

# Sadhana para recibir Enseñanzas

Oraciones y Prácticas para recibir Enseñanzas  
*Su Santidad el Dalai Lama en Chile 2006*



## **Centro Budista Tibetano Choe Khor Ling**

*Dirigido por el Ven. Lama Gendun Yarphal, bajo la supervisión de S.S. el Dalai Lama.*

*E-mail: [infocentro@choekhorling.cl](mailto:infocentro@choekhorling.cl) <http://www.budismotibetano.cl>*

*(Las Sadhanas no deben ser dejadas sobre el piso, ni colocar cualquier objeto sobre ellas)*

**2**

**Las Tres Prácticas Habituales**

(TON PA) CHOM DEN DE / DE SHIN SHEG PA DRA CHOM PA  
Al Fundador, al Dotado Destructor Trascendente, al Que Ha Ido Más Allá que todos,

YANG DAG PA / ZOG PE SANG GYE / RIG PA DANG / SHAB SU DEN PA / DE WAR SHEG PA  
al Destructor de la Ilusión, al Completamente Perfecto, Enteramente Despierto, perfecto en conocimiento y en comportamiento, Sugata -al que tiene toda la paz y felicidad interior-

**3**

LLIG TEN KHEN PA / KI BU DUL WE / KHA LO GYUR WA / LA NA ME PA  
al Conocedor del Mundo, al Supremo Guía de los seres humanos que han de ser enseñados, nada ni nadie mejor que Él, Maestro de dioses y seres humanos;

LHA DANG MI NAM KI / TON PA SANG GYE / CHOM DEN DE  
a ti Maestro, Completamente Despierto, Destructor de las Ilusiones,

PEL GYA WA / SHA KIA THUB PA LA / CHAG TSEL LO / CHÖ DO KIAB SU CHIO  
al Conquistador Glorioso, al Pacificador de los Shakyas, yo me postro, hago ofrendas y tomo refugio.

*(Repetir 3 veces)*

**4**

**Las Tres Prácticas Habituales (continuación)**

(GANG TSE) KANG ÑI TSO WO KHÖE / TAM TSE / SA CHEN DI LA GOM PA DUN PO NE  
Cuando Tú, oh supremo, naciste entre los humanos, en esta inmensa tierra, tu diste siete pasos,

NA NI LLIG TEN DI NA CHOG CHE SUNG / DE TSE KHE PA KHÖE LA CHAG TSE LO  
luego dijiste “yo soy el supremo en este mundo.” A ti, que entonces ya eras sabio, yo me postro.

NAM DAG KU ÑE CHOG TU ZUG ZANG WA / YIE SHE GYA TSO SER GYI LHUN PO DRA  
Con cuerpo puro, formas supremamente puras; océano de sabiduría, como una montaña de oro;

## 5

DRAG PA LLOG TEN SUM NA LHA ÑE WA / GON PO CHOG ÑI KHŒ LA CHAG TSEL LO  
fama que resplandece en los tres mundos, el mejor entre los mejores - Señor, ante ti yo me postro -.

TSEN CHOG DEN PA DRI ME DA WE SHEL / SER DOG DRA UA KHŒ LA CHAG TSEL LO  
Con los signos supremos, tu cara es como luna sin manchas, color de oro – ante ti yo me postro -.

DUE DEL KHO DRA SI PA SUM MA CHI / ÑAM ME KHEN CHEN KHŒ LA CHAG TSEL LO  
Tú eres inmaculado, no como los tres mundos. Incomparable, lleno de sabiduría - ante ti, yo me postro -.

## 6

GON PO THUG LLE CHE TEN PA / THAM CHE KHEN PE TON PA PO  
Al Salvador que tiene gran compasión, al Maestro que tiene todo el conocimiento y que da toda la enseñanza.

SO NAM YON TEN GYA TSO SHING / DE SHIN SHEG LA CHAG TSEL LO  
Al Campo de Méritos con las cualidades de un vasto océano - a ti, al Que Ha Llegado más Lejos, yo me postro -.

