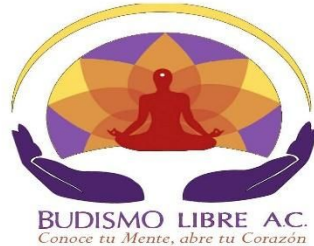


## Día Intensivo de Enseñanzas Budistas y Meditaciones



Tepepan, sur de la Ciudad de México

# Entendiendo el sufrimiento y su liberación

**Domingo 5 de MAYO 2019**

[www.budismolibre.org](http://www.budismolibre.org) [retiros@budismolibre.org](mailto:retiros@budismolibre.org)

### FECHA Y HORA:

**Domingo 5 de mayo 2019.** Iniciamos a las 10 a.m. y terminamos a las 8 p.m. (Incluye una comida vegetariana)

### LUGAR:

**Hípico Las Flores. Tepepan,** (Prolongación Abasolo) Núm. 15. Col Fuentes de Tepepan. Sur de la Ciudad de México. (Se cuenta con estacionamiento propio).

**TEXTO BASE:** *Sutra de Las Cuatro Nobles Verdades* del Budhha

### 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)**



## **El Primer Discurso de la Puesta en Movimiento de la Rueda de la Doctrina (Dharma), también llamado el Sutra de Las Cuatro Nobles Verdades**

DHAMMACAKKAPPAVATTANA-SUTTA.

*Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammasambuddhassa*

(Rindo homenaje al gran Bendito, el Perfecto, al completamente Iluminado)

1. Esto es lo que he oído. En una ocasión el Sublime estaba residiendo cerca de Benarés, en Isipatana, en el Parque de los Ciervos. Allí el Sublime se dirigió al grupo de los cinco monjes.
2. Estos dos extremos, oh monjes, no deberían ser seguidos por un renunciante. ¿Cuáles son estos dos? Complacencia en los placeres sensuales, esto es bajo, vulgar, ordinario, innoble y sin beneficio; y adicción a la mortificación, esto es doloroso, innoble y sin beneficio. No siguiendo estos dos extremos el Thathagata ha penetrado el camino medio que genera la visión, que genera el conocimiento, que conduce a la paz, que conduce a la sabiduría, que conduce a la iluminación y que conduce al Nibbana.
3. ¿Cuál, oh monjes, es el camino medio que el Thathagata ha penetrado que genera la visión, que genera el conocimiento, que conduce a la paz, que conduce a la sabiduría, que conduce a la iluminación y que conduce al Nibbana? Simplemente este Óctuple Noble Sendero; es decir, Recto Entendimiento, Recto Pensamiento, Recto Lenguaje, Recta Acción, Recta Vida, Recto Esfuerzo, Recta Atención y Recta Concentración. Éste, oh monjes, es ese camino medio que el Thathagata ha penetrado que genera la visión, que genera el conocimiento, que conduce a la paz, que conduce a la sabiduría, que conduce a la iluminación y que conduce al Nibbana.
4. Ésta, oh monjes, es la Noble Verdad del Sufrimiento. El nacimiento es sufrimiento, la vejez es sufrimiento, la enfermedad es sufrimiento, la muerte es sufrimiento, asociarse con lo indeseable es sufrimiento, separarse de lo deseable es



sufrimiento, no obtener lo que se desea es sufrimiento. En breve, los cinco agregados de la adherencia son sufrimiento.

