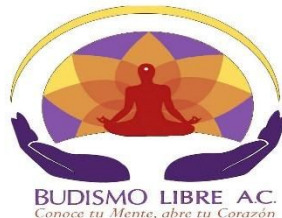


## Día Intensivo de Enseñanzas Budistas y Meditaciones



Centro Amanecer, Ciudad de México, Col. del Valle

# El budismo: una manera de vivir la vida

**Sábado 6 de JULIO 2019**

[www.budismolibre.org](http://www.budismolibre.org)

[retiros@budismolibre.org](mailto:retiros@budismolibre.org)

**FECHA Y HORA:**

**Sábado 6 de julio 2019.** Iniciamos a las 10 a.m. y terminamos a las 8 p.m.  
(Incluye una comida vegetariana)

**LUGAR:**

**Centro Amanecer S.C.:** Cerrada Ixcateopan #281. Colonia Letrán Valle, Delegación Benito Juárez. C.P. 03650. CDMX. Teléfono: 5601 0211. Frente al Parque de los Venados por División del Norte, entre Uxmal y Miguel Laurent.

**TEXTO BASE:** *Cartas a un amigo* de Acharya Nagarjuna

**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](http://www.budismolibre.org) y Correo para retiros: [retiros@budismolibre.org](mailto: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**)

## Carta a un amigo

Acharya Nagarjuna, (siglo I d.c.)

### Prefacio

Nagarjuna es considerado uno de los principales maestros que expusieron la doctrina de Buda Shakyamuni.

Tal como fue profetizado en el Sutra Lanhavarara, el tantra Manjushrimulahalpa y en otros discursos de Buda, Nagarjuna revolucionó la interpretación de la doctrina del iluminado y le proporcionó un gran dinamismo y vitalidad que ha continuado sustentándola incluso hasta nuestros días.

La “Carta a un amigo”, fue escrita por Nagarjuna en el siglo I de nuestra era para su amigo el rey Gautaniputra, que en aquella época era rey de Andhra en el sur de India.

Es un breve resumen de las enseñanzas budistas, y puede decirse que pertenece a la clase de textos que más tarde en el Tíbet fueron llamados el “Lam Rim” o sendero gradual. Es una obra que a lo largo de los tiempos ha disfrutado de una gran popularidad tanto en la India como en el Tíbet, donde se suele usar como texto básico de dharma budista.

1

Virtuoso Señor, que mereces por naturaleza, lo bueno.  
He compuesto estas rimas “aryas” para inducirte a que aspire a los méritos que se derivan de las enseñanzas de los Sugatas. Es una obra breve a la que debes prestar atención.

2

Los sabios veneran figuras de los Sugatas hechas de madera, y de lo que sea.  
De la misma manera, aunque este poema mío sea pobre, no lo desprecies, pues está basado en las enseñanzas del santo dharma.

3

Aunque puede que hayas comprendido las deliciosas palabras del Gran Sabio, ¿algo hecho de yeso de creta no se vuelve aún más blanco con la luz de la luna de invierno?

4

El Conquistador anunció los Seis Recuerdos, el Buda, el Dharma, la Sanga, la generosidad, la moralidad y las deidades. Trae a la memoria cada una de sus diferentes virtudes.

5

Practica constantemente los diez senderos de karma virtuoso con cuerpo, palabra y mente. Abstente de los intoxicantes y además complácete en una vida virtuosa.

6

Reconociendo que la riqueza es efímera e insustancial, esfuérate adecuadamente en acciones generosas hacia los monjes, brahmanes, pobres y amigos. Para el futuro no hay mejor amigo que la generosidad.

7

Debes practicar una moralidad intacta, sin degradar, pura, inmaculada, incorrupta. La moralidad fue declarada el fundamento de toda virtud, igual que la tierra lo es para todas las cosas animadas e inanimadas.

