

ESSENTIAL MEDITATION OF THE GREAT MA TRI MATRA.

MEDITACIÓN ESENCIAL DEL GRAN MANTRA MA TRI





ཨོཾ་མ་ཌི་ཐུ་ཡེ་ས་ལེ་འདུ།

The great mantra is the invocation of the Buddha Tönpa Shenrab and his consort Sherab Chamma, as well the manifestations of Tönpa Shenrab, who appears in the six Lokas (kham), or six realms of cyclic existence, to relieve suffering of the beings in those Lokas. Tönpa Shenrab and Sherab Chamma together with these Subduing Shen, guides all beings of the six Lokas and correspond to the syllables as follows:

El Gran Mantra es la Invocación al Buddha Tönpa Shenrab y a su consorte Sherab Chamma, así como las manifestaciones de Tönpa Shenrab, quien aparece en los Seis Lokas (kham), o seis reinos de la existencia cíclica, para aliviar el sufrimiento de los seres de los seis Lokas. Tönpa Shenrab y Sherab Chamma junto con los Shen Dominantes, guían a todos los seres de los seis Lokas y corresponden a las siguientes sílabas:

ཧྲཱིཿ OM	Represents the skillful means and compassion. The deity is Buddha Tönpa Shenrab. Representa a los medios hábiles, la deidad es Buddha Tönpa Shenrab
མ MA	Represents wisdom and vast space. The deity is Sherab Chamma. Representa la sabiduría y el vasto espacio. La deidad es Sherab Chamma.
ཏྭ TRI	Transforms anger and hatred into love, purifying the hell realms. Deity: Mucho Demdrug. Transforma la ira y el odio en amor, purificando los reinos infernales. Deidad: Mucho Demdrug.
མུ MU	Transforms greed and desire into generosity, purifying the hungry ghost realm. Deity Sangwa Ngangring. Transforma la codicia y el deseo en generosidad, purificando al reino de los fantasmas hambrientos. Deidad Sangwa Ngangring
ཡེ YE	Transforms ignorance and confusion into knowledge and wisdom, purifying the animal realm. Deity: Tisang Rangzhi. Transforma la confusión y la ignorancia en conocimiento y sabiduría, purificando el reino animal. Deidad: Tisang Rangzhi.
ས SA	Transforms envy and jealousy into openness, purifying the human realm. Deity: Drajin Pungpa. Transforma la envidia y los celos en apertura, purificando el reino humano. Deidad: Drajin Pungpa.
ལེ LE	Transforms pride and arrogance into peacefulness, purifying the demigod realm. Deity: Chegyal Barti. Transforma el orgullo y la arrogancia en paz y quietud, purificando el reino de los semi dioses. Deidad: Chegyal Barti.
འུ DU	Transforms indolence and self-absorption into diligence and vigor, purifying the god realm. Deity: Yeshe Tsugphu. Transforma la indolencia y la auto absorción en diligencia y vigor, purificando el reino de los dioses. Deidad: Chegyal Barti.

Visualize yourself as the buddha with the OM and MA syllables located into your heart and the other six syllables surrounding them. From them, emanate wisdom lights spreading and received by all six realm beings, pacifying all their negative energies. All sentient beings become undefiled, pure luminous bodies, having completely achieved enlightenment.

Visualízate como el buda con las sílabas OM y MA situadas en tu corazón y las otras seis sílabas rodeándolas. De ellas emanan luces de sabiduría que se propagan y son recibidas por todos los seres de los seis reinos, pacificando todas sus energías negativas. Todos los seres sensibles se convierten en cuerpos luminosos puros e inmaculados, habiendo alcanzado completamente la iluminación.

1. Self visualization:

1. Autovisualización:

DAK NYI TÖN PAI THOUK KA RU.

I visualize as Buddha Tönpa Shenrab, and in my heart,
visualizo como Buddha Tonpa Shenrab, y en mi corazón,

TSI TA RIN CHEN ZOUR GYE PA.

Lies the eight-faced jewel of the heart
Yace la joya de ocho facetas del corazón

SHA TSÖN Ö KYI GUR NANG DU.

That forms a rainbow light tent inside,
Que forma una tienda de luces de arcoíris al interior,

PE MA NYI DAI DEN TENG NA

On a lotus and a moon cushion,
Sobre un loto y un cojín lunar,

KHA DOK NGA DEN OM SHIK LA

There is a five-color OM.
Hay un OM de cinco colores.



NYEN NGAK DRU GYE YE SU KHOR

Surrounded by the eight syllables of the mantra turning to the right.

Rodeado por las ocho sílabas del mantra girando a la derecha.