5. Ésta, oh monjes, es la Noble Verdad del Origen del Sufrimiento. Es el deseo que produce nuevos renacimientos, que acompañado con placer y pasión encuentra siempre nuevo deleite, ahora aquí, ahora allí. Es decir, el deseo por los placeres sensuales, el deseo por la existencia y el deseo por la no-existencia.
6. Ésta, oh monjes, es la Noble Verdad de la Cesación del Sufrimiento. Es la total extinción y cesación de ese mismo deseo, su abandono, su descarte, liberarse del mismo, su no-dependencia.
7. Ésta, oh monjes, es la Noble Verdad del Sendero que conduce a la Cesación del Sufrimiento. Simplemente este Óctuple Noble Sendero; es decir, Recto Entendimiento, Recto Pensamiento, Recto Lenguaje, Recta Acción, Recta Vida, Recto Esfuerzo, Recta Atención y Recta Concentración.
8. . Ésta es la Noble Verdad del Sufrimiento. Así, oh monjes, con relación a cosas desconocidas por mí anteriormente, surgieron la visión, surgió el conocimiento, surgió la sabiduría, surgió la penetración y surgió la luz.
9. . Esta Noble Verdad del Sufrimiento debe ser comprendida. Así, oh monjes, con relación a cosas desconocidas por mí anteriormente, surgieron la visión, surgió el conocimiento, surgió la sabiduría, surgió la penetración y surgió la luz.
10. Esta Noble Verdad del Sufrimiento ha sido comprendida. Así, oh monjes, con relación a cosas desconocidas por mí anteriormente, surgieron la visión, surgió el conocimiento, surgió la sabiduría, surgió la penetración y surgió la luz.
- 11.. Ésta es la Noble Verdad del Origen del Sufrimiento. Así, oh monjes, con relación a cosas desconocidas por mí anteriormente, surgieron la visión, surgió el conocimiento, surgió la sabiduría, surgió la penetración y surgió la luz.
- 12.. Esta Noble Verdad del Origen del Sufrimiento debe ser erradicada. Así, oh monjes, con relación a cosas desconocidas por mí anteriormente, surgieron la visión, surgió el conocimiento, surgió la sabiduría, surgió la penetración y surgió la luz.
13. Esta Noble Verdad del Origen del Sufrimiento ha sido erradicada. Así, oh monjes, con relación a cosas desconocidas por mí

anteriormente, surgieron la visión, surgió el conocimiento, surgió la sabiduría, surgió la penetración y surgió la luz.

14. Ésta es la Noble Verdad de la Cesación del Sufrimiento. Así, oh monjes, con relación a cosas desconocidas por mí anteriormente, surgieron la visión, surgió el conocimiento, surgió la sabiduría, surgió la penetración y surgió la luz.
15. Esta Noble Verdad de la Cesación del Sufrimiento debe ser realizada. Así, oh monjes, con relación a cosas desconocidas por mí anteriormente, surgieron la visión, surgió el conocimiento, surgió la sabiduría, surgió la penetración y surgió la luz.
16. Esta Noble Verdad de la Cesación del Sufrimiento ha sido realizada. Así, oh monjes, con relación a cosas desconocidas por mí anteriormente, surgieron la visión, surgió el conocimiento, surgió la sabiduría, surgió la penetración y surgió la luz.
17. Ésta es la Noble Verdad del Sendero que conduce a la Cesación del Sufrimiento. Así, oh monjes, con relación a cosas desconocidas por mí anteriormente, surgieron la visión, surgió el conocimiento, surgió la sabiduría, surgió la penetración y surgió la luz.
18. Esta Noble Verdad del Sendero que conduce a la Cesación del Sufrimiento debe ser desarrollada. Así, oh monjes, con relación a cosas desconocidas por mí anteriormente, surgieron la visión, surgió el conocimiento, surgió la sabiduría, surgió la penetración y surgió la luz.
19. Esta Noble Verdad del Sendero que conduce a la Cesación del Sufrimiento ha sido desarrollada. Así, oh monjes, con relación a cosas desconocidas por mí anteriormente, surgieron la visión, surgió el conocimiento, surgió la sabiduría, surgió la penetración y surgió la luz.
20. Mientras, oh monjes, el conocimiento y la visión con respecto a estas Cuatro Nobles Verdades de acuerdo con la realidad bajo sus tres modos y doce aspectos no fueron totalmente puros en mí, no admití al mundo con sus divinidades, Maras y Brahmas, a la humanidad con sus ascéticos, brahmanes y hombres, que había realizado correctamente por mí mismo la incomparable iluminación.
21. Cuando, oh monjes, el conocimiento y la visión con respecto a estas Cuatro Nobles Verdades de acuerdo con la realidad bajo sus tres modos y doce aspectos fue totalmente puro en mí, entonces admití al mundo con sus divinidades, Maras y Brahmas, a la humanidad con sus ascéticos, brahmanes y hombres, que

