

***El método para transformar  
una vida de sufrimiento en felicidad  
(incluyendo la iluminación)***

***Con la bendición del habla  
y mantras cotidianos***

***Compuesta por Lama Zopa Rimpoché***



## ***Requisitos para la práctica:***

Cualquier persona puede hacer las prácticas contenidas aquí.

Título original: The Method to Transform a Suffering Life into Happiness (Including Enlightenment) with Blessing the Speech and Daily Mantras.

Publicado originalmente por: FPMT Education Publications, FPMT Inc. © 2013, 2015 FPMT Inc.

1ª edición: Marzo de 2014

2ª edición: Febrero 2016

Traducido del inglés por Teresa Vega del Servicio de Traducción de la FPMT.

© De la traducción al español: Servicio de Traducción de la FPMT (CPTM), 2014

Dibujos de Chenrezig cuatro brazos y del doble vajra por Robert Beer, © Robert Beer. Utilizados con permiso.

Todos los derechos reservados. Queda prohibida la reproducción de cualquier parte de este libro mediante medios electrónicos o mecánicos, incluido el fotocopiado, la grabación o cualquier sistema o tecnología de grabación y recuperación de información conocido o desarrollado en el futuro, sin permiso previo y por escrito del editor o del propietario del copyright.

# *Índice*

El método para transformar una vida de sufrimiento en felicidad (incluyendo la iluminación)	5
Bendición del habla	14
Mantras cotidianos	19
Notas	23
Créditos	25

## ***Notas de pronunciación del tibetano en español:***

### *Pronunciación:*

-*ä* en tibetano: se pronuncia como una *e*.

-*ö* en tibetano: se pronuncia como una mezcla de *o* y *e*.

-*ü* en tibetano: se pronuncia como una mezcla de *u* e *i*, como la *u* francesa o la *ü* alemana.

-*g* en tibetano o sánscrito: se pronuncia siempre suave. Ante *a*, *o* y *u*, como en castellano (*gato*, *gota*, *gusto*...) y ante *e* o *i* se pronuncia *gue* o *gui*, por ejemplo, *Gyatso* se pronuncia *Guiatso*.

-*h* en tibetano o sánscrito: se pronuncia aspirada, como una *j* muy suave.

-*j* en tibetano o sánscrito: se pronuncia como la *j* en inglés, francés o catalán, como una *y* fuerte. Por ejemplo, *jang* se pronunciaría *yang*.

-*sh* en tibetano o en sánscrito: se pronuncia como *sh* en inglés o *ch* en francés (parecido al sonido que se hace para pedir silencio).

-Las consonantes sánscritas acompañadas de *h* deben pronunciarse aspiradas (por ejemplo, *phat* se pronuncia como *pat* con la *p* seguida de una aspiración).

# ***El método para transformar una vida de sufrimiento en felicidad (incluyendo la iluminación)***

*Al empezar cada día - desde que abres los ojos, hasta el logro de la iluminación y hasta la muerte, y especialmente hoy -, para que todas las actividades de cuerpo, palabra y mente como escuchar, pensar y meditar, del mismo modo que caminar, sentarse, dormir, trabajar y demás, no se conviertan en causas de sufrimiento sino en causas de felicidad, especialmente en causas para el logro de la budeidad (es decir, que tú las transformes en un método para el beneficio y felicidad de todos los seres), aquí se presenta un método para transformar la mente en sagrado dharma y especialmente en bodichita.*

## ***Una meditación directa en el camino gradual que contiene todos los puntos principales***

***por Dorje Chang Losang Jinpa***

Esencia que encarna a todos los Budas,  
fuente de toda transmisión y comprensión puras del Dharma,  
principal entre los arya, aquellos que aspiran a la virtud<sup>1</sup>:  
me refugio en el glorioso maestro.

Por favor [Maestro], bendice mi mente para que se dirija hacia el  
dharma,  
para que ese dharma sea el camino,  
y que ese camino esté libre de obstáculos<sup>2</sup>.  
Hasta que alcance la budeidad, que yo,

como el juvenil Norsang y el bodisatva Que Siempre Lloro,  
practique la devoción pura a mi lama con el pensamiento y la  
acción,  
vea todo lo que hace como puro  
y que lleve a cabo lo que me diga y aconseje.