DAG PE DO CHAG DEL WE GYUR / GYE WE ÑEN SONG LE DROL CHING  
A la pureza que te hace libre del apego, a la virtud que te libera de los reinos más bajos,

## 7

CHIG TU DON DAM CHOG GYUR PA / SHI GYUR CHŒ LA CHAG TSEL LO  
al único camino, a la más sublime y pura realidad - al Dharma que pacifica, yo me postro -.

DROL NE DROL WE LAM YANG TEN / LA PA DAG LA RUP TU NE  
A aquellos que son liberados y que también muestran el camino a la liberación, aquellos que han tomado los sagrados votos,

SHING GYI DAM PA YON TEN DEN / GYE DUN LAYANG CHAG TSEL LO  
Al Campo sagrado lleno de realizaciones - a ti, la sublime Sangha dedicada a la virtud, yo me postro -.

## 8

DIG PA CHI YANG MI LLA SHING / GYE WA PHUN SUM TSOG PA CHE  
No realicemos actos no virtuosos, realicemos sólo acciones perfectas,

RANG GYI SEM NI YONG SU DUL / DI NI SANG GYE TEN PA YIN  
tranquilicemos sostenidamente la mente - ésta es la enseñanza del Buddha.

KARMA RAB RIB MAR ME DANG / GYU MA TSEL PA CHU BUR DANG  
Una estrella, un espejismo, la luz de una lámpara, una ilusión, una gota de rocío, o una burbuja,

**9**

MI LAM LOG DANG THIN TA BUR / DÜE LLE CHÖE NAM DE TARTA  
un sueño, un relámpago, una nube - ¡ve la complejidad de las cosas! -.

SO NAM DI YI THAM CHE SIG PA YI / GO FANG THOB NE KION GYI DRA DUL TE  
A través del mérito obtengo la iluminación, llego a ser Buddha. Y al limpiar todos mis enemigos internos,

GA DANG NA DANG CHI WE LAB TRUG PE / SI PE TSO LE DO NAM DOL WAR SHOG  
puedo ayudar a los demás seres sintientes a salir del océano del samsara, donde sufren las olas de la vejez, la enfermedad y la muerte.

**10**

***Ofrenda del Mandala del Universo (Súplicas)***

[(SA SHI) PÖE KYI] LLUG SHING ME TOG TRAM / RI RAB LING SHI ÑI DHE GYEN PA DI  
En el suelo dispongo perfumes y flores, lo adorno con el monte Meru, los cuatro continentes, el sol y la luna.

SANG GYE SHING DU MIG TE BÜEL WAR GYI / DRO KÜEN NAM DAG SHING LA CHÖE PAR SHOG  
Imagino la tierra pura de Buddha y le hago ofrendas, puedan todos los seres sintientes gozar de esta tierra pura.

**11**

[(LLE TSUN) LA MA] DAM PA KHYE NAM KYI / CHÖE KÜE KHA LA KHYEN TSE TRIN TRIG NE  
De las onduladas nubes de sabiduría y compasión, de sus cuerpos de la verdad,

LLI TAR TSAM PE DÜIL LLE DZIN MA LA / ZAB GYE CHÖE KI CHAR PA AP TU SÖEL  
¡Oh venerables y sagrados maestros! por favor envíen, una lluvia de vasto y profundo Dharma adecuado para los discípulos del mundo

(I DAM) GURU RATNA MANDAL LAKAM NIRYA TAYA MI

**12**

***Toma de Refugio y Bodhichitta***

(SANG GYE) CHÖE DANG TSOG KI CHOG NAM LA / LLANG CHUB BAR DU DANG NI KYAB SU CHI  
Yo tomo refugio hasta que alcance la Iluminación, en Buddha, el Dharma y la Comunidad Suprema.

DAG GYI CHÖE ÑEN GYI PE TSOG NAM KI / DRO LA FEN CHIR SANG GYE DRUB PAR SHOG  
Por el mérito virtuoso que he creado con la práctica de escuchar el Dharma y otras perfecciones.  
Pueda yo obtener el estado de budeidad para beneficiar a todos los seres sintientes.