8

Liberalidad, moralidad, paciencia, esfuerzo, meditación y asimismo sabiduría: desarrolla estas perfecciones inmensurables y llega a ser el Señor de los Victoriosos.

9

Cualquier familia que respete al padre y a la madre será asistida por Brahma y los maestros religiosos. Por venerarlos, sus miembros serán célebres y más tarde entrarán en los estados superiores.

10

Cuando uno renuncia al daño, el robo, la relación sexual, la mentira, el licor, el deseo por la comida a destiempo, el deleitarse con asientos elevados, las canciones, el baile, las diversas formas de alhajas.

11

Y toma estos ocho preceptos, emulando la práctica moral de los arhats, eso es posadha, que concede tanto a hombres como a mujeres el atractivo cuerpo de una deidad del reino del deseo.

12

Considera como enemigos a la avaricia, deshonestidad, la pretensión, el apego, la indolencia, el orgullo, la lujuria, el odio y la arrogancia debido a la clase social, a la apariencia física, al saber, a la salud y al poder.

13

El Sabio declaró que la vigilancia era el camino de la inmortalidad y la desatención el camino de la muerte. Por tanto, practica constantemente con respeto, para desarrollar dharmas virtuosos.

14

Hermoso como la luna libre de nubes, es el que previamente desatento se vuelve vigilante, semejante a Nanda, Angulimala, Ajatasatu y Usayana.

15

No hay austeridad como la paciencia, de modo que no des lugar al enfado. El Buda reconoció que venciendo el enfado uno alcanza el Estado sin Retorno.

16

“Esta persona me insultó, esa me pegó o me avasalló, aquella robó mi riqueza”. Tales sentimientos producen conflictos, pero quien abandona el rencor duerme fácilmente.

17

Entiende que los pensamientos son como figuras dibujadas en el agua, la tierra o la piedra. Para un estado mental engañado son mejores las primeras; para quien desea el dharma, las últimas.

18

El Conquistador declaró que el habla de una persona era de tres tipos: agradable, verídica e incorrecta. Como la miel, una flor y porquería. Debe abandonarse esta última.

19

Las personas son de cuatro tipos: las que parten de la luz y alcanzan un final de luz, las que van de la oscuridad hasta un final oscuro, las que van de la luz a la oscuridad y las que van de la oscuridad a la luz. Sé cómo las primeras.

20

Se debe entender que la gente es como el fruto del mango: hay inmaduros que parecen maduros, maduros que parecen inmaduros, inmaduros que se muestran inmaduros y maduros que se muestran maduros.

21

No mires a la mujer de otro: pero si tienes que hacerlo, piensa en ella como una madre, una hija o una hermana, según su edad. Si surge la lujuria contempla la condición impura de su cuerpo.

22

Vela por la mente inestable como si fuera un gran saber, un hijo, un tesoro o tu fuerza vital. Aléjate de los placeres sensoriales pues son como una serpiente, veneno, un arma, un enemigo o fuego.

23

Los objetos sensoriales traen la perdición. El Señor de los Conquistadores declaró que eran como el fruto de kimpaka y que han de abandonarse. Debido a sus grilletes el mundo está atado a la prisión de samsara.

24

De los que triunfan sobre los seis sentidos, siempre inestables y vacilantes, y los que triunfan sobre una multitud de enemigos en una batalla, los primeros son considerados por los sabios como los héroes más grandes.

25

Mira el cuerpo de una doncella joven, separado de ornamentos, como una vasija totalmente impura cubierta de piel, difícil de satisfacer, hediondo y con impurezas, saliendo de las nueve puertas (corporales).

26

Entiende que el deseo de objetos sensoriales es como un leproso que anhelando confort cuando le atormentan los gusanos, expone su cuerpo al fuego, pero no encuentra alivio.

27

Para ver el sentido supremo, esfuérzate en la atención apropiada hacia todas las entidades. No hay otro dharma tan virtuoso.

