇīyo.
Dignos de ofrendas, hospitalidad, dignos de dádivas y deferencias.

Anuttaraṃ puññakkhettaṃ lokassa.
Crean ocasión insuperable de mérito en el mundo.

Tam-ahaṃ saṅghaṃ abhipūjayāmi,
tam-ahaṃ saṅghaṃ sirasā namāmi
Rindo homenaje a estos Discípulos, a la Sangha hago reverencia.
(reverencia)

TRIPLE RESPETO (nocturno)

Arahaṃ sammā-sambuddho bhagavā, Buddhāṃ bhagavantāṃ abhivādemī.

Bienaventurado, realizado y perfeccionado. Nuestro respeto al Buda. *(reverencia)*

Svākkhāto bhagavatā dhammo, Dhammāṃ namassāmi.

La Enseñanza del Buda está bien explicada. Nuestro respeto al Dhamma. *(reverencia)*

Supaṭipanno bhagavato sāvakaśaṅgho, Saṅghāṃ namāmi.

Los Nobles Discípulos que han practicado bien. Nuestro respeto a la Sangha. *(reverencia)*

HOMENAJE

Namo tassa bhagavato arahato sammā-sambuddhassa *(tres veces)*

Homenaje al Bienaventurado, realizado, totalmente liberado *(tres veces)*

REFLEXIÓN EN LAS CUALIDADES DEL BUDA (Buddhānusati)

Taṃ kho pana bhagavantāṃ evaṃ kalyāṇo kittisaddo abbhuggato:

Las cualidades del Bienaventurado así se han proclamado:

Itipi so bhagavā arahaṃ sammāsambuddho.

El Buddha está realizado, totalmente liberado.

Vijjā-caraṇa-sampanno sugato loka-vidū.

De conocimiento y conducta impecable, emancipado, conocedor del cosmos.

Anuttaro purisa-damma-sārathi satthā deva-manussānaṃ buddho bhagavā'ti.

Guía insuperable de personas sinceras. Maestro de humanos y divinos, despierto y bendito.

REFLEXIÓN EN LAS CUALIDADES DE LA ENSEÑANZA **(Dhammānusati)**

Svākkhāto bhagavatā dhammo,
La Enseñanza del Buda está bien explicada,
sandiṭṭhiko akāliko ehipassiko, opanayiko,
es visible en esta vida, es atemporal, invita a verificarla, invita a progresar,
paccattaṃ veditabbo viññūhī'ti.
realizable individualmente por los sabios.

REFLEXIÓN EN LAS CUALIDADES DE LOS DISCÍPULOS **(Sanghānusati)**

Supaṭipanno bhagavato sāvaka-saṅgho,
Los Nobles Discípulos que han practicado bien,
uju-paṭipanno bhagavato sāvaka-saṅgho,
que han practicado correctamente,
ñāya-paṭipanno bhagavato sāvaka-saṅgho,
practicado con discernimiento,
sāmīci-paṭipanno bhagavato sāvaka-saṅgho.
y practicado con integridad.
Yadidaṃ cattāri purisa-yugāni aṭṭha purisa-puggalā.
Son los cuatro pares, ocho tipos de personas.
Esa bhagavato sāvakasaṅgho:
Así son los Nobles Discípulos:
Āhuneyyo, pāhuneyyo dakkhiṇeyyo añjali-karaṇīyo.
dignos de ofrendas, hospitalidad, dignos de dádivas y deferencias.
Anuttaraṃ puññakkhettaṃ lokassā'ti.
Crean ocasión insuperable de mérito en el mundo.

Brahmavihāra-pharaṇā
Reflexión En El Bienestar Universal

[Metta]

Ahaṃ sukhito homi
Niddukkho homi
Avero homi
Abyāpajjho homi
Anīgho homi
Sukhī attānaṃ pariharāmi.

[Amor Compasivo]

Pueda yo morar en bienestar.
Pueda yo estar libre de sufrimiento.
Pueda yo morar en amabilidad.
Pueda yo morar en compasión.
Pueda estar libre de aflicción.
Pueda preservar la felicidad de mi interior.

Sabbe sattā sukhitā hontu
Sabbe sattā averā hontu
Sabbe sattā abyāpajjhā hontu
Sabbe sattā anīghā hontu
Sabbe sattā sukhī attānaṃ pariharantu.

Puedan todos los seres morar en bienestar.
Puedan todos los seres morar en amabilidad.
Puedan todos los seres morar en compasión.
Puedan estar libres de aflicción.
Puedan preservar la felicidad de su interior.

[Karuna]

Sabbe sattā sabba-dukkhā pamuccantu.

[Compasión]

Puedan todos los seres estar libres de sufrimiento.

[Muditā]

Sabbe sattā laddha-sampattito mā vigacchantu.