había alcanzado correctamente por mí mismo la incomparable iluminación. Y surgió en mí el conocimiento y la visión: 'Irreversible es la liberación de mi mente. Éste es mi último nacimiento. No hay nueva existencia.'

22. Esto dijo el Sublime. Los cinco monjes se regocijaron de las palabras del Sublime.
23. Durante la exposición del discurso surgió en el Venerable Kondañña la pura e inmaculada visión: 'Todo aquello que está sujeto a un surgir está sujeto a un cesar.'
24. Cuando el Sublime expuso este discurso, las divinidades terrestres exclamaron: 'Esta excelente Dhammacakka ha sido puesta en movimiento por el Sublime cerca de Benarés, en Isipatana, en el Parque de los Ciervos, y no puede ser detenida por ningún ascético, brahmán, divinidad, Mara, Brahma, o ningún ser en el universo.'
25. Habiendo escuchado esto de las divinidades terrestres, las divinidades de Catumaharajika exclamaron: 'Esta excelente Dhammacakka ha sido puesta en movimiento por el Sublime cerca de Benarés, en Isipatana, en el Parque de los Ciervos, y no puede ser detenida por ningún ascético, brahmán, divinidad, Mara, Brahma, o ningún ser en el universo.'
26. Habiendo escuchado esto de las divinidades de Catumaharajika, las divinidades de Tavatimsa exclamaron: 'Esta excelente Dhammacakka ha sido puesta en movimiento por el Sublime cerca de Benarés, en Isipatana, en el Parque de los Ciervos, y no puede ser detenida por ningún ascético, brahmán, divinidad, Mara, Brahma, o ningún ser en el universo.'
27. Habiendo escuchado esto de las divinidades de Tavatimsa, las divinidades de Yama exclamaron: 'Esta excelente Dhammacakka ha sido puesta en movimiento por el Sublime cerca de Benarés, en Isipatana, en el Parque de los Ciervos, y no puede ser detenida por ningún ascético, brahmán, divinidad, Mara, Brahma, o ningún ser en el universo.'
28. Habiendo escuchado esto de las divinidades de Yama, las divinidades de Tusita exclamaron: 'Esta excelente Dhammacakka ha sido puesta en movimiento por el Sublime cerca de Benarés, en Isipatana, en el Parque de los Ciervos, y no puede ser detenida por ningún ascético, brahmán, divinidad, Mara, Brahma, o ningún ser en el universo.'
29. Habiendo escuchado esto de las divinidades de Tusita, las divinidades de Nimmanarati exclamaron: 'Esta excelente

Dhammacakka ha sido puesta en movimiento por el Sublime cerca de Benarés, en Isipatana, en el Parque de los Ciervos, y no puede ser detenida por ningún ascético, brahmán, divinidad, Mara, Brahma, o ningún ser en el universo.'