28

Aunque sea de buena familia, tenga rasgos hermosos y sepa mucho, un apersona no merece honores si le falta sabiduría y moralidad. Sin embargo, quien posee estas dos cualidades – aunque le falten otras- se debe ser venerado.

29

Conocedor del mundo, ganancia y pérdida, bienestar y desdicha, fama y descrédito, elogio y censura, sé indiferente a estos ocho dharmas mundanos y no permitas que entren en tu mente.

30

No cometas maldades, ni siquiera por un brahmán, un monje, una deidad o un huésped, el padre o la madre, un hijo, la reina o el séquito. Ellos no van a compartir nada de su fruto infernal.

31

Aunque ninguna acción de karma pernicioso va a cortar inmediatamente como una espada, los resultados de las acciones perversas se volverán evidentes cuando llegue el momento de la muerte.

32

El Sabio declaró que la fe, la moralidad, la generosidad, el saber incorrupto, así como la vergüenza moral, la consideración y la sabiduría eran las siete riquezas; reconoce que las demás riquezas son ordinarias y sin sentido.

33

El juego, juntarse con el gentío, la indolencia y las compañías perniciosas, el licor y vagar por las noches, llevan a los reinos inferiores y la pérdida de reputación. Abandona estas seis actividades.

34



El Maestro de dioses y hombres declaró que estar satisfecho era la mayor de todas las riquezas. Permanece siempre satisfecho. Quien conoce la satisfacción es verdaderamente rico, incluso sin posesiones materiales.

35

Graciosa majestad, quienes tienen pocos deseos, carece del sufrimiento de aquellos con muchas posesiones. Según cuantas cabezas tienen los nagas principales así es el sufrimiento que padecen.

36

Evita los tres tipos de esposa, la que como un verdugo que se asocia por instinto con los enemigos, la tirana que desprecia a su marido y la ladrona que roba incluso cosas pequeñas.

37

Una que es condescendiente como una hermana, querida de corazón como un amigo, deseosa de ayudar como una madre y obediente como un sirviente debe ser honrada como la deidad familiar.

38

La comida debe tomarse adecuadamente como si fuera medicina, sin deseo ni odio; ni por presunción, orgullo o robustez, sino sólo para mantener el cuerpo.

39

Virtuoso, emplea todo el día y el primer y último periodo de la noche y luego para que ni siquiera tu tiempo de reposo sea infructuoso, descansa atentamente entre estos dos periodos.

40

Medita siempre correctamente en amor, compasión, gozo ecuanimidad. Aunque puede que no alcances la meta suprema, conseguirás la felicidad del reino de Brahma.

41

Habiendo abandonado los placeres, alegrías y sufrimientos del reino del deseo por medio de las cuatro concentraciones, se obtendrán los niveles y afortunados de los dioses Brahma, Abhasvara, Subhaktstn y Vrhatphala.

42

Los cinco tipos de karmas virtuosos, no virtuosos y graves son los que se realizan con persistencia, con fuerte intención sin aplicar el remedio, con los que te asisten y con el fundamento de virtud principal. Por tanto, esfuérsate en la realización de virtud.

43

Una pizca de sal puede cambiar el sabor de una cantidad pequeña de agua, aunque no el del río Ganges; entiende que incluso pequeños karmas perniciosos harán lo mismo con ligeros rudimentos de virtud.

44

La agitación y el arrepentimiento, la malevolencia, la pesadez mental y el sueño, los deseos sensoriales y la duda; reconoce estos cinco obstáculos como ladrones que roban la riqueza de las virtudes.

45

Uno debe esforzarse con seriedad en la fe, el esfuerzo, la memoria, la concentración (Samadhi) y la sabiduría, los cinco dharmas supremos y también conocidos como las Fuerzas, los Poderes y las Cimas.

46

Que la arrogancia surja se evita por medio de su antídoto que es la contemplación repetida de que uno no está exento de enfermedad, vejez, muerte, separación de lo deseable y sometimiento al propio karma.

