

ANTES DE LA PRIMERA RECITACION

Es conveniente leer los apéndices del libro (A) pag.129 (B) pag. 133 y (C) pag. 137.-

Apéndice (A) Breve historia del Sutra Sanghata.-

Apéndice (B) Guía para la recitación.- No hace falta ningún requisito para poder recitarlo.- Debe recitarse en voz alta.- La idea de la recitación es reproducir el Sutra con nuestro cuerpo, palabra y mente. Es especialmente importante que el sonido sea audible a las mascotas y otros animales que estén cerca.- El Sutra en sí mismo describe los vastos beneficios que reciben aquellos que escuchan esta recitación, incluso sin entender nada de ella.- Lama Zopa Rimpoché explica” Si no recitas el Sutra en voz alta entonces te estas engañando a ti mismo y estas desaprovechando la oportunidad de crear el mérito del habla”.-

Es adecuado juntar las manos en el mudra de la postración mientras lo recitas, como si el Buda estuviera y le estuvieras dirigiendo la recitación a el mismo.- (especialmente en aquellos lugares donde explica los beneficios de juntar las manos).-

Es muy poderoso recitarlo con amigos, desconocidos o enemigos, es altamente recomendable.-

Siéntate en silencio, estabiliza tu mente y deja que tu corazón se colme de amor y compasión hacia todos los seres sensibles.-

Con un deseo de ser capaz de ofrecerles todo aquello que les traiga paz y felicidad duradera, y que les purifique de todos sus sufrimientos, realiza una firme determinación de dedicar tu recitación a desarrollar todas las cualidades internas y que tu recitación sea efectiva.-

Piensa que lo recitas para todos los seres de todos los reinos.-

Piensa que has recibido las palabras directamente del Buda, Usa tu imaginación.-

Piensa que el significado de cada palabra que recitas y la escuchas, es actualizado en tu mente y obtienes una comprensión perfecta.-

Piensa que lo recitas para cumplir los deseos de Rimpoché en relación al Centro Tekchen Chöeling, de Ontinyent.- (aquí puedes añadir tu motivación).-

Apéndice (C): Una práctica más extensa para la recitación o la lectura de El Sutra Sanghata.-