---

Este es el modo de seguir correctamente al amigo virtuoso, la raíz del  
camino a la completa iluminación

---

Por favor, bendíceme para que comprenda que este cuerpo de  
libertades y riquezas,  
altamente significativo, es difícil de obtener y se pierde con  
facilidad;  
para que entienda la profundidad de causa y efecto  
y el insoportable sufrimiento de los reinos inferiores.  
Para que de todo corazón tome refugio en los Tres Raros y  
Sublimes<sup>3</sup>, abandone todo el karma negativo  
y practique la virtud de acuerdo con el dharma.

---

Este es el camino del ser de capacidad inferior.

---

Dependiendo de lo anterior, aunque obtenga  
renacimientos superiores de humanos y dioses,  
por estar bajo el control del no haber abandonado  
los oscurecimientos de los pensamientos perturbadores  
(engaños),  
tendré que experimentar sufrimiento ininterrumpidamente  
en este samsara.  
Por favor, bendíceme para contemplar bien  
cómo funciona la existencia cíclica,

Y para que practique día y noche el camino principal  
de los tres preciosos adiestramientos superiores,  
el medio para alcanzar la liberación.

---

Este es el camino del ser de capacidad media.

---

Dependiendo de lo anterior,  
aunque logre la mera liberación,  
puesto que no hay ningún ser en los seis reinos  
que no haya sido mi madre o mi padre  
por favor, bendíceme para que piense: «tengo que lograr sus  
objetivos»  
y dejar de desear esta felicidad inferior [nirvana].  
Por favor bendíceme para que genere la preciosa mente de la  
iluminación [bodichita]  
por medio de igualarme e intercambiarne por los demás,  
y para que siga la conducta de los hijos de los victoriosos  
[bodisatvas],  
las seis perfecciones y demás.

---

Este es el camino común del ser de capacidad superior.

---

Habiéndome adiestrado así en el camino común,  
no estaré preocupado si tengo que experimentar  
los sufrimientos de la existencia cíclica durante mucho tiempo;  
sin embargo, bendíceme para observar a los seres con una  
compasión extraordinaria e insoportable,  
y entre así en el camino rápido de las enseñanzas vajrayana.  
Luego por favor bendíceme para que proteja mi samaya y mis  
votos más que a mi vida.

y para que alcance rápidamente el estado unificado de  
Vajradhara  
en una vida breve de esta era degenerada.

---

Este es el vehículo vajra del mantra secreto del ser de capacidad  
suprema.

---

---

Luego recita el verso siguiente meditando en que el maestro entra en  
tu corazón:

---

Que no surja la visión errónea ni siquiera por un segundo  
respecto a las acciones del glorioso maestro,  
que considere puras todas sus acciones  
y, por esta devoción, que reciba las bendiciones del maestro en  
mi corazón.

Magnífico y precioso maestro raíz,  
te ruego que permanezcas en el asiento de loto en mi corazón.  
Guíame con tu gran bondad  
y concédeme los logros de tus sagrados cuerpo, palabra y mente.



---

Luego recita los versos siguientes sobre cómo vivir la vida por los demás seres:

---

## ***De Los ocho versos para la transformación del pensamiento***

### ***De Gueshe Langri Thangpa***

Con la determinación de recibir de los seres, que son más preciosos que una joya que concede los deseos, el mayor beneficio posible, los consideraré en todo momento como lo máspreciado.

### ***De la Oración de Aryasura en setenta versos***<sup>4</sup>

Que me convierta en una joya que concede los deseos capaz de satisfacer todos los deseos, y en un árbol que concede los deseos que cumple todas las esperanzas de los seres.

### ***De Una guía al modo de vida del bodisatva de Shantideva***<sup>5</sup>

*(Se han añadido aclaraciones de Lama Zopa Rimpoché a la traducción de los versos 11 al 22 del capítulo III y al verso 55 del capítulo X del texto de Shantideva además de otros comentarios suyos que aparecen entre los versos.)*

11. Sin ninguna sensación de pérdida, y con el fin de completar *los dos propósitos* de todos los seres<sup>6</sup>,

entregaré mi cuerpo, riquezas y disfrutes,  
*así como la comida y el vestido*  
así como todas mis virtudes *acumuladas* en los tres tiempos.