47

Si deseas los reinos superiores y la liberación, medita en la Visión Correcta. Incluso las buenas acciones de una persona con visiones falsas tienen todo un fruto espantoso.

48

Entiende que en realidad los seres humanos son desdichados, impermanentes, sin entidad propia e impuros. Aquellos en los que la memoria no ha sido bien establecida hacen caso de los cuatro engaños, la fuente de perdición.

49

Fue declarado que “la forma no es el yo, el yo no posee la forma, el yo no mora en la forma y la forma no mora en el yo”. Entiende que el resto de los cuatro agregados están también así vacíos.

50

Los agregados no surgen al azar, ni del tiempo, ni de una sustancia primordial, ni de su propia esencia, ni de Isvhara, ni sin causa. Uno debe entender que surgen por medio de la ignorancia, el karma y el deseo.

51

Reconoce que entender mal prácticas ascéticas, la visión errónea de la propia entidad y las dudas, son como tres caminos que obstruyen la entrada a la ciudad de la liberación.

52

La liberación depende del mismo individuo. En este empeño no hay ninguna necesidad, en absoluto, de asociarse con los demás. Por tanto, cultiva las Cuatro Verdades por medio de escuchar, la moralidad y la concentración.

53

Adiéstrate siempre en la moralidad suprema, la sabiduría suprema y la concentración suprema. Estos tres adiestramientos incluyen a los más de doscientos cincuenta preceptos. 54

¡Oh Señor! El Sugata enseñó que la memoria con respecto al cuerpo era la única vía del sendero. Ya que la pérdida de la memoria destruye todas las virtudes, protégela bien con firmeza.

55

La vida siendo susceptible a muchos daños, es más impermanente que una burbuja de agua a merced del viento. Es asombroso que uno inspire después de espirar, y que se despierte de dormir.

56

Al final, el cuerpo se vuelve polvo, se seca, se descompone y por último se vuelve inmundicia. Entiéndelo como falta de esencia, y por naturaleza, sometido a experimentar destrucción, desecación, putrefacción o disección.

57

La tierra, el monte Meru y los océanos –incluso estos cuerpos físicos- van a ser consumidos por siete soles ardientes sin dejar ni rastro de polvo. ¿Es preciso hablar de algo tan frágil como el cuerpo humano?

58

Así, todo ser es impermanente, sin ninguna naturaleza propia. No tiene salvador, ni guardián, ni lugar de descanso. Por tanto, gran hombre, desarrolla aversión a “samsara” que como el “llantén” no tiene sustancia.

59

Más difícil que una tortuga encuentre un solo yugo en el océano es que un animal adquiera una vida humana; por tanto, con las capacidades de ser humano haz la vida fructífera por medio de la práctica del santo Dharma.

60

Incluso mucho más estúpido que quién llena de excrementos una vasija de oro enjoyada es quién habiendo nacido humano, realiza acciones perniciosas.

61

Posees las Cuatro Grandes Ruedas: habitas en una región favorable, confías en hombres santos, eres religioso por naturaleza, y también has reunido méritos previamente.

62

El Sabio declaró que la confianza en el maestro espiritual era el perfeccionamiento de una vida religiosa. Por tanto, confía en los sabios, como hicieron muchos que alcanzaron paz a través del Conquistador.

63

Nacer como uno que adopta la visión falsa, como un animal, un espíritu hambriento, o un ser del infierno, en una tierra en que falta la palabra del Conquistador, como un bárbaro en algún área distante; nacer como un imbécil o un idiota.

64

O como una deidad de vida larga, son los ocho (estados) defectuosos y desfavorables. Habiendo encontrado la ocasión de estar libre de ellos, esfuérate en acabar con el nacimiento.

65

Gentil señor, llega a sentir aversión a “samsara” que es la fuente de tantos sufrimientos como son las privaciones materiales, la muerte, la enfermedad, la vejez y cosas parecidas. Ahora escucha más detenidamente unos pocos de sus defectos.