[Alegría Compartida]

Puedan mantener su bienestar alcanzado.

[Upeka]

Sabbe sattā kammassakā,
kamma-dāyādā, kamma-yonī,
kamma-bandhū
kamma-paṭisaraṇā.

[Ecuanimidad]

Todos los seres son dueños de sus actos,
herederos de sus actos, nacidos de sus actos,
unidos a sus acciones,
mantenidos por sus acciones.

Yaṃ kammaṃ karissanti,
kalyāṇaṃ vā pāpakaṃ vā,
tassa dāyādā bhavissanti.

Las cosas que hagan,
para mal o para bien,
esas acciones heredarán.

Ekādasa Mettāsutta **Once Beneficios Del Amor Compasivo**

**Mettāya, bhikkhave, cetovimuttiyā
āsevitāya bhāvitāya bahulikatāya
yānikatāya vatthukatāya anuṭṭhitāya
paricitāya susamāradhāya,
ekādasānisāmsā pāṭikankhā.**

Katame ekādasa?

1. Sukhaṃ supati,
2. sukhaṃ paṭibujjhati,
3. na pāpakaṃ supinaṃ passati,
4. manussānaṃ piyo hoti,
5. amanussānaṃ piyo hoti,
6. devatā rakkhanti,
7. nāssa aggi vā visaṃ vā satthaṃ vā kamati,
8. tuvaṭaṃ cittaṃ samādhiyati,
9. mukhavaṇṇo vippasīdati,
10. asammūḷho kālaṃ karoti,
11. uttari appaṭivijjhanto brahmalokūpago hoti.

**Mettāya, bhikkhave, cetovimuttiyā
āsevitāya bhāvitāya bahulikatāya
yānikatāya vatthukatāya anuṭṭhitāya
paricitāya susamāradhāya, ime
ekādasānisāmsā pāṭikankhā'ti.**

**Idam avoca bhagavā.
Attamanā te bhikkhū bhagavato bhāsitaṃ
abhinanduntī.**

Bhikkhus, cuando la liberación del corazón a través del amor compasivo ha sido repetidamente elaborada, desarrollada, cultivada, convertida en vehículo, hecha fundamento, realizada, consolidada y practicada adecuadamente, son de esperar once beneficios.

¿Cuáles son estos once?

1. Se duerme felizmente.
2. Se despierta felizmente.
3. Malos sueños no se tienen.
4. Se es apreciado por los seres humanos.
5. Se es apreciado por los seres no humanos.
6. Los devatas te protegen.
7. No se es dañado por el fuego, veneno o las armas.
8. El corazón se concentra rápidamente.
9. El semblante se vuelve radiante.
10. Se pasa a la otra vida en paz.
11. Si no se alcanza un conocimiento superior, se renace entre los Brahmas.

Bhikkhus, estos son los once beneficios de un corazón liberado por el amor compasivo.

Así habló el Bienaventurado.
Deleitados, los bhikkhus se regocijaron en sus palabras.

(Discursos Numéricos: A.N 11.15)

Brahmaviharas
LAS CUATRO MORADAS DIVINAS

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

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

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

Upekkhā sahatena cetasā ekaṃ disaṃ pharivā viharati
Tathā dutiyaṃ tathā tatiyaṃ tathā catutthaṃ
Iti uddhamadho tiriyaṃ sabbadhi sabbattatāya
Sabbāvantam lokam upekkhā-sahatena cetasā
Vipulena mahaggatena appamāṇena averena abyāpajjhena pharivā viharati'ti.

~ | ~

Permanezco irradiando **amabilidad** hacia el Norte, el Sur, el Este y el Oeste
Arriba y abajo, en todas direcciones, alrededor incluyéndome.
Irradiando amabilidad a todo el cosmos desde el corazón,
abundante, grandiosa, ilimitada, benevolente.

Permanezco irradiando **compasión** hacia el Norte, el Sur, el Este y el Oeste
Arriba y abajo, en todas direcciones, alrededor incluyéndome.
Irradiando compasión a todo el cosmos desde el corazón,
abundante, grandiosa, ilimitada, benevolente.

Permanezco irradiando **alegría compartida** hacia el Norte, el Sur, el Este y el Oeste
Arriba y abajo, en todas direcciones, alrededor incluyéndome.
Irradiando alegría compartida a todo el cosmos desde el corazón,
abundante, grandiosa, ilimitada, benevolente.

Permanezco irradiando **ecuanimidad** hacia el Norte, el Sur, el Este y el Oeste
Arriba y abajo, en todas direcciones, alrededor incluyéndome.
Irradiando ecuanimidad a todo el cosmos desde el corazón,
abundante, grandiosa, ilimitada, benevolente.

