

Puya matutina

Los 4 recordatorios

La vida humana es realmente valiosa, Es nuestra oportunidad para despertar, El cuerpo es impermanente,
Y la hora de la muerte incierta.
Las causas y efectos del karma
Dan forma al curso de la vida.
La vida trae dificultades inevitables. Nadie puede controlarlo todo.

Debemos ver esta vida
Como la pequeña salpicadura de una gota de lluvia Algo bello que se desvanece
En cuanto empieza a aparecer.

Así pues, recuerdo
Mi inspiración y aspiración
Y me comprometo a hacer uso De cada noche y día
Para lograrlo.

Los 3 Refugios

Namo Tassa Bhagavato Arahato Samma Sambuddhassa
Namo Tassa Bhagavato Arahato Samma Sambuddhassa
Namo Tassa Bhagavato Arahato Samma Sambuddhassa

Buddham Saranam Gacchami
Dhammam Saranam Gacchami
Sangham Saranam Gacchami

Dutiyampi Buddham Saranam Gacchami
Dutiyampi Dhammam Saranam Gacchami
Dutiyampi Sangham Saranam Gacchami

Tatīyampi Buddham Saranam Gacchami
Tatīyampi Dhammam Saranam Gacchami
Tatīyampi Sangham Saranam Gacchami

Los 5 Preceptos

Panātipata Veramani Sikkhapadam Samādiyami
Adinnadana Veramani Sikkhapadam Samādiyami
Kamesu Micchachara Veramani Sikkhapadam Samādiyami
Musavada Veramani Sikkhapadam Samādiyami
Surameraya Majja Pamadatthana Veramani Sikkhapadam Samādiyami
Sadhu Sadhu Sadhu

Con acciones de amor y bondad purifico mi cuerpo
Con generosidad sin límite purifico mi cuerpo
Con tranquilidad, sencillez y contento purifico mi cuerpo
Con comunicación veraz purifico mi habla
Con conciencia clara y lúcida purifico mi mente

La oración del bodhicitta

Que todos los seres disfruten de la felicidad Y de la raíz de la felicidad,
Que estén libres de sufrimiento
Y de la raíz del sufrimiento,

Que no estén separados de la gran felicidad Desprovista de sufrimiento,
Que moren en la gran ecuanimidad
Libre de avaricia, agresión e ignorancia.