66

El padre de uno se vuelve hijo, la madre esposa. Los enemigos se vuelven amigos, y lo contrario a esto también ocurre. Por tanto, en “samsara” no hay ninguna certeza.

67

Cada uno ha bebido más leche que los cuatro océanos, sin embargo, en el “samsara” futuro de una persona ordinaria, aún se beberá más que eso.

68

El montón de huesos que pertenecen a cada persona igualará o incluso sobrepasará el del monte Meru, la tierra no sería suficiente si uno contara su linaje de madres con bolitas del tamaño de bayas de enebro.

69

Habiendo llegado a ser Indra, digno de la veneración del mundo, uno cae de nuevo a la tierra por la fuerza del karma; o habiendo sido un monarca universal, uno toma de nuevo el rango de sirviente en “samsara”.

70

Habiendo experimentado durante mucho tiempo el placer de acariciar los pechos y caderas de doncellas celestiales, luego uno experimenta contactos insoportables con dispositivos que aplastan, cortan y acuchillan en los infiernos.

71

Contempla que después de la agradable experiencia al hundirse el suelo cuando lo tocan tus pies durante el largo tiempo de estancia en la cima del monte Meru, el espantoso sufrimiento del foso de fuego y la ciénaga de inmundicia te llegará una vez más.

72

Habiendo retozado durante la estancia en jardines deliciosos y agradables, agasajado por doncellas celestiales, de nuevo los brazos, los pies, las orejas y la nariz de uno serán cortados en el bosque de los árboles con hojas como espadas.

73

Después de descansar en el “Río que Fluye Gentilmente” con lotos dorados y doncellas celestiales de hermosos rostros, de nuevo uno cae en la insoportable agua cáustica hirviente del río infernal “Sin Vado”.

74

Habiendo alcanzado los enormes placeres de reinos celestiales e incluso el gozo de Brahma del desapego, de nuevo uno padece el sufrimiento incesante como combustible de los fuegos del “Avici”.

75

Cuando uno ha alcanzado el estado del sol y la luna, la luz de su cuerpo ilumina todo el mundo. Pero al regresar de nuevo a la oscuridad, ni siquiera se ve su mano extendida.

76

Ya que estos son los efectos (de “samsara”), toma la luz de la lámpara de los tres tipos de mérito: pues uno entra solo en la oscuridad infinita a la que no afecta el sol o la luna.

77

Para los seres que realizan acciones perniciosas habrá sufrimiento perpetuo en los infiernos: “Samjiva”, “Kala Sutra”, “Mahatapana Samghata”, “Raurava”, “Avici” y demás.

78

Algunos son machacados como sésamo y del mismo modo otros son triturados como harina fina. Algunos son despedazados con sierras, y aún otros son descuartizados con espantosas hachas de hojas afiladas.

79

De la misma manera a otros se les derrama un líquido llameante de hierro fundido. Algunos son empalados en lanzas de hierro llameantes armadas de lengüetas.

80

Atacados por feroces perros de colmillos de hierro, algunos alzan sus manos al cielo mientras que otros seres indefensos son picoteados por cuervos con afilados picos de hierro y garras espantosas.

81

Algunos, usados como comida se retuercen y se lamentan al ser tocados por diversas formas de gusanos y escarabajos, moscas carnívoras y decenas de miles de abejas negras que producen enormes heridas espantosas.

82

Algunos son quemados incesantemente en un montón de escoria ardiente con sus bocas muy abiertas. Algunos son hervidos –la cabeza primero- en grandes calderas como pelotas de arroz.

83

Son de naturaleza dura como el diamante los malhechores que están separados de los infiernos sólo hasta que cesa el aliento que no se asustan de mil maneras tras escuchar el inmensurable sufrimiento de los infiernos.

84

Si tan sólo ver dibujos o figuras, recordar, leer u oír de los infiernos produce temor, ¿es preciso hablar de experimentar su maduración espantosa?

