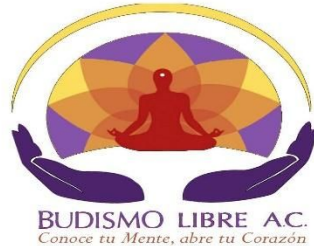


Día Intensivo de Enseñanzas Budistas y Meditaciones



Xalapa, Veracruz

Rectificando nuestra vida: la bendita compasión

Sábado 15 de JUNIO 2019

www.budismolibre.org

retiros@budismolibre.org

FECHA Y HORA:

Sábado 15 de junio 2019. Iniciamos a las 10 a.m. y terminamos a las 8 p.m.
(Incluye una comida vegetariana)

LUGAR:

Centro Zen Montaña Despierta. Benito Juárez 103, (entre Betancourt y José Azueta), Colonia Centro, Xalapa, Veracruz. Centro de Xalapa. CP 91000. Página web: www.mdzen.com/es

TEXTO BASE: *Las 37 Prácticas del Bodhisattva* por Ngulchu Thogme Zangpo

MAESTRO:

Kalama Sadak (García Montaña) y miembros activos de *Budismo Libre A.C.* y miembros de la comunidad de Budismo Libre A.C.

Budismo Libre A.C. **Conoce tu mente, abre tu corazón**

Página web: www.budismolibre.org y Correo para retiros: retiros@budismolibre.org

Teléfono local: 6583 3070. Teléfono celular: 55 1437 2552 y WhatsApp: 55 2046 6276



12 años realizando retiros espirituales budistas de enseñanzas, meditaciones y yoga.

LA DEDICACIÓN

Dedicamos este lugar a las Tres Joyas;
Al Buda, el ideal de la iluminación, al que aspiramos;
Al Dharma, el sendero de la enseñanza, el cual seguimos;
A la Sangha, la amistad mutua que disfrutamos.

Que aquí no se hable ninguna palabra necia;
Que ningún pensamiento inquieto perturbe la mente.
A la observación de los cinco preceptos
dedicamos este lugar;
A la práctica de la meditación
dedicamos este lugar;
Al desarrollo de la sabiduría
dedicamos este lugar;
Al logro de la iluminación
dedicamos este lugar.

Aunque en el mundo exterior exista la violencia,
que aquí exista la paz.
Aunque en el mundo exterior exista el odio,
que aquí exista el amor.
Aunque en el mundo exterior exista la aflicción,
que aquí exista la alegría.

Ni por el cantar de las escrituras sagradas,
ni por el rocío del agua bendita,
sino por nuestros propios esfuerzos hacia la iluminación
dedicamos este lugar.

Que alrededor de esta mándala, este sitio sagrado,
se abran los lotos, los pétalos de la pureza.
Que alrededor de esta mándala, este sitio sagrado,
se extiendan las vajras, la muralla de la determinación.
Que alrededor de esta mándala, este sitio sagrado,
se produzcan las llamas que transmutan el Samsara en nirvana.

Al sentarnos aquí, al practicar aquí,
que nuestras mentes se hagan Buda,
que nuestros pensamientos se hagan Dharma,
que nuestra comunicación mutua se haga Sangha.
Para la felicidad de todos los seres
y el beneficio de todos los seres,



con el cuerpo, el habla y la mente
dedicamos este lugar.

Oraciones para antes de las Enseñanzas del Dharma

REFUGIO

Namo Buddhaya

Namo Dharmata

Namo sanghaya

REFUGIO Y BODHICHITTA

Hacia el Buda, el Dharma y la Sangha de seres,

Voy al refugio hasta que alcanzar la iluminación.

Pueda yo, por la acumulación de méritos virtuosos,

Alcanzar el estado de Buda para beneficio de todos los seres.

(Campanas)

LOS CUATRO INCONMENSURABLES

Que todos los seres puedan tener felicidad y las causas de la felicidad,

Que todos los seres puedan liberarse del sufrimiento y de las causas del
sufrimiento,

Que todos los seres nunca sean separados de la felicidad que está libre de
sufrimiento.