---

Abandonando el apego y dándolo todo alcanzaré un estado más allá de la pena. Puesto que los seres son el campo supremo para la práctica de la generosidad, se lo daré todo.

---

12. *Abandonando el apego* y entregándolo todo,  
se trasciende la pena  
Y se logra un estado mental sin sufrimiento en el que *no se mora*,  
*-la omnisciencia-*;  
puesto que cuando muera, tendré que abandonarlo todo de golpe,  
lo mejor es ahora ofrecérselo a los seres  
ya que así se obtiene la budeidad.

13. Renuncio a este cuerpo, *un agregado impuro*,  
para el placer de todos los seres vivos 7;  
si quieren quitarle la vida, abusar de él y golpearlo,  
que hagan con él siempre lo que les complazca.

---

Les dejaré hacer todo lo que les haga felices y renunciaré a estar apegado al cuerpo y a enfadarme con otros.

---

14. *A partir de ahora*, aunque *jueguen* con mi cuerpo  
y *para dañarme* lo conviertan en objeto de *risa*, chanzas e infamias,  
como lo he entregado *a los seres*  
¿para qué resistirme *protegiéndolo* y demás?

15a. Lo utilizaré para realizar acciones *virtuosas* que no dañen sino que *beneficien* a otros.

---

Rezar para que las virtudes se conviertan en causas cuyos resultados no se pierdan incluye: rezar para que sólo produzcamos beneficio a los demás (v. 15b), para que los resultados que provienen de las actitudes de los otros no se pierdan (v.16) ni tampoco los que provienen de las acciones en sí (v. 17).

---

15b. Siempre que alguien se encuentre conmigo, que esto nunca carezca de significado para él, *y siempre sea significativo.*

16. Si con sólo mirarme, alguien se enfada o surge en él un pensamiento de fe, que esa mente, *sólo esa actitud*, se convierta en causa para que se cumplan todos sus deseos *temporales y últimos.*

17. Que aquel que me critique *con su palabra*, me cause algún daño con *su cuerpo*, o me insulte *a mis espaldas*, obtenga la fortuna de *alcanzar el total* despertar.

18. Que sea protector para los que carecen de él, un guía para *los seres* que se adentran en el camino; que sea puente, barca o navío para los que desean cruzar *las aguas.*

19. Que sea una isla para los que buscan *llegar a la costa a salvo* de una isla,

una lámpara para los que desean luz 8;  
que sea un lecho para los que desean descansar 9  
y para los seres que desean un esclavo – que me convierta en el  
esclavo de todos.

20. Que sea una joya que concede los deseos,  
*haciendo surgir todo aquello que uno desee, como comida o  
vestido,*  
una vasija mágica,  
mantras poderosos *llevando a cabo las acciones de pacificación,  
incremento y demás,*  
y una gran medicina *que cure todas las enfermedades;*  
un árbol que concede los deseos *satisfaciendo cualquier deseo*  
y una vaca de la abundancia para los seres.

21. Como *cuatro* grandes elementos la tierra y demás,  
y como el cielo,  
que sostenga siempre la vida  
de las innumerables criaturas.

22. De este modo, hasta lograr el estado más allá del sufrimiento  
en el que no se mora,  
que sea también fuente de vida *en todo momento y manera*  
para todos los seres de los distintos reinos  
que alcanzan hasta los confines del espacio  
hasta que todos ellos *logren* el estado más allá del dolor.

---

Su santidad el Dalái Lama después de tomar los votos del bodisatva con frecuencia recita estas palabras del hijo de los conquistadores, Shantideva.

---

Mientras dure el espacio  
y mientras haya seres,  
que yo permanezca  
para erradicar el sufrimiento del mundo.

