

## PUYA DE GRATITUD

### VENERACIÓN

Desde la tierra profunda y cálida  
Rebosada de vida  
Ofrezco tulipanes, narcisos y girasoles,  
Flores de magnolia y camelias rosadas,  
Y perfumadas flores de jazmín.

Del vasto cielo azul  
Irradiando vida  
Ofrezco nubes siempre cambiantes,  
Atardeceres multicolores y matices matutinos.  
Aves que recorren la brisa,  
Garzas, milanos y águilas.

De las aguas claras y frescas  
Traslúcidas de vida,  
Ofrezco reflejos de montañas,  
Quietud serena y onduladas olas.  
Peces que nadan y aves que abreven.

A aquellos dignos de reverencia y respeto  
Ofrezco todas las bellezas de la naturaleza.  
Por favor acéptenlas.

### MANTRAS Y OFRENDAS

### IR A REFUGIO

Voy a refugio a todos los budas y bodhisattvas.  
Con receptividad a su sabiduría y compasión  
Oriento mi vida hacia su influencia.  
Oriento mi corazón hacia su amor.  
Oriento mi mente hacia su guía.

Cada día y cada hora

Que pueda recordar que deseo ser  
Un(a) hijo(a) del Buda  
Y que pueda actuar en consecuencia,  
Con las Tres Joyas siempre en mi corazón.

## REFUGIOS Y PRECEPTOS

### CONFESIÓN

Como aun no soy un bodhisattva perfecto  
Desgraciadamente me he dañado a mí mismo(a) y a otros.  
A todos los budas y a mis maestros  
Confieso cualquier torpeza  
De cuerpo, palabra y mente.

Como las hojas de otoño que yacen  
A los pies del gran roble,  
Que mi ignorancia del karma  
Y los efectos que tienen mis acciones  
En mí mismo(a) y en otros,  
Caigan a los pies del Buda.

Que aprenda de mis propios errores  
Y que permita que se dé  
El crecimiento de nuevas acciones hábiles  
A través de soltar toda mi torpeza,  
Así como la primavera trae consigo  
El crecimiento de nuevos brotes en las plantas y en las flores.

Que mis maestros acepten esta petición,  
Y que yo me mantenga firme y verdadero(a)  
En mi deseo de cambiar,  
En mi deseo de beneficiar a otros  
Y en mi deseo de comprender la Verdad.

### GRATITUD

Con amor y respeto  
Hacia aquellos que han despertado y de quienes aprendo  
Me inclino con gratitud

Y doy gracias por la bendición del Dharma  
Que me han otorgado.  
Por la lucha y la determinación  
Que muestran los budas y los bodhisattvas  
Y todos los maestros del pasado y del presente,  
Me inclino con aprecio.  
Sin su fe, ¿dónde estaría yo ahora?

Regocijándome en los méritos  
Y cantando todas sus alabanzas,  
Con inmenso gozo y alegría por mi buena fortuna  
Me inclino con agradecimiento  
Y celebro tal bondad en el mundo.

Mi gratitud fluye sin cesar.  
Como las profundidades de los incontables océanos,  
Como la magnificencia elevada de las montañas,  
Como la vasta espaciosidad de los desiertos,  
Como la rica y densa belleza de los bosques,  
Que mi amor y respeto por los maestros  
Se mantenga fuerte y abundante,  
Incluso en tiempos difíciles.

En ocasiones mi orgullo y mi miedo me impiden  
Regocijarme en otros,  
En su gran comprensión,  
Y en el cuidado y consideración  
Que han mostrado hacia mí.  
Haciendo de lado mis inseguridades  
Me inclino con inmensa gratitud.  
Que los budas y bodhisattvas  
Y todos mis maestros  
Acepten el deseo de mi corazón de dar gracias.

### PETICIÓN

Con gracia y reverencia pido a los maestros,  
Por favor sigan ofreciendo el regalo del Dharma  
A este mundo de sufrimiento e ofuscación.  
Junto a mis hermanos y hermanas en la sangha  
Ruego que los budas y los bodhisattvas

Permanezcan con nosotros,  
Y compartan su comprensión y su amor  
Para que todos los seres puedan experimentar  
La calma de un corazón en paz.

## EL SUTRA DEL CORAZÓN

### TRANSFERENCIA DE MÉRITOS

Que todas mis acciones positivas  
De cuerpo, palabra y mente,  
Las del pasado y las de este momento  
Así como las del futuro,  
Ayuden a aliviar el dolor y la tristeza de este mundo.

Al ofrecer todo el mérito que he acumulado  
Que pueda ayudar a todos los seres a sentir alegría, amor y paz.  
Que mis acciones  
Ayuden a aquellos que se sienten solos a encontrar amistad,  
Ayuden a aquellos que sienten miedo a encontrar la calma,  
Ayuden a aquellos que sienten odio a encontrar amor,  
Ayuden a aquellos que están enfermos a encontrar bienestar.

Todo lo que hago tiene efectos sobre otros,  
Entonces que se beneficien por mi conducta  
Y mis pensamientos.  
Que aunque lo que pueda hacer sea poco  
Que venga del amor y de la fe,  
De la integridad y de la conciencia.  
Que mi práctica de generosidad y de ética,  
De paciencia, entusiasmo y meditación  
Esté imbuida de la sabiduría de los Tathagatas.

Que el espíritu del bodhisattva viva a través de mí  
Y toque a todos los seres, tanto los que están cerca como los que están lejos,  
Tanto los conocidos como los desconocidos,  
Y ayude a crear un mundo que esté más en paz.

Traducción del inglés al español: Saddhajoti