Que todos los seres puedan descansar en la ecuanimidad, libres de apegos y
aversiones. **(Campanas)**

LAS SIETE RAMAS

Que el mérito acumulado por las virtudes de tomar el refugio pueda presentar
ofrendas, haga confesiones, me regocije, e implore protección y alabe al Buda, el
Dharma y la Sangha. Que pueda compartir la motivación de que todos los seres
alcancen, hoy, mañana, o en algún tiempo, el estado de Buda. **(Campanas)**

SOLICITUD DE ENSEÑANZAS

Viviendo las diferentes motivaciones de la virtud y sabiduría de todos los seres
existentes en Los Seis Reinos del Samsara, suplicamos que los Maestros giren la

Rueda del Dharma de las tres grandes tradiciones: Theravada, Mahayana y

Vajrayana. **(Campanas)**



Las 37 Practicas del Bodhisattva

1. Habiendo logrado el gran vaso de ocio y recursos, difícil de encontrar (el cuerpo humano), Escuchar, reflexionar, y meditar incesantemente día y noche Con el fin de liberarse a sí mismo a los demás del océano del samsara es la práctica de los Bodhisattvas.
2. Apegado a tus seres amados estás agitado como el agua; Odiando a tus enemigos ardes como el fuego, En la oscuridad de la confusión olvidas lo que se debe adoptar o descartar, Abandonar esta morada es la práctica de los Bodhisattvas.
3. Abandonando lugares negativos, los Kleshas (emociones per-turbantes) gradualmente decrecen. Sin distracciones, las actividades virtuosas se incrementan naturalmente. A través de una mente clara, surge certeza en el Dharma, Confiar en la vida solitaria es la práctica de los Bodhisattvas.
4. Los amigos cercanos y parientes se separan. La riqueza ganada con esfuerzo se pierde. La conciencia, el invitado, deja atrás el cuerpo, su morada. Abandonar esta vida es la práctica de los Bodhisattvas.
5. Cuando mantienes su compañía, los tres venenos (deseo, odio, ignorancia) se incrementan. Actividades de escuchar, reflexionar y meditar degeneran, El amor bondadoso y la compasión, son destruidos. Desechar las malas amistades es la práctica de los Bodhisattvas.



6. Cuando dependes de ellos, tus faltas se terminan; las cualidades se incrementan como la luna llena. Cuidar los maestros espirituales más que al propio cuerpo es la práctica de los Bodhisattvas.
7. ¿Atados dentro de la prisión de la existencia cíclica (samsara), qué dios mundano puede darles protección? Por ello, cuando se busca refugio, Tomar refugio en las tres joyas, que no defraudan, esta es la práctica de los Bodhisattvas.
8. El buda dijo que todos los sufrimientos insoportables de los malos renacimientos son el fruto de acciones negativas. Por ello, aun estando en riesgo tu vida, nunca cometer acciones negativas es la práctica de los Bodhisattvas.
9. Como el rocío sobre la hierba, son los placeres de los tres mundos (el reino del deseo, la forma, y no forma): Duran un poco, y entonces se desvanecen. Luchar por el supremo estado nunca cambiante de la liberación es la práctica de los Bodhisattvas.
10. Mis madres, quienes me han cuidado desde tiempo sin principio, están sufriendo, ¿Para qué sirve mi felicidad? Por ello, liberar incontable número de seres, Desarrollando Bodhichitta es la práctica de los Bodhisattvas.
11. Todo el sufrimiento comienza con desear felicidad para sí mismo. Los perfectos budas surgen de la intención de beneficiar a otros. Por lo tanto, intercambiar tu felicidad por el sufrimiento de otros es la práctica de los Bodhisattvas.
12. Si alguien, impulsado por fuerte deseo, toma toda tu riqueza o hace que otro la tome, Dedicarle cuerpo, posesiones, y virtud del pasado, presente y futuro es la práctica de los Bodhisattvas.
13. Inclusive si alguien corta tu cabeza, cuando no le has hecho la más pequeña cosa, Tomar todas sus negatividades para sí, con compasión es la práctica de los Bodhisattvas.



14. Aún, si alguien promociona hacia ti todo tipo de comentarios desagradables a través de un billón de universos, En respuesta, con una mente de amor bondadoso, hablar de sus cualidades, es la práctica de los Bodhisattvas.
15. Aunque en una reunión pública, alguien use palabras abusivas y exponga tus faltas, Verlo como maestro espiritual y, reverenciarlo con respeto es la práctica de los Bodhisattvas.
16. Inclusive, si una persona a la que has cuidado como a tu propio hijo, te mira como su enemigo, Valorarlo especialmente, como una madre lo hace con su único hijo gravemente enfermo es la práctica de los Bodhisattvas.
17. Si una persona igual o inferior a ti, te denigra debido a su orgullo, Colocarle como lo harías con tu maestro espiritual, con respeto, en la coronilla, es la práctica de los Bodhisattvas.
18. Aunque sumergido en pobreza y siempre despreciado, afligido por enfermedades y demonios, Sin desanimo, tomar para ti las faltas y el dolor de todos los seres, es la práctica de los Bodhisattvas.
19. Aunque te vuelvas famoso, y muchos te reverencien, y obtengas riquezas igual a Vaishravana (dios de la riqueza), Ver que la fortuna mundana carece de esencia, y no tener arrogancia, es la práctica de los Bodhisattvas.
20. Mientras que el enemigo de tu propio odio esté sin subyugar, Aunque conquistes enemigos externos, ellos solo crecerán; En consecuencia, con una armadura de amor y compasión subyugar tu propia mente, es la práctica de los Bodhisattvas.
21. Los placeres sensuales son como el agua salada, Cuanto más se bebe, más se aumenta la sed; Abandonar de una vez las cosas que engendran apego, es la práctica de los Bodhisattvas.