---

Gampopa, discípulo principal de Milarepa, dice: “Cuando te despiertes y antes de levantarte de la cama piensa: hoy voy a utilizar mi cuerpo, palabra y mente virtuosamente [para los seres]». Es muy importante generar este pensamiento precioso de la bodichita, el buen corazón supremo. Entonces todo lo que haces durante el día lo haces con bodichita, así que todo se convierte en virtuoso y causa de iluminación. Si tu motivación no es correcta todo se convierte en karma negativo y causa de reinos inferiores.

«Cuando te vayas a acostar por la noche dedica todas tus acciones de cuerpo, palabra y mente por los seres. Esto es enormemente importante.»

«Se dice que esto, sin mucha dificultad, se convertirá en el camino del dharmakaya.»

---

# *Bendición del habla*

## **Toma de refugio y generación de bodichita**

Kön chog sum la kyab su chi

**Me refugio en las Tres Joyas.**

Dro la pän chir sang gyä shog (x3)

**Que pueda llegar a ser un buda para beneficiar a todos. (x3)**

## **Visualización**

---

Primero purifica en vacuidad el yo verdaderamente existente, ya que en realidad está vacío. A continuación la sabiduría que conoce la vacuidad experimenta un gozo infinito. También puedes pensar que no hay dualidad entre esa sabiduría que experimenta gozo y la vacuidad.

---

Surjo como la deidad. Sobre mi lengua la sílaba AH se transforma en un disco de luna, sobre el cual aparece una sílaba blanca OM rodeada por ALI (vocales) blancas, en el sentido de las agujas del reloj; KALI (consonantes) rojas en el sentido contrario a las agujas del reloj y, de color azul, el mantra corazón de la relación dependiente, en el sentido de las agujas del reloj.

Las sílabas y las guirnaldas de los mantras irradian rayos de luz que atraen las bendiciones y el poder del habla mundana y supramundana en la forma de los tres mantras, los siete símbolos reales preciosos y sublimes, y los ocho signos auspiciosos.

---

Esto incluye el poder del habla (de más allá del samsara) de los budas, de los bodisatvas aryas, de los que viven en los tres bhumis puros y de los arhats, así como el poder del habla (de no más allá del samsara) de los que están involucrados en el camino, y también de los sabios que han logrado el poder de la palabra, que han hecho realidad las palabras de verdad, y que tienen gran poder en su habla. Las palabras de los sabios tienen tanto poder porque viven de forma moral, se abstienen de los karmas negativos del habla y saben guardar silencio. Todas sus oraciones se cumplen. Todos los poderes de bendición del habla sagrada de los que están más allá del samsara y de los que no lo están se enganchan bajo el aspecto de los tres mantras, los siete objetos preciosos del rey y los ocho signos auspiciosos, y después se absorben. Piensa que todo esto llena el cielo, junto con los mantras, y que se absorbe en los mantras que están sobre tu lengua.

### **Mantras para bendecir el habla**

Recita los mantras desde los de adentro a afuera.

---

#### *Vocales sánscritas (alí)*

---

Mientras recitas las vocales, un néctar blanco fluye desde el mantra y colma todo tu cuerpo purificando completamente todo el karma negativo acumulado con el cuerpo.

---

ॐ अ आ इ ई उ ऊ रि री ली ली ए ऐ ओ ओ अंग अह  
ॐ अ आ इ ई उ ऊ रि री ली ली ए ऐ ओ ओ अंग अह

OM A AA I II U UU RI RII LI LII E EE O OO ANG AH  
SWAAHAA (x3)

## Consonantes sánscritas (kali)

---

Mientras recitas las consonantes, se emiten rayos de néctar rojo que colman tu cuerpo, purificando todo el karma negativo acumulado con el habla desde renacimientos sin principio.

---

ཨྀ་ཀ་ཁ་ག་གླ་ང༌། ཅ་ཇ་ཉ་ཐ་ཊ་ཋ་ལ། ཏ་ཐ་ཌ་ཎ་ཏ།

ཏ་ཐ་ཌ་ཎ་ཏ། པ་ཕ་བ་ལྷ་མ། ཡ་ར་ལ་ཤ། ཤ་ཌ་ས་ཏ་ལྷ་སྐྱ།

OM KA KHA GA GHA NGA / TSA TSHA DZA GYA NYA /  
TrA THrA DrA DHrA NrA / TA THA DA DHA NA\* / PA PHA  
BA BHA MA / YA RA LA WA / SHA KA SA HA KYA  
SWAAHAA (x3)

[\*Cuando dices: TrA THrA DrA DHrA NrA la punta de la lengua debe tocar el paladar. Cuando dices: TA THA DA DHA NA la punta de la lengua debe tocar la parte trasera de los dientes.]