YUM GYI THUK KAR PEMAI TENG

In the mother's heart, on a lotus

En el corazón de la Madre, sobre un loto

NYI MAI DEN LA MA SHIG KYE

a Sun cushion manifests a MA

un cojín de sol manifiesta un MA

NYEN NGAK DRU GYE YON DU KHOR

Surrounded by the eight syllables of the mantra turning to the left.

Rodeado por las ocho sílabas del mantra girando hacia la izquierda.

OM MA TRI MU YE SA LE DU

2. Emission-reabsorption of light rays

2. Emisión-reabsorción de rayos de luz

CHE PA NGAK LE Ö ZER TRÖ

From the mantra thus recited rays of spring light

Del mantra así recitado rayos de luz de primavera

YAB YUM THUK KAR LU GU GYÜ

Which form a chain in the hearts of the male and female deities.

Los cuales encadenan los corazones de las deidades femeninas y masculinas.

YAR TRÖ DER SHEK THOUK DAM KANG

They gush upwards, thus filling the Spirit of the Sugatas.

Brotan hacia arriba, llenando así el Espíritu de los Sugatas.

PHAR TRÖ DÜL DROUK THOUK KAR THIM

Emitted from afar, they are absorbed into the heart of the Six Buddhas of Dul Shen.

Emitidos a lo lejos, son absorbidos en el corazón de los Seis Buddhas de Dul Shen.



DÜL DROUK THOUK KAR Ö ZER TRÖ

Rays of light radiate from the heart of the Six Buddhas of Dhul Shen.

Desde el corazón de los seis Buddhas de Dhul Shen

RIG DRUG ZHING KHAM NÖ CHÜ JANG

Those who purify the six kinds of beings, entire six realms.

Quienes purifican las seis clases de seres, y a por completo a los seis reinos.

THAM TCHE NYING PÖI DRA YANG DROK

Then it all resonates with the melodious sound of the essential mantra

Entonces todo resuena con el melodioso sonido del mantra esencial

ZUK NANG THAM CHE DER SHEK KU

While all forms and appearances become Sugatas Bodies.

Mientras que todas las formas y apariencias se convierten en Cuerpos de Sugatas.

DRAK TSE THAM CHE NYING PÖ DRA

All sounds are becoming the essential mantras.

Todos los sonidos se convierten en los mantras esenciales;

DREN TOK THAM CHE DER SHEG THUK

All memories and concepts are the Spirit of the Sugatas.

Todos los recuerdos y conceptos son el Espíritu de los Sugatas.

DE NE Ö ZER DÜN DU TRÖ

Then the beams of light shoot out in front of me.

Entonces los rayos de luz salen disparados frente a mí.

BUM PA KYIL KHOR LHA LA PHOK

Hit the mandala deities in the ewer.

Golpear a las deidades del mandala en el aguamanil.

TRO. DÜ RIM PA GONG TAR GOM

And I meditate as the stages of the emission-reabsorption of light rays.

Y medito como las etapas de la emisión-reabsorción de los rayos de luz.



OM MA TRI MU YE SA LE DU

(Recitar muchas veces)

(Recite many times)

During the recitation, the rays of light form unbroken chains that shoot upwards and invoke the spirit of wisdom of the Sugatas: their blessings, in the form of rays of light, sink into me. The rays shoot into the paradise of Namri Sadrak and the universe and its beings are transformed into gods and goddesses. As the sound of recitation and essence resounds, the rays fall, emptying the evil destinies, and I imagine that all settle into bliss.

Durante la recitación, los rayos de luz forman cadenas ininterrumpidas que se disparan hacia arriba e invocan el espíritu de sabiduría de los Sugatas: sus bendiciones, en forma de rayos de luz, se hunden en mí. Los rayos se disparan hacia el paraíso de Namri Sadrak y el universo y sus seres se transforman en dioses y diosas. Mientras resuena el sonido de la recitación y la esencia, los rayos caen, vaciando los destinos malignos, e imagino que todos se asientan en la dicha.

The mantra offering:

La ofrenda del mantra:

OM RIN CHEN DZE PAI PHO DRANG DU

OM! In the palace of splendid jewels,

¡OM! En el palacio de las joyas espléndidas,

NYI DA PE MAI DEN TENG NA

On a lotus seat with sun and moon,

En un asiento de loto con sol y luna,

GYAL WA YAB YUM TSO KHOR LA

Here is the main male and female buddhas as well as his retinue.

Aquí están los principales buddhas masculinos y femeninas, así como su séquito:

DZAP DANG NYING PÖI CHÖ PA BÜL

I offer you my recitation and the essence [of the mantra]!

¡Les ofrezco mi recitación y la esencia [del mantra]!



THUK JÉ GONG LA ZHE SU SÖL

In your great compassion, please accept it!