*(Repetir 3 veces)*

**13**

***Ofrenda del Mandala del Universo (Gratitud)***

[(SA SHI) PÖE KYI] LLUG SHING ME TOG TRAM / RI RAB LING SHI ÑI DHE GYEN PA DI  
En el suelo dispongo perfumes y flores, lo adorno con el monte Meru, los cuatro continentes, el sol y la luna

SANG GYE SHING DU MIG TE BÜEL WAR GYI / DRO KÜEN NAM DAG SHING LA CHÖE PAR SHOG  
Imagino la tierra pura de Buddha y le hago ofrendas, puedan todos los seres sintientes gozar de esta tierra pura.

**14**

[(GANG RI) RA WE] KOR WE SHING KHAM DIR / FEN DANG DE WA MA LUE LLUNG WE NE  
Que Avalokiteshvara, Tenzin Gyatso, manantial de beneficios y bendiciones

CHEN RE ZIG WANG TEN ZIN GYA TSO YI / SHAB PE SI TE BAR DU TEN GYUR CHIG  
en las nevadas montañas del Tibet, viva hasta el fin de nuestra cíclica existencia.

(I DAM) GURU RATNA MANDAL LAKAM NIRYA TAYA MI

**15**

***Oración de Larga Vida para S.S. el Dalai Lama***

(RAB LLAM) GYEL WE SANG SUM MA LÜE PA / GANG DÜEL CHIR YANG CHAR WE GYU TRÜEL GAR  
Mágica danza de los tres secretos de los infinitos Conquistadores, que aparece como una lluvia para guiar a los discípulos.

SI SHI GYE LEG KÜEN LLUNG YI SHIN NOR / NGÖE GYÜE DRIN CHEN LA ME TSO G NAM LA

Joyas que colman los deseos, origen de todas las bondades del mundo y del nirvana, a vosotros Asamblea de Bondadosos Gurús Directos y del Linaje.

**16**

DAG CHAG DUNG SHUG DRAG PÖE SÖEL DEB NA / GANG CHEN GÖEN PO TEN DZIN GYA TSO YI

Os suplicamos con intenso deseo, que concedáis vuestra inspiración para que Tenzin Gyatso,

KU TSE MI SHIG KEL GYAR RAB TEN CHING / SHE DÖEN LHÜEN GYI DRUB PAR LLIN GYI LOB

Señor de la Tierra de las Nieves, pueda vivir un centenar de eones sin perecer y que sus objetivos se realicen libres de obstáculos.

CHÖE YING KHÖEN SEL KYÖEN DANG ÑAM LLUG PE / DÜEL DREL DE CHEN YE SHE GYU ME TRIN

Diáfanas visiones de la Sabiduría del Gran Gozo que se presentan como nubes en la totalidad del firmamento Dharmadhatu,

**17**

DRANG ME TEN DANG TEN PE KYIL KHOR DU / SHAR WE YI DAM LHA TSO G THAM CHE LA

apareciendo como innumerables Mandalas soportadores y soportados, a todos vosotros Asambleas de Deidades Yidams.

DAG CHAG DUNG SHUG DRAG PÖE SÖEL DEB NA / GANG CHEN GÖEN PO TEN DZIN GYA TSO YI

Os suplicamos con intenso deseo, que concedáis vuestra inspiración para que Tenzin Gyatso, Señor de la Tierra de las Nieves,

**18**

KU TSE MI SHIG KEL GYAR RAB TEN CHING / SHE DÖEN LHÜEN GYI DRUB PAR LLIN GYI LOB

pueda vivir un centenar de eones sin perecer y que sus objetivos se realicen libres de obstáculos.

PANG TOG YÖEN TEN LHÜEN DZOG TRIN LE KYI / NANG WA DRO KHAM GYA TSOR TAG TSEN PE

Ayudáis a realizar renunciaciones y realizaciones completas, con la perpetua luz de vuestras acciones, en océanos de mundos samsáricos.

