



## PUYA DEL DHAMMAPADA

### I. VENERACIÓN

El Buda es tranquilo como la tierra  
Es firme como una columna  
Es puro como las aguas cristalinas de un lago  
Se ha liberado del ciclo de renacimientos  
En la luz de su visión  
Ha hallado la liberación suprema  
Sus pensamientos son paz  
Sus palabras son paz  
Su obra es paz

**Oh muni muni mahamuni Shakya muni svaha**

### II. SALUDO REVERENTE

Este Buda que ha conquistado lo imposible  
Cuya victoria no puede deshacerse  
Que es insondable y no deja huellas  
¿Qué pista quieren que siga?  
La avidez que a otros enreda y atrapa  
No puede conducir a ninguna parte  
A este Buda que ha conquistado lo imposible  
¿Qué pista quieren que siga?

### **III. IR A REFUGIO**

La gente atormentada por el miedo  
Busca refugios en las montañas  
Busca refugios en los bosques  
Busca refugio debajo de los arboles sagrados  
Acude a monasterios y santuarios  
Semejantes refugios no son seguros  
Uno no se libera del sufrimiento  
Yendo por semejantes refugios  
Pero yendo al refugio del Budha  
Al refugio del Dharma  
Y al refugio de la Sangha  
Uno ve con la perfecta visión  
El sufrimiento y sus causas  
El cese del sufrimiento  
Y el noble sendero que conduce al fin del sufrimiento  
Este es un refugio supremo.

### **Refugios y preceptos en Pali y Español**

### **IV. RECONOCIMIENTO DE LAS FALTAS**

No tomes las faltas a la ligera  
Pensando “el mal no me va a alcanzar”  
Lentamente y gota a gota se llena una vasija  
Poco a poco se llena uno del mal  
No busques las fallas en los demás  
No mires lo que hacen o dejan de hacer  
Si no a tus propios actos y omisiones deberías mirar  
Ni en el cielo, ni en medio del océano  
Ni viviendo en las cuevas de los montes  
En ningún lugar de la tierra  
Puedes estar libre de las consecuencias de tus acciones torpes.

## V. ALEGRÍA DE LOS MÉRITOS

Vivamos felices en medio de los que odian  
Vivamos con amor  
Vivamos felices en medio de los que se pelean  
Vivamos en paz  
Vivamos felices en medio de los que corren detrás de tantas cosas  
Vivamos contentos con poco  
Vivamos felices en medio de los que tienen miedo  
Vivamos confiados  
Quien conoce la soledad del silencio y goza la paz sublime  
Éste, libre de miedo y angustia  
Éste, conoce la dicha de la verdad  
Que alegría ver a los despertados  
Que alegría la compañía de los sabios  
Con ellos se puede vivir siempre feliz

## VI. SUPLICA Y RUEGO

Los discípulos del Buda están siempre despiertos  
Vigilan de día y de noche  
Y meditan sobre las virtudes del Buda  
Los discípulos del Buda están siempre despiertos  
Vigilan de día y de noche  
Y conocen el camino de la verdad  
Los discípulos del Buda están siempre despiertos  
Vigilan de día y de noche  
Y recuerdan la comunidad de los sabios  
Los discípulos del Buda están siempre despiertos  
Vigilan de día y de noche  
Y se deleitan en la paz de la contemplación

**Sutra bahía, Sutra del corazón o cualquier otro Sutra (opcional)**

## VII. TRANSFERENCIA DEL BENEFICIO DE LA PRÁCTICA

Se pueden hacer muchas guirnaldas  
Con una gran cantidad de flores  
De igual manera un ser humano puede acumular muchas virtudes  
Que los beneficios y méritos ganados por nosotros  
Gracias a nuestra práctica del Dharma  
Se compartan entre todos los seres  
El perfume de las flores no va contra el viento  
Ni el del sándalo ni el del jazmín o la rosa  
Sin embargo el perfume del hombre virtuoso  
Se extiende por todas las partes y en todas las direcciones  
La fragancia de la virtud se esparce contra el viento  
La virtud del Buda lo penetra todo  
De todas las fragancias  
La virtud es la suprema.

**Sabbe satta sukhi hontu o mantras finales (opcional)**