En tu gran compasión, ¡acéptalo, por favor!

DAK DANG THA YE SEM CHEN GYI

Let the karmic imprints and obscurations,

Deja que las huellas kármicas y los oscurecimientos

BAK CHAK DRIP PA JANG BAR DZÖ

Purify myself and all sentient beings in unlimited number!

¡Purifícame a mi y a todos los seres sintientes en número ilimitado!

CHOK DANG THÜN MONG NGÖ DROUP TSOL

Grant us ordinary and supreme achievements!

¡Concedéndonos logros ordinarios y supremos!

OM MA TRI MU YE SA LÉ DU

Praise in the sense of mantra:

Alabanza del sentido del mantra:

OM NI GYALWA YAB KYI KHA

OM is the heaven of Enlightened male Buddha.

OM es el cielo del Buddha masculino iluminado;

MA NI BA GA YUM GYI LONG

MA is origin of the great space of Enlightened female Buddha.

MA es el origen del gran espacio de la Buddha Femenina Iluminada

TRI NI MU CHO DHEM DRUK KU

TRI is the Body of Dhul Shen Mucho Demdrouk

TRI es el cuerpo del Dhul Shen Mucho Demdrouk

TSA DRANG NYAL WAI DUK NGEL KYOP

Who protects from the torments of the hot and cold hells.

Quien protege de los tormentos de los infiernos fríos y calientes;

MU NI SANG WA NGANG RING KU.

MU is the Dhul Shen Sangwa Ngangring.

MU es el Dhul Shen Sangwa Ngangring.



TRÉ KOM YI DAK ÜL PHONG SEL.

Who dispels the poverty of greedy spirits that hunger and thirst.

Quien disipa la pobreza de los espíritus codiciosos que tienen hambre y sed.

YE NI TI SANG RANG SHI KU

YE is the Body of Dhul Shen Tisang Rangshi.

YE es el cuerpo del Dhul Shen Tisang Rangshi.

JOL SONG LEN KUG MÜN PA JOM.

Whom conquers the obscuration and brutality from animals.

Quien conquista la oscuridad de la brutalización de los animales.

SA NI DRA CHIN DÖN PUNG JÉ.

SA is (the body) of Dhul Shen Dratchin Dönpoung Je

SA es (el Cuerpo) del Dhul Shen Dratchin Dönpoung Je

DREL PHONG MI YI DÖ PA KONG.

Who fulfills the desires of never satisfied humans.

Quien colma los deseos de los humanos nunca satisfechos;

LÉ NI CHE GYAL PAR TI KOU.

LÉ is the Body of the Dhul Shen Ché Gyal Par Ti.

LÉ es el Cuerpo del Dhul Shen Ché Gyal Par Ti.

THAP TSÖ LHA MIN TSÖN RA SHIK

Who destroys the prison of the conflicting Asuras.

Quien destruye la prisión de los Asuras conflictivos.

DU NI YÉ SHEN TSOUK PHU KU

DU is the Body of Dhul Shen Yeshe Tsoukphu.

DU es el Cuerpo de Yeshe Tsoukphu.

LÉ LO PHAM TUNG TSÖN DRÜ KYÉ

Who awakens diligence in the needy [gods] doomed to fall.

Quien despierta la diligencia en los necesitados [dioses] condenados a caer.



The final recitation to purify the obscurations:
La recitación final para purificar los oscurecimientos:

ÖZER PHAR TRÖ TSUR DÜ PE

By a set of rays of light that come and go,
Por un conjunto de rayos de luz que van y vienen,

DAG SHEN NYI KYI DRIP PA JANG

May my own obscurations and those of others are purified.
Que mis propios oscurecimientos y los de los demás se purifiquen.

Ö KYI NYAK THAK LU GU GYÜ

the light strings,
las cuerdas de luz,

DER SHEG TSO KHOR NAM LA BÜL

I offer them to the Sugatas and those after them:
Se los ofrezco a los Sugatas ya aquellos después de ellos:

JIN GYI LOP LA SHE SOU SÖL

Please give us your blessings!
¡Por favor danos tus bendiciones!

RIG DRUG KHOR WAI NE TONG NE

Once this samsara in six realms has been emptied of its beings,
Una vez que este samsara de los seis reinos sea vaciado de los seres en él,

THAR PA NGÖN SANG GYÉ PAR SHOK

May these obtain liberation and manifest Full Awakening!
¡Que éstos obtengan la liberación y manifiesten el Despertar Pleno!

OM MA TRI MU YE SA LÉ DU

Offer this in six sessions. May this be a good omen!
Ofrezca esto en seis sesiones. ¡Que esto sea un buen augurio!

Thank you very much for contributing the work.