FEN DZE TOB CHU NGA WA LHA YI LHA / RAB LLAM DÜE SUM GYEL WA THAM CHE LA

Oh vosotros los de los Diez Poderes, dioses de los dioses. A vosotros todos, Infinitos Conquistadores de los Tres Tiempos.

**19**

DAG CHAG DUNG SHUG DRAG PÖE SÖEL DEB NA / GANG CHEN GÖEN PO TEN DZIN GYA TSO YI

Os suplicamos con intenso deseo, que concedáis vuestra inspiración para que Tenzin Gyatso, Señor de la Tierra de las Nieves,

KU TSE MI SHIG KEL GYAR RAB TEN CHING / SHE DÖEN LHÜEN GYI DRUB PAR LLIN GYI LOB  
pueda vivir un centenar de eones sin perecer y que sus objetivos se realicen libres de obstáculos.

LLIG TEN SUM LE GANG GYI NGE DRÖEL SHING / CHOG TU SHI WA NAM LLANG NOR BU TER  
Liberando verdaderamente desde los tres mundos, un cúmulo de joyas de purificada paz suprema, abundancia de bienestar inamovible,

## 20

ZAG ME MI YO KÜEN SANG GYE WE PEL / THEG SUM DAM PE CHÖ KYI TSO G NAM LA  
todo bondad, immaculado Compendio de Santo Dharma de los Tres Vehículos.

DAG CHAG DUNG SHUG DRAG PÖE SÖEL DEB NA / GANG CHEN GÖEN PO TEN DZIN GYA TSO YI  
Os suplicamos con intenso deseo, que concedáis vuestra inspiración para que Tenzin Gyatso, Señor de la Tierra de las Nieves,

KU TSE MI SHIG KEL GYAR RAB TEN CHING / SHE DÖEN LHÜEN GYI DRUB PAR LLIN GYI LOB  
pueda vivir un centenar de eones sin perecer y que sus objetivos se realicen libres de obstáculos.

## 21

SI PE TRÜEL KHOR LLOM LA CHE PA WE / DEN DÖEN NGÖEN SUM LLEL WE YE SHE CHEN  
Muy valerosos en aplastar los mecanismos del ciclo de renacimientos, dotados del conocimiento que percibe directamente

NAM THAR DHOR LLE DRONG LE MI CHE PA / RIG DRÖEL FAG PE GYE DÜEN THAM CHE LA  
el significado verdadero sin separarse de la Ciudad Va.llra de la Liberación a toda la Arya Sangha de Conocimiento Liberado.

DAG CHAG DUNG SHUG DRAG PÖE SÖEL DEB NA / GANG CHEN GÖEN PO TEN DZIN GYA TSO YI  
Os suplicamos con intenso deseo, que concedáis vuestra inspiración para que Tenzin Gyatso, Señor de la Tierra de las Nieves,

## 22

KU TSE MI SHIG KEL GYAR RAB TEN CHING / SHE DÖEN LHÜEN GYI DRUB PAR LLIN GYI LOB  
pueda vivir un centenar de eones sin perecer y que sus objetivos se realicen libres de obstáculos.

KHA CHÖ SHING DANG NE YÜEL DUR TRÖE DU / DE TONG ÑAM GYAR RÖEL PE TSE LLO YI  
En la Tierra de las Dakinis, los Lugares sagrados y Cementerios, con juego creativo experimentan de cien maneras el Gozo y la Vacuidad,

NEL LLOR LAM SANG TSOG LA DROG DZE PE / NE SUM PA WO KHA DRÖE TSOG NAM LA  
ayudando a los yoguis a realizar el excelso Camino, asambleas de Héroe y Dakinis de las tres clases.

**23**  
DAG CHAG DUNG SHUG DRAG PÖE SÖEL DEB NA / GANG CHEN GÖEN PO TEN DZIN GYA TSO YI  
Os suplicamos con intenso deseo, que concedáis vuestra inspiración para que Tenzin Gyatso, Señor de la Tierra de las Nieves,

KU TSE MI SHIG KEL GYAR RAB TEN CHING / SHE DÖEN LHÜEN GYI DRUB PAR LLIN GYI LOB  
pueda vivir un centenar de eones sin perecer y que sus objetivos se realicen libres de obstáculos.