## Mantra esencial de la relación dependiente

---

Mientras recitas este mantra, se emiten rayos de néctar azul que te llenan el cuerpo y purifican todo tu karma negativo acumulado con la mente.

---

ཨྀ་ཡེ་རྒྱ་ལྷ་ཏེ་ཏུ་བ་ན་མ་ཏེ་ཏུ་རྗེ་ཤརྒྱ་ལྷ་ག་ཏོ་བྱ་མ་དཏ།

ཏེ་ཤརྒྱ་ཡེ་ནི་རོ་རྒྱ་ཨྀ་མི་བྱ་དྲི་མདྲ་བྱ་མ་ཅ་ཡེ་སྐྱ།



OM YE DHARMAA HETU PRABHAVA HETUN TE KÄN  
TATHAGATO HYAVADAÏ TE KÄN TSA YO 13 NIRODHA  
EWAM VADI MAHAA SHRAMANA YE SWAHAA (x3)

Entonces el mantra esencial de la relación dependiente se disuelve en las consonantes; éstas, en las vocales; éstas, en la OM X, y ésta, en el disco de luna. El disco de luna se transforma en una sílaba A X, que a su vez se convierte en néctar rosa que se disuelve en la lengua y se vuelve de la naturaleza del vajra.

---

La lengua se vuelve muy pesada y poderosa, difícil de mover y tan indestructible como un vajra. No hay nada que pueda dañar, disminuir o destruir el poder del mantra, ni siquiera ingerir comida negra. Genera una fe muy firme de que todo el poder y las bendiciones del habla de todos los budas, bodisatvas, sabios, yoguis, etc., se ha introducido en tu habla y la han perfeccionado. Piensa: «He perfeccionado el habla». Cuando los seres te oyen, se apaciguan sus aflicciones y conceptos perturbadores y todo lo que dices se cumple: hacen lo que tú les dices.

---

Al pensar de este modo, el poder de tu habla se vuelve maravilloso y todo lo que recites se multiplicará por un millón. Tu palabra no será pura charlatanería. Por el poder de los mantras, el poder de tu habla no desaparecerá ni al comer.

*Lama Zopa Rimpoché dice bendecir el habla aporta cuatro beneficios en particular: (1) el habla se vuelve perfecta, (2) cualquier recitación se multiplica diez millones de veces, (3) todo lo que se dice se convierte en recitación de mantra, incluso la charlatanería, y (4) el poder del habla no se pierde al comer alimentos inadecuados. Según los tantras inferiores comer ajo priva del poder del habla durante siete días, cebolla, cinco días, rábano, nueve días, ortigas, medio año y la lengua*

*de un animal, durante toda la vida. Estos alimentos dañan el poder del mantra; igualmente si se come la carne de animales estúpidos como las ovejas.*

### *Oración de dedicación*

Que mi lengua tenga todo el poder de los que han ido al gozo.  
Por el poder que se manifiesta mediante estas palabras glorificadas,  
que todos los seres sean subyugados y que todo el sufrimiento se apacigüe de inmediato.  
Que el significado de cualquier palabra que pronuncie se cumpla en ese mismo instante.

# Mantras diarios

## Mantra para bendecir el mala

ॐ རུ་སྐྱེ་ཅི་ར་མ་ནི་བྲ་མཚན་ཡ་ཏུྃ།

OM RUTSIRA MANI PRAWARTAYA HUM (x7)

---

Recítalo siete veces y sopla sobre el mala. Esto aumenta el poder de los mantras que recites diez millones de veces diez mil millones x 1 billón x 100,000 veces ( $10^{36}$  veces) según el *Sutra de la Mansión Insondable, la Joya de Gran Incremento, el Método Extremadamente Secreto de Lograr Sublime Éxito*.