22. Lo que sea que aparezca, es tu propia mente. Tu mente desde el principio ha estado libre de extremos fabricados. Entendiendo esto, no tomar para ella conceptos de objeto o sujeto, es la práctica de los Bodhisattvas.
23. Cuando encuentres objetos atractivos, a pesar de que se vean hermosos, Como un arcoíris en verano, no mirarlos como reales. Abandonar el apego, es la práctica de los Bodhisattvas.
24. Todas las formas de sufrimiento son como un sueño de muerte en un niño; ¡tomar tales ilusiones como reales, que desgaste! Por ello, cuando te encuentres en situaciones difíciles, verlas como ilusiones, es la práctica de los Bodhisattvas
25. Cuando aquellos que desean la iluminación, regalan hasta su cuerpo, ¿Qué decir de las cosas externas? Por tanto, sin esperanza de recompensa o fruto, Dar generosamente es la práctica de los Bodhisattvas.
26. Si, carente de disciplina, no puedes beneficiarte a ti mismo, desear el beneficio de los demás es ridículo. En consecuencia, mantener la disciplina sin los deseos del samsara, es la práctica de los Bodhisattvas.
27. Para los Bodhisattvas que desean riqueza en la virtud; aquellos que causan daño son como un precioso tesoro Por ello, hacia todos cultiva paciencia sin hostilidad, esta es la práctica de los Bodhisattvas.
28. Viendo que hasta los escuchas (Sravakas) y realizadores solitarios (Pratyekabuddhas), quienes realizan su propio bienestar, se esfuerzan como si estuvieran apagando fuego sobre sus cabezas, Por el bien de todos los seres, Realizar esfuerzo entusiástico, fuente de todas las cualidades es la práctica de los Bodhisattvas.

29. Sabiendo que la introspección o visión profunda (Vipashyana), basada totalmente en la calma (shamatha), conquista completamente todas las emociones conflictivas (kleshas), Cultivar la concentración que trasciende las cuatro absorciones sin forma (espacio infinito, conciencia infinita, la nada, ni discernimiento ni no discernimiento), esta es la práctica de los Bodhisattvas.
30. Ya que las cinco perfecciones sin sabiduría (generosidad, moralidad, paciencia, esfuerzo, meditación) no pueden traer la iluminación perfecta; Junto con los medios hábiles, cultivar la sabiduría que no concibe las tres esferas (sujeto, objeto, acción) como reales, esta es la práctica de los Bodhisattvas.
31. No examinando tu propia confusión, podrás lucir como un practicante, pero no actuar como uno; Por ello, siempre examina tus propios errores, Liberarse de ellos, esta es la práctica de los Bodhisattvas.
32. Si, a través de la influencia de los kleshas, señalas las faltas de otro Bodhisattva, eres denigrado. Por lo tanto, no mencionar las faltas a otros, de quienes han entrado en el camino Mahayana esta es la práctica de los Bodhisattvas.
33. Recompensa y respeto nos hacen discutir. Hacen que escuchar, reflexionar y meditar declinen Por esta razón, abandonar el apego hacia amigos, relaciones y benefactores es la práctica de los Bodhisattvas.
34. Las palabras rudas tensan la mente de otros y deterioran la conducta del Bodhisattva. Por ello, abandonar las palabras duras desagradables para otros, esta es la práctica de los Bodhisattvas.
35. Una vez, acostumbrado a estados mentales densos, creencias primitivas, y te habitúas a las emociones oscuras, Estas son difíciles de detener con sus antídotos; Por ello blandiendo el arma



de la conciencia y alerta mental, Conquistar estos estados mentales oscuros tan pronto como surjan es la práctica de los Bodhisattvas.