DHOR LLE CHAN GYI KA TAG CHAG GYE DÜE / MI DREL REL PE THÖE DU ÑER KÖE NE  
Con un inseparable moño fijado en vuestro cabello, como sello de vuestro encargo de Va.llra.dhara,

**24**  
TEN DANG TEN DZIN KYONG WE THU TSEL CHEN / YE SHE CHEN DEN TEN SUNG GYA TSO LA  
diestros en custodiar la Doctrina y los que la mantienen, Oh, océanos de Protectores del Dharma con ojos de Sabiduría.

DAG CHAG DUNG SHUG DRAG PÖE SÖEL DEB NA / GANG CHEN GÖEN PO TEN DZIN GYA TSO YI  
Os suplicamos con intenso deseo, que concedáis vuestra inspiración para que Tenzin Gyatso, Señor de la Tierra de las Nieves,

KU TSE MI SHIG KEL GYAR RAB TEN CHING / SHE DÖEN LHÜEN GYI DRUB PAR LLIN GYI LOB  
pueda vivir un centenar de eones sin perecer y que sus objetivos se realicen libres de obstáculos.

**25**  
DE TAR LU ME KYAB KYI CHOG NAM LA / SHUG DRAG ÑING NE GÜ PE SÖEL TAB THÜE  
Por la virtud de esta petición a los infalibles Supremos Refugios, con intensa devoción sentida de corazón,

MI SE ÑIG ME SUG NGÜE RAB NAR WE / DAG SOG GANG LLONG DRO WE GÖEN CHIG PU  
os suplicamos que el único Protector de los seres de la Tierra de las Nieves azotados por tormentos y torturas sin fin de tiempos degenerados.

NGAG WANG LO SANG TEN DZIN GYA TSO CHOG / SANG SUM MI SHIG MI GYUR MI NUB PAR  
Elevado Ngawang Losang Tenzin Gyatso, sus tres secretos inalterados, invariables, sin debilitarse

**26**

SHOM SHIG YONG DREL DHOR LLE ÑING PŒ TRIR / KEL PA GYA TSOR YO ME TAG TEN SHOG

pueda permanecer siempre firme e inalterable en su trono de esencia va.lira completamente indestructible por océanos de eones.

RAB LLAM GYEL WA KÜEN GYI DZE PE KHUR / ÑING TOB TRAG PAR ZUNG WE LAB CHEN GYI

Todo lo que Él desea, Él que soporta sobre sus valerosos hombros la carga de todas las realizaciones de los infinitos Conquistadores

TRIN LE KÜEN FEN NOR BÜE ÑING PO CHEN / SHE PA LLI SHIN LHÜEN GYI DRUB GYUR CHIG

con la esencia de joyas que benefician a todos, por poderosas acciones divinas, pueda suceder espontáneamente.

**27**

DE THÜE DZOG DEN KEL SANG NAM KHE GO / LÜE CHEN NGEL SŒ CHI DU TAG DRŒEL SHING

Pueda la puerta celestial de los afortunados eones del tiempo de perfección, de esta manera liberar siempre a los seres en la refrescante fuente

THUB TEN CHOG DÜE KÜEN TU RAB DAR WE / GYE TSEN SI SHI TSE MOR GYE GYUR CHIG

de la Doctrina de los Sabios, incrementando en todos los tiempos y lugares y que los signos auspiciosos se extiendan hacia las cumbres del Samsara y del Nirvana.

CHAG NA PE MŒ LLIN LAB DÜE TSI GYÜEN / DAG SOG ÑING GYI SUNG SU TAG MIN CHING

Que tu rayo de néctar inspirador, Portador del Loto, madure para siempre mi coraje y el de los demás.

**28**

KA SHIN DRUB PE CHŒ PE RAB ÑEN NE / KÜEN SANG CHŒ CHOG GYA TSO THAR SŒEN SHOG

Complacido por nuestro ofrecimiento de práctica de acuerdo con las enseñanzas, permítenos atravesar el océano de suprema conducta de todo lo sublime.