---

## Mantra para incrementar la virtud

ॐ རྩོམ་སྐྱེ་ར་སྐྱེ་ར་བི་མ་ན་ས་ར་མདུ་ཇ་བ་ཏུྃ།  
མི་སྐྱེ་ར་སྐྱེ་ར་བི་མ་ན་སྐྱེ་ར་མདུ་ཇ་བ་ཏུྃ།

OM SAMBHARA SAMBHARA BIMANA SARA MAHA  
DZAWA HUM / OM SMARA SMARA BIMANA SKARA  
MAHA DZAWA HUM (x7)

---

Este mantra incrementa el mérito de cualquier acción virtuosa hecha con el cuerpo, palabra y mente durante el día cien mil veces según el *Sutra de la Rueda de la Dedicación Completa*.

---



*Mantra que enseñó el buda Drodén Gyälwa Chö*

ཨྎ །ཨྎ་ཏི་ཡ་ནེ་སའ་ཏ་སྐ་ག་ཏུ་ཏི་ད་ཡ་གཞེ། རྩ་ལ་རྣམ་  
རྩ་ཏུ་གཞེ། སྐ་ཏ་ར་ཅ་ཨྎ་ཡུལ་སྐོ་རྣ་ཡ། བླ་པོ་སའ་ཏ་སྐ་ག་  
ཏུ་ས་མཚུ་ལྷུ་རྩི་པ་བི་མ་ལེ་ནི་བུ་རྩི་སྐྱེ།

OM HRI YA DHE SARVA TATHAAGATA HRIDAYA  
GARBHE / DZOLA DHARMA DHATU GARBHE / SANG  
HARANA AAYU SANG SHODHAYA / PAAPAM SARWA  
TATHAAGATA SAMENDRA USHNI KHA BIMALE BISHUDHE  
SWAAHA (*unas pocas veces*)

---

De los dos beneficios mayores que produce este mantra el primero es el de purificar el karma negativo más pesado de romper el samaya con el guru que es más pesado que cometer alguna de los cinco acciones ininterrumpidas. No se puede lograr la iluminación en esta vida cuando has cometido errores en tu devoción hacia el amigo virtuoso.

El otro beneficio es que consagra los objetos. El Buda dice en el Kangyur que este mantra es una verdadera consagración. Si lo recitas sobre una estatua, una piedra o un árbol, vendrá toda la sabiduría de campo de méritos y morará en ese objeto.

## *Nombre y mantra que concede los deseos*

---

Recita el nombre y el mantra juntos:

---

དེ་བཞིན་གསལ་གསལ་པ་ས་འཛིན་རྒྱལ་པོ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།

De Zhin Sheg Pa Sa Dzin Gyäl Po La Chhag Tshäl Lo

Ante el Tathagata, Rey Sostenedor de la Tierra, me postro.

TADYATHA / OM DHARE DHARE / DHARANI BÄNDHE  
SWAAHAA (x108, x54 o x21)

---

Cualquiera que recite los nombres de este tathagata y que memorice las palabras de este mantra verá todos sus deseos cumplidos. Recitar ambos el nombre y el mantra produce éxito.

---



## Notas

1. O «arya Sangha». Normalmente *gen-dun* (Tib. *dge 'dun*) se traduce como «Sangha» pero aquí Lama Zopa Rimpoché lo traduce literalmente como «aspirar a la virtud».

2. Lama Zopa Rimpoché: aquí se encuentran las 84.000 enseñanzas del Buda, que incluyen las enseñanzas hinayana y las enseñanzas mahayana del paramitayana y del tantra. Todas ellas están incluidas en el Lamrim, el camino gradual a la iluminación, que se divide en los caminos graduales del ser de capacidad inferior, media y superior. Estos tres contienen todo el Lamrim y este está contenido en los tres aspectos principales del camino a la iluminación.