85

Así como la extinción del deseo es el señor de todos los placeres, también el sufrimiento del infierno “Avici” es el más espantoso de todos los sufrimientos.

86

El sufrimiento de ser pinchado con violencia durante un solo día por trescientas lanzas aquí, no se aproxima ni iguala siquiera una porción de un instante del sufrimiento más pequeño de los infiernos.

87

Aunque tenga que experimentarse un sufrimiento tan insoportable hasta por un billón de años, uno nunca se librá de su vida mientras la no virtud no se agote.

88

Las semillas de estos frutos de la no virtud son faltas de cuerpo, habla y mente. Debes tratar con toda tu fuerza de impedir por cualquier medio incluso su más ligera aparición.

89

En un renacimiento como animal hay sufrimientos de muchos tipos: los de ser matado, atado, golpeado y demás. La más espantosa suerte de ser devorados unos a otros le espera a quienes han abandonado la virtud que trae paz.

90

Algunos mueren por las perlas o por la lana, los huesos, la carne o la piel. Otros indefensos son explotados con golpes de patadas, puños, látigos, ganchos y pinchazos.

91

Entre los espíritus hambrientos hay un sufrimiento constante originado por la falta de cosas materiales. Padecen la desgracia más espantosa producida por temor, angustia, hambre, sed, frío y calor.

92

Algunos con bocas como el ojo de una aguja y estómagos del tamaño de montañas, están atormentados por el hambre, pero son incapaces de comer ni siquiera la más pequeña cantidad de inmundicia desechada.

93

Algunos están desnudos, con sólo la piel y los huesos como la capa seca de una palmera. Otros tienen bocas que arden en la noche y de comida tienen arena que cae en sus bocas.

94



Varias clases bajas no pueden encontrar siquiera inmundicia como pus, excremento, sangre o cosas así. Se atacan entre sí comiendo pus de bocios ulcerados que les sales en la garganta.

95

En verano hasta la luna la sienten caliente, mientras que en invierno el sol lo sienten frío. Con su sola mirada los árboles se vacían de fruto y los ríos se secan.

96

Padeciendo un sufrimiento incesante y bien atados por los grilletes kármicos de sus maldades, algunos no mueren en cinco mil o incluso diez mil años.

97

La causa del sabor único de estos diversos sufrimientos de los espíritus hambrientos es que un ser se complazca en la mezquindad. Buda declaró que la avaricia era innoble.

98

Mayor que los placeres de los seres celestiales es el sufrimiento de su fallecimiento. Tras considerar esto, los justos no ansían los transitorios reinos celestiales.

99

El aspecto del cuerpo pierde atractivo, uno siente desagrado por su asiento, las guirnaldas se marchitan, la ropa toma olor, y el cuerpo se ensucia como nunca.

100

Estos son los cinco presagios que indican la muerte en los reinos celestiales. Aparecen a los dioses de un modo similar a los signos de la muerte que indican a los humanos de la tierra que van a morir.

101

Si tras fallecer en el reino divino no queda ninguna virtud, uno inevitablemente entrará en el estado de animal, de espíritu hambriento o de ser del infierno.

102

Los semidioses, por su hospitalidad natural hacia la gloria de los dioses, tienen mucho sufrimiento mental. Aunque son inteligentes, no pueden ver la Verdad debido a las obstrucciones de su estado.

103

Siendo así el “samsara”, no hay ningún nacimiento propicio, sea entre dioses, humanos, seres del infierno, espíritus hambrientos o animales. Debe reconocerse que el nacimiento es como una vasija de muchos males.

104

Incluso si la cabeza o la ropa de alguien de repente se prendieran de fuego, debe renunciar a apagarlo y en su lugar esforzarse en acabar con el renacimiento. No hay ninguna meta más elevada que esa.

105

Por medio de la moralidad, la sabiduría y la concentración uno obtiene el estado inmaculado, pacífico y sumiso del Nirvana que es perenne, inmortal, inagotable y vacío de tierra, agua, fuego, aire, sol y luna.