ME LLUNG SE CHE GYEL WE LLIN LAB DANG / TEN DREL LU WA ME PE DEN PA DANG

Por el poder de la inspiración de los Conquistadores y sus maravillosos hijos, la verdad inequívoca del Origen Interdependiente

DAG GYI LHAG SAM DAG PE THU TOB KYI / MŒEN PE DŒEN KÜEN DE LAG ÑUR DRUB SHOG

y nuestra pura especial motivación, ¡puedan realizarse las metas deseadas, rápida y fácilmente!

**29**

**Dedicaciones**

(DE TAR) LAM ZANG TON PE SHE ÑEN DHANG / TSUL SHIN DRUB PE DHOG NAM SHAB TEN CHING  
Que los Guías que me muestran el buen camino y las amistades que me ayudan, tengan larga vida.

CHI DHANG NANG GYI BAR DHU CHÖ PE TSOG / ÑE WAR SHI WAR LLIN GYI LAB TU SÖEL  
Y bendíceme para que pacifique por completo todos los obstáculos, externos e internos.

**30**

(LLAM PEL) PA WO LLI TAR KHEN PA DANG / KUN TU ZANG PO DE YANG DE SHIN TE  
Con el fin de seguir el perfecto ejemplo de Man.yu.shri y el siempre sublime Samanthabadra,

DE DAG KUN GYI LLE SU DAG LOB CHIR / GYE WA DI DAG THAM CHE RAB TU NGO  
dedico todas estas virtudes a tan preciados ideales.

DU SUM SHEG PE GYEL WA THAM CHE KI / NGO WA GANG LA CHOG TU NAG PA DE  
Todos aquellos conquistadores que ya han experimentado los tres tiempos, han realizado esta suprema e invaluable dedicación.

**31**

DAG GYI GYE WE TSA WA DI KUN KIANG / ZANG PO CHÖ CHIR RAB TU NGO WAR GYI  
Por ello, yo también ofrezco todas las raíces de mis actividades a los sublimes objetivos del Bodhisattva.

(LLANG CHUB) SEM CHOG RIN PO CHE / MA KYE PA NAM KYE GYUR CHIG  
Pueda la preciosa bodhichitta, aun no nacida, establecerse y crecer.

KYE PA ÑAM PA ME PA YANG / GONG NE GONG DU FEL WAR SHOG  
Que el nacimiento de ésta no decline, sino que crezca para siempre.

*(Repetir 3 veces)*

**32**

(GANG RI) RA WE KOR WE SHING KHAM DIR / FEN DANG DE WA MA LÜE LLUNG WE NE  
Que Avalokiteshvara, Tenzin Gyatso, manantial de beneficios y bendiciones

CHEN RE ZIG WANG TEN ZIN GYA TSO YI / SHAB PE SI TE BAR DU TEN GYUR CHIG  
en las nevadas montañas del Tibet, viva hasta el fin de nuestra cíclica existencia.

(KYEL WA) KÜN DU YANG DAG LA MA DHANG / DREL ME CHÖE KI PEL LA LONG CHÖE CHING  
Que siempre encuentre maestros perfectos y disfrute del Dharma sagrado,

SA DANG LAM GYI YÖEN TEN RAB DZOG NE / DHOR LLE CHANG GYI GO FANG ÑUR THOB SHOG  
y que realizando las Etapas del Camino, pronto alcance el estado de Va.llra.dhara.

### **33**

(MÖEN LAM) LOG PE GYEL WE TEN PA LA / KHU WE NAG CHOG ZUG CHEN ZUG ME NAM  
A través de la verdad de las Tres Joyas, que todas las acciones negativas de los seres con forma y sin forma de los sitios oscuros,

SAM LLOR NGEN PE LLUG PA MA LÜE PA / CHOG SUM DEN PE TSE NE CHÖE GYUR CHIG  
que por medio de pensamientos de deseo equivocado han insultado las enseñanzas del Victorioso, sean sacadas de raíz completamente.