3. *Kön-chog-sum* (Tib. *dkon mchog sum*) se traduce normalmente del sánscrito *tri ratna* como «Tres Joyas» p.ej. Buda, Dharma y Sangha, los tres objetos del refugio budista, pero Rimpoché prefiere traducir el término tibetano literalmente como «Los Tres Raros y Sublimes» para dar mejor a entender lo raro e importante que es poderlas encontrar.

4. Del *Pranidhanasaptatinamagatha*, *smon lam bdun cu pa*. Ver *stag brag bsam gtan gling gi phyag bzhes mdo sngags chos spyod*, Volumen 2.

5. de Una guía al modo de vida del bodisatva, Cap. 3, vss. 11–22. Las aclaraciones de Lama Zopa Rimpoché están en cursiva. Para ver enseñanzas de Rimpoché sobre esta oración: *Bodhisattva attitude: How to Dedicate Your Life to Others*, LYWA, págs. 97–113.

6. Estos dos propósitos son la completa cesación de todos los oscurecimientos y completar todos los logros.

7. *Lu-chen* (Tib. *lus can*) ha sido traducido bastantes veces en estos versos como «seres».

*Lu* es «cuerpo» y *chen* significa «tener» así que *lu-chen* literalmente significa: «aquellos que tienen un cuerpo». Ver: *Bodhisattva attitude: How to Dedicate Your Life to Others*, pág. 102, n. 77.

8. *Mar-me* (Tib. *mar me*) es literalmente “lámpara de mantequilla» pero se refiere a cualquier tipo de luz, *ibid.* pág. 107.

9. *Nä-mäl* (Tib. *gnas mal*) incluye cama, mantas, almohadas, *ibid.* pág. 107.

10. Si se recita en voz alta *El método para transformar en felicidad (incluida la iluminación) una vida de sufrimiento* se puede hacer *La bendición del habla* primero.

11. Puedes visualizarte como Buda Sakyamuni aunque no hayas recibido una gran iniciación de los tantras inferiores y superiores. Denma Locho Rinpoche dice que el Buda es una excepción a la regla general en la que se dice que para poder visualizarse uno mismo como la deidad antes se ha de recibir la iniciación.

12. Este párrafo que en los textos tibetanos viene después de la recitación de los mantras, se ha cambiado a este punto siguiendo el consejo de Lama Zopa Rimpoché.



13. Es importante hacer una pausa entre «YO» y «NI» cuando se recita este mantra.

## **Créditos**

### ***De la edición en inglés:***

*El método para transformar en felicidad (incluida la iluminación) una vida de sufrimiento: yo, el monje mendigo Thubten Zopa que no soy nada en esta y en vidas futuras, recopilé El método para transformar en felicidad (incluida la iluminación) una vida de sufrimiento, (en tibetano, Un método para cultivar la motivación on, kun slong bcas thabs), para el beneficio de aquellos de poca inteligencia como yo. Incluye la motivación de Una meditación directa en el camino gradual de Dorje Chang Losang Jinpa. También se puede generar la motivación de un modo extenso con prácticas como Llamando al guru en la distancia de Pabongka Dechen Níngpo. Seguidamente contempla la gran amabilidad de los seres con el primer verso de Los ocho versos de la transformación del pensamiento de Langri Thangpa, haz oraciones para ser muy significativo y de beneficio a los seres contemplando el verso compuesto por Aryasura y recita los versos del tercer capítulo de Una guía al modo de vida del bodisatva y demás.*

Ha sido traducido por Lama Zopa Rimpoché en el Monasterio de Kopán, Nepal, en enero del 2013 y transcrito por Merry Colony. Revisado siguiendo el consejo de Lama Zopa Rimpoché por V. Sarah Thresher, Merry Colony, y Tom Truty, 2014. Comparado del tibetano y editado de nuevo ligeramente por V. Joan Nicell, abril 2015. Nueva ediciones de Merry Colony y Kendall Magnussen, abril 2015. Lama Zopa Rimpoché cambió el título en octubre 2015. Editado por V. Ailsa

Cameron, noviembre 2015. Aprobado por Lama Zopa Rimpoché en noviembre 2015.