(Extraído de los Discursos medios. Majjhima Nikaya, discurso 40)

LOS DIEZ TEMAS DE CONTEMPLACIÓN PARA RENUNCIANTES

Bhikkhus, estas diez cosas han de ser contempladas una y otra vez por aquel que ha dado el paso a renunciar. ¿Cuáles son estas diez?

1. Yo ya no vivo de acuerdo con valores y metas mundanas.
Así ha de contemplar quien ha dado el paso a renunciar.
2. Mi vida misma esta sustentada por la generosidad de los demás.
Así ha de contemplar quien ha dado el paso a renunciar.
3. He de luchar por abandonar mis viejos hábitos y costumbres.
Así ha de contemplar quien ha dado el paso a renunciar.
4. ¿Acaso surge remordimiento en mi mente?
Así ha de contemplar quien ha dado el paso a renunciar.
5. ¿Podrían mis compañeros encontrar alguna falta en mi conducta?
Así ha de contemplar quien ha dado el paso a renunciar.
6. Todo aquello mio, querido y agradable cambiará, acabará separado de mi.
Así ha de contemplar quien ha dado el paso a renunciar.
7. Soy el dueño de mis actos, heredero de mis actos, nacido de mis actos, unido a mis acciones, mantenido por mis acciones. Las cosas que haga, para mal o para bien, esas acciones heredaré.
Así ha de contemplar quien ha dado el paso a renunciar.
8. Los días y noches están pasando sin cesar. ¿Cómo de bien estoy usando mi tiempo?
Así ha de contemplar quien ha dado el paso a renunciar.
9. ¿Puedo yo encontrar felicidad cuando estoy en soledad?
Así ha de contemplar quien ha dado el paso a renunciar.
10. ¿He realizado alguna vez un fruto de conocimiento superior, que al final de mis días no me sienta apenado cuando mis compañeros me hayan preguntado?
Así ha de contemplar quien ha dado el paso a renunciar.

Bhikkhus, estas son las diez cosas para ser contempladas una y otra vez por aquel que ha dado el paso a renunciar.

(Discursos Numéricos N° 10.48)

Karaṇīya Metta Sutta **El Sutta del Amor Compasivo**

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
Na paro paraṃ nikubbetha
Nātimaññetha katthaci naṃ kiñci
Byārosanā paṭighasaññā
Nāññam-aññassa dukkham-iccheyya
Mātā yathā niyaṃ puttaṃ
Āyusā eka-puttam-anurakkhe
Evam’pi sabba-bhūtesu
Mānasam-bhāvaye aparimāṇaṃ
Mettañca sabba-lokasmim
Mānasam-bhāvaye aparimāṇaṃ
Uddhaṃ adho ca tiriyañca
Asambādhaṃ averaṃ asapattaṃ
Tiṭṭhañ-caraṃ nisinno vā
Sayāno vā yāvat’assa vigata-middho
Etaṃ satim adhiṭṭheyya
Brahmam-etaṃ vihāraṃ idham-āhu
Diṭṭhiñca anupagamma
Sīlavā dassanena sampanno
Kāmesu vineyya gedhaṃ
Na hi jātu gabbha-seyyaṃ punareti’ti

Así ha de obrar quien busca su bienestar
y conoce el camino hacia la paz:
Correcto ha de ser y también capaz,
humilde y apacible, sin vanidad.

Fácil de mantener, rápido de contentar,
ligero de cargas y sin atarear.
De facultades calmadas, inteligente,
libre de avaricia, siempre prudente.

Algo pequeño ni siquiera hará,
por lo que un sabio le pueda reprobar. [pensando:]
Que los seres sean dichosos y tengan seguridad.
Que se sientan felices y con bienestar.

Todos los seres existentes,
frágiles o resistentes.
Grandes, medianos o cortos,
incluso diminutos, sin discriminación.

Aquellos que se ven o que no se pueden ver,
ceranos o lejanos,
nacidos o por nacer.
Todos los seres felices quieren ser.

Que nadie engañe a otro
o desprecie a ningún ser.
Por maldad o enemistad,
que nadie sufrimiento desee provocar.

Así como una madre protegerá,
a su único hijo sin cuestionar.
Así se ha de cultivar,
hacia todos los seres, amor incondicional.

Hacia todo el cosmos,
con mente ilimitada,
arriba y abajo, en todas direcciones,
amigable y amable, sin limitaciones.

De pie, caminando, sentado, recostado,
incluso estando despierto y acostado.
Así se fija la atención,
en la morada de la compasión.

La persona virtuosa que no cae en opiniones,
y dotada de visión,
sin apego a los sentidos,
del vientre de la madre consigue liberación.

(Extraído de los Discursos Cortos. Khuddakapāṭha, discurso 9)