106

Memoria, discriminación de los fenómenos, esfuerzo, alegría, flexibilidad, concentración y ecuanimidad: estas siete son las Ramas de la Iluminación, la colección de virtudes que ocasionan alcanzar el Nirvana.

107

No puede haber concentración sin sabiduría: no puede haber sabiduría sin concentración. Quien tiene ambas reduce el océano de la existencia al tamaño de la huella de una pisada de un buey.

108

Uno no debe contemplar lo que el “Pariente del Sol”, declaró que eran las catorce (visiones) inexpresables, pues la mente no se va a pacificar con ellas.

109

El Sabio declaró que de la ignorancia viene el karma, de éste la consciencia y de ésta el nombre y la forma; de estos las seis facultades y de ellas el contacto.

110

Del contacto viene la sensación; basado en la sensación aparece el deseo. Del deseo se origina el aferramiento y de él la existencia, y de la existencia viene el nacer.

111

Cuando hay nacimiento surge el dolor, la enfermedad, la vejez y la miseria, el temor a la muerte y demás, una enorme cantidad de sufrimiento. Poniendo fin al nacimiento, todo esto cesará.

112

Esta doctrina del Origen Interdependiente es el tesoro más estimado y profundo de la enseñanza del Conquistador. Quienquiera que sea capaz de ver esto ve a Buda, el conocedor supremo de la realidad.

113

La Visión Correcta, el sustento correcto, el esfuerzo correcto, la memoria correcta, la concentración correcta, el habla correcta, la actividad correcta y el pensamiento correcto, son las ocho ramas del sendero. Medita en ellas para alcanzar la paz.

114

Todo lo que surge es sufrimiento, el deseo es su gran origen. Su cesación es la liberación, el sendero para obtener ésta es el noble sendero óctuple.

115

Siendo esto así, esfuérzate siempre en ver las Cuatro Verdades Nobles. Incluso patronos en cuyos regazos descansan grandes riquezas mundanas, pueden atravesar el río de las aflicciones mentales por medio de este conocimiento.

116

Además, quienes realizaron la Verdad no cayeron del cielo o brotaron de la tierra como las cosechas. Antes eran tan solo personas ordinarias sometidas a las aflicciones mentales.

117

¿Es necesario predicar más al intrépido? Subyuga tu mente, esta es la más útil y esencial de las instrucciones. El Bendecido dijo que la mente era la raíz de la virtud.

118

Aplicar toda esta enseñanza que se te ha dado sería difícil hasta par aun monje. Da sentido a tu vida desarrollando las buenas cualidades de cualquiera de los consejos que practiques.

119

Alégrate de toda la virtud de todos los seres y dedica tus propias acciones buenas triples al logro del estado de Buda. Luego, con esta gran cantidad de virtud.

120

Llega a ser un maestro de yoga en todos los mundos de dioses y humanos durante un inmensurable número de nacimientos y protege a muchos seres indefensos con actividades como las del noble Avalokiteshvara.

121

En un nacimiento final, disipa la enfermedad, la vejez, el deseo y el odio. Luego, en un campo de Buda, conviértete –como hizo el bendecido Amitabha- en el Guardián del Mundo, con una vida de duración infinita.

122

Habiendo alcanzado el Estado de la Victoria, que pacifica a humanos, terrestres, y a divinos jóvenes celestiales deleitados en placeres sensoriales, y que extingue el temor, el nacimiento y la muerte de multitudes de seres afligidos, indefensos.

123

Propaga la fama de la sabiduría inmaculada, la moralidad y la generosidad por las regiones celestiales, el espacio y sobre la superficie de la tierra. Finalmente, alcanza el estado trascendente que es sólo nombre, paz, sin temor, incorrupto y perfecto.