*Bendición del habla*; extraída de *Una colección de las recitaciones más queridas como el Lamäi Näljor y de sadhanas de diferentes deidades, etc.* (The Collection of Cherished Recitations Such as Lamäi Näljor and Sadhanas of Different Deities, Etc.,) Tibetan Cultural Printing Press, 1987. Traducido del tibetano por Gueshe Thubten Sherab. La disposición se ha cambiado con puntos añadidos siguiendo el consejo de Lama Zopa Rimpoché. Estos añadidos están indicados en cursiva y entre corchetes. Recopilado y corregido por Kendall Magnussen y V. Sarah Tresher, enero 2003. Las notas al pie de página proceden de un comentario de Lama Zopa Rimpoché en el Milarepa Center, agosto 2002. Revisado por V. Gyalten Mindrol, Servicio de Educación de la FPMT, diciembre 2005. Ligeramente corregido por Merry Colony y Tom Truty, 2013. De nuevo editado por V. Joan Nicell, utilizando el tibetano, y Merry Colony, abril 2015. Todos los mantras se han escrito para reflejar el modo que aconseja Lama Zopa Rimpoché han de ser pronunciados en vez de seguir las normas habituales de transliteración del sánscrito. La pronunciación de los mantras ha sido corregida por Lama Zopa Rimpoché en septiembre del 2015, y cambios añadidos por V. Steve Carlier y V. Joan Nicell, noviembre 2015. Aprobado por Lama Zopa Rimpoché, noviembre 2015.

*Mantras cotidianos*: recopilados por Lama Zopa Rimpoché. Todos los mantras se han escrito para reflejar el modo que aconseja Lama Zopa Rimpoché han de ser pronunciados en vez de seguir las normas habituales de transliteración del sánscrito. Pronunciación de los mantras corregida por Lama Zopa Rimpoché en septiembre 2015 y

cambios añadidos por V. Steve Carlier y V. Joan Nicell, noviembre 2015.  
Aprobado por Lama Zopa Rimpoché, noviembre 2015.

***De la edición en español:***

*Meditación diaria, una meditación directa en el camino gradual que contiene todos los puntos principales*, Ediciones mahayana, traducido por Teresa Vega basándose en el texto anterior y añadiendo los cambios de Lama Zopa Rimpoché, y revisado por Beatriz Guergué, enero 2014 para el Servicio de Traducción.

Esta nueva versión con el nuevo título y diversos cambios y añadidos traducida por Teresa Vega, enero 2016.

# Fundación para la preservación de la tradición Mahayana



La Fundación para la Preservación de la Tradición Mahayana (FPMT en inglés) es una organización dinámica de ámbito mundial dedicada a la educación y el servicio público. Creada por Lama Thubten Yeshe y Lama Zopa Rimpoché, la FPMT entra en contacto con la vida de seres de todo el mundo. A principios de los 70, unos jóvenes occidentales, inspirados por la profundidad del método budista, y por su posibilidad de ser llevado a la práctica, entraron en contacto con estos lamas en Nepal, y así nació la organización. Ahora, con más de 150 centros de Dharma, proyectos, servicios sociales y editoriales en treinta y tres países, seguimos llevando ese mensaje iluminado de compasión, sabiduría y paz por doquier.

Le invitamos a que se una a nosotros en nuestro esfuerzo por desarrollar la compasión en todo el mundo. Visite nuestra página web ([www.fpmt.org](http://www.fpmt.org)), donde podrá encontrar su centro más cercano, un programa de estudios adaptado a sus necesidades, textos para la práctica, materiales de meditación, arte sagrado, y enseñanzas en línea. Ofrecemos una serie de beneficios para los socios, como la revista Mandala y descuentos en la tienda de la fundación en línea (Foundation Store). También puede ver algunos de los vastos proyectos que Lama Zopa Rimpoché ha desarrollado para preservar la tradición mahayana y ayudar a acabar con el sufrimiento en nuestro mundo. Por último, no dude en contactar con nosotros si podemos serle de ayuda.

FPMT: [www.fpmt.org](http://www.fpmt.org)

CPTM: [www.fpmt-hispana.org](http://www.fpmt-hispana.org)

Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition  
1632 SE 11th Avenue, Portland OR 97214 USA, (503) 808-1588