36. En breve, lo que sea que seas y hagas, pregúntate, ¿Cuál es el estado de mi mente? Con constante conciencia y alerta mental, Realizar el bien de otros, tal es la práctica de los Bodhisattvas.
37. Remover el sufrimiento de seres ilimitados, entendiendo la pureza de las tres esferas, Dedicar el mérito obtenido al hacer tal esfuerzo hacia la iluminación, está la práctica de los Bodhisattvas.



Metta Sutta

Que todos los seres sintientes seamos capaces, rectos de mente,
palabra y cuerpo.

Que seamos amables y sin orgullo.

Que estemos contentos, libres de carga, y con todos los sentidos en
calma, tranquilos.

Que seamos sabios, no arrogantes y sin ningún deseo por los bienes y
riquezas de los otros.

Que seamos incapaces de hacer algo malo y dañar a los seres
sintiente, de éste universo y de los otros.

Que todos los seres estén, bien, felices y en paz.

Que todos vivamos en seguridad y en regocijo.

Que todos los seres vivos seamos felices, tanto débiles como fuertes,
altos y robustos, de talla media o pequeña, presentes o no presentes,
próximos o distantes, nacidos o por nacer.

Que nadie defraude y maltrate o desprecie a un ser vivo por cualquier
razón o causa.

Que no permitamos que la ira, el odio y la codicia nos haga desear el
mal a otro ser vivo, sea quien sea.

Así como una madre vela por su hijo único, dispuesta a perder su
propia vida para proteger su vida, con corazón de amor puro, así
deberemos de cuidar a todos los seres vivos, inundando el mundo
entero con una bondad y compasión que venzan todos los obstáculos
para la paz y la felicidad.



De pie o andando, sentado o echado, despiertos y dormidos, durante nuestras horas de estudio, meditación, comidas, trabajo y paseo, debemos recordar conscientemente que la mejor forma de vivir en el mundo es cultivando en nuestros corazones el Amor hacia todos los demás, sin discriminación alguna y con plena ecuanimidad.

Sin ataduras producidas por los engaños del apego, la aversión, la ignorancia y la confusión, y con una clara visión sustentada en la sabiduría y la compasión, podamos todos salir del ciclo de los sufrimientos al mismo tiempo y juntos.

MahaMetta Sutra

Que todos los seres puedan vivir felices, contentos y seguros.
Que todos los seres estén sanos, sin enfermedades ni adicciones.
Que todos los seres obtengan lo que desean y necesiten para su paz y tranquilidad.

Que todos los seres estén libres de miedos y esperanzas, protegidos contra cualquier daño.

Que todos los seres tengan paz y tranquilidad en sus corazones y en sus mentes.

Que haya paz en el mundo, y en todas las partes de los universos.

Que para que la compasión crezca cada vez más nos refugiemos en el Buda, el Dharma y la Sangha.

Que nos protejan Las Tres Joyas para liberarnos toda insensatez, apego y aversión.

Que cada uno de nosotros nos transformemos en un medio de amor.
Que yo pueda convertirme en una medicina para aliviar a los enfermos.

Que sepa cuidar y sanar las aflicciones de los demás hasta que se curen.

Que pueda convertirme en alimento y bebida para aquellos que sufren hambre y sed.

Que yo pueda proteger a los desamparados y a los pobres.



Pueda yo convertirme en lámpara para aquellos que están en la oscuridad. Y, pueda ser una cama para aquellos que están cansados y agotados

Que todos encuentren la felicidad a través de mis acciones.

Y que nadie sufra debido a mis pensamientos, palabras y obras.

Que dese yo la felicidad a todos los seres, ya sea que me amen o me odien, que me cuiden o me lastimen.

Y que pueda yo ser una buena persona para la felicidad y gozo de todos los seres sintientes.

Dedicatoria al final del evento

Pueda el mérito aquí acumulado por este retiro, por acciones del pasado, presente y futuro, beneficiar por igual a todas las criaturas vivientes, sean las que sean y vivan donde vivan.

Pueda el camino de la práctica que hemos realizado en este retiro desarrollar de manera continua la consciencia más pura y clara en cuerpo, palabra y mente.

Pueda la luminosidad de mi mente y corazón disipar toda oscuridad de la ignorancia en mí y en todo ser sensible.

Además, pueda yo, que está vacío de sustancia alguna, constituirme en soporte de los caminos que conduzcan a los seres a la realización completa del Theravada y del Mahayana.

Que todos podamos actuar, en algún día, bajo las enseñanzas, instrucciones y prácticas del BudhaDharma, y así que todos los méritos y karmas positivos que hayamos cultivado durante este retiro sirvan de causa y condiciones para que todos los seres logremos estar en paz, vivir en felicidad y liberarnos de todo sufrimiento.