Colofón:

Esta traducción al español está basada en las traducciones al inglés de Gueshe L. Tarchin con A.B. Engle y de Sumati Manjushri con V. Dhyana y V. Kalyana. Traducción española de Ven. Juan Manzanera, abril 1990

## **Práctica de las Seis Perfecciones, para generar la Bodhichitta**

### 1. La perfección de la generosidad

Buda, solicito tus bendiciones para complementar la perfección de la generosidad, a partir de las instrucciones para el desarrollo de la mente que sabe dar sin apegos; en resumen: transformar mi cuerpo, riqueza y acumulación de las virtudes de los tres tiempos en los objetos deseados por todos y cada uno de los seres.

### 2. La perfección de la moralidad

Buda, solicito tus bendiciones para complementar la perfección de la disciplina ética: no trasgredir los límites de los cinco votos laicos, de los diez votos del arhats y de los 37 votos del Bodhisattva, aún a costa de mi vida; acumular dharmas virtuosos y cumplir las aspiraciones de los seres.

### 3. La perfección de la paciencia

Aunque todos los seres de los seis reinos sin excepción se enojaran conmigo, me humillaran, criticaran, maltrataran o incluso me mataran, Buda, solicito tus bendiciones para no dejarme perturbar y complementar la perfección de la paciencia; que trabaje en sus beneficios como respuesta al daño que me causen.

### 4. La perfección del entusiasmo

Aunque tuviera que permanecer cientos de eones en los abrasadores infiernos calientes y helados, por el bienestar de incluso un solo ser, Buda, solicito tus

bendiciones para complementar la perfección del entusiasmo; que por el poder de la compasión se esfuerza en alcanzar el supremo despertar.

#### 5. La perfección de la estabilidad mental

Tras haber abandonado las faltas del letargo, la agitación y la distracción mental, solicito, Buda, tus bendiciones para complementar la perfección de la estabilidad mental, por medio del Samadhi en un solo punto enfocado en la naturaleza de la realidad de todos los fenómenos: su carencia de existencia verdadera.

#### 6. La perfección de la sabiduría

Práctica de la vacuidad similar al espacio durante las sesiones de meditación. Buda, solicito tus bendiciones para complementar la perfección de la sabiduría a través del estudio, reflexión y meditación, similar al espacio, de emplazar la mente en la verdad última, unido a la flexibilidad y al gran gozo inducidos por la sabiduría discriminadora que analiza la talidad. Samsara y nirvana no tienen un solo átomo de realidad, mientras que causa y efecto y el surgir codependiente son infalibles. Sabiduría y compasión son aspectos complementarios, Buda, solicito tus bendiciones para discernir el significado de ambos.

### **La oración del Refugio**

Voy en busca de refugio en el Buda, el maestro iluminado, me comprometo con la iluminación.

Voy en busca de refugio en el Dharma, las enseñanzas espirituales; me comprometo con la verdad tal y como es.

Voy en busca de refugio en el Sangha, la comunidad espiritual, me comprometo a vivir la vida del iluminado.

### **Canto espontaneo al Dharma**

La atención es la raíz del Dharma

La atención es el cuero de la práctica.

La atención es la fortaleza de la mente.

La atención es el soporte de la sabiduría del despertar innato.



La falta de atención permite que las fuerzas negativas nos superen.  
Sin atención nos veremos barridos por la pereza.  
La falta de atención crea malos actos.  
Si atención y presencia de mente, no podemos conseguir nada.  
La falta de atención produce un montón de mierda.  
Si atención dormimos en un océano de excreciones.

Sin atención somos zombis sin corazón, un cadáver que anda.  
Queridos amigos y amigas del Dharma, por favor ¡estén atentos!  
Mediante la aspiración de los santos lamas, budas y *bodhisattvas* y el linaje  
De los maestros,  
Que todos los amigos *vajra* del Dharma alcancen  
Una atención estable y asciendan al trono  
Del Despertar perfecto.

*Nyoshul Khen Rinpoché*

## **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.