30. Habiendo escuchado esto de las divinidades de Nimmanarati, las divinidades de Paranimmitavasavatti exclamaron: 'Esta excelente Dhammacakka ha sido puesta en movimiento por el Sublime cerca de Benarés, en Isipatana, en el Parque de los Ciervos, y no puede ser detenida por ningún ascético, brahmán, divinidad, Mara, Brahma, o ningún ser en el universo.'
31. Habiendo escuchado esto de las divinidades de Paranimmitavasavatti, las divinidades del mundo de los Brahmas exclamaron: 'Esta excelente Dhammacakka ha sido puesta en movimiento por el Sublime cerca de Benarés, en Isipatana, en el Parque de los Ciervos, y no puede ser detenida por ningún ascético, brahmán, divinidad, Mara, Brahma, o ningún ser en el universo.'
32. Y en ese segundo, en ese momento, en ese instante, esa exclamación se extendió hasta el mundo de los Brahmas. Y los diez mil universos se estremecieron, se sacudieron y temblaron violentamente. Una espléndida e ilimitada luminosidad, sobrepasando la refulgencia de las divinidades, se manifestaron en el mundo.
33. Después el Sublime pronunció esta expresión de alegría: 'Amigos, Kondañña realmente ha comprendido. Amigos, Kondañña realmente ha comprendido.' Y el Venerable Kondañña fue llamado Aññasi-Kondañña.
34. Y el Venerable Aññasi-Kondañña, habiendo penetrado, alcanzado, comprendido las Nobles Verdades, habiéndose sumergido en ellas, habiendo abandonado la duda y la incertidumbre, habiendo alcanzado perfecta convicción y no dependiendo de nadie en la religión de Maestro, se dirigió al Sublime: 'Venerable Señor, deseo recibir la ordenación en la presencia del Sublime, deseo recibir la alta ordenación.' 'Venga monje,' dijo el Sublime. 'Bien expuesta está la Doctrina. Practique la vida noble para completamente poner fin al sufrimiento.' Y ésa simplemente fue la ordenación del Venerable.

## **DIEZ PENSAMIENTOS CENTRALES DEL BUDISMO**





El budismo es una de las religiones más antiguas que aún se practica y una de las que más seguidores tiene, aproximadamente 500 millones de personas. Aunque algunos prefieren referirse al budismo más como una filosofía de vida que como una religión.

De una forma u otra, lo que ha permitido que esta filosofía/religión sobreviva a lo largo del tiempo y siga ganando adeptos son sus mensajes sencillos y llenos de sabiduría que pueden mejorar realmente nuestra vida cotidiana. De hecho, no es necesario abrazar el budismo para aprovechar los beneficios que nos puede brindar. Basta tener la mente abierta y el corazón bien dispuesto.

### **1. El dolor es inevitable, el sufrimiento es opcional.**

Solemos pensar que reaccionamos ante los sucesos, que estos traen en sí la semilla de la tristeza o la alegría, pero en realidad reaccionamos ante lo que los hechos significan para nosotros. Solo nos puede dañar aquello a lo que le conferimos importancia. Por eso, para evitar el sufrimiento inútil, a veces basta dar un paso atrás, desligarse emocionalmente y ver las cosas desde otra perspectiva. Es difícil, pero con la práctica se aprende. De hecho, otra frase budista nos indica el camino: *“Todo lo que somos es el resultado de lo que hemos pensado; está fundado en nuestros pensamientos y está hecho de nuestros pensamientos”*.

### **2. Alérgate porque todo lugar es aquí y todo momento es ahora.**

A menudo se nos escapa la vida mientras estamos atados al pasado o preocupados por el futuro. Sin embargo, el budismo nos enseña que no tenemos más que el aquí y ahora. Por tanto, debemos aprender a estar plenamente presentes, a disfrutar de cada momento como si fuera el primero y el último. No bucees en el pasado ni sueñes demasiado con el futuro, concéntrate en el momento presente porque es ahí donde encontrarás las claves de la felicidad.

### **3. Cuida el exterior tanto como el interior, porque todo es uno.**

Somos una unidad física y espiritual, aunque a menudo lo olvidamos. A veces nos preocupamos demasiado por cuidar el cuerpo y olvidamos el alma, mientras que en otras ocasiones nos preocupamos mucho por nuestro equilibrio psicológico dejando de lado aspectos tan importantes como la dieta y el ejercicio físico. Sin embargo, para encontrar un verdadero estado de bienestar es imprescindible que mente y cuerpo estén equilibrados.

### **4. Más vale usar pantuflas que alfombrar el mundo.**



Es importante saber qué guerras combatir y cuáles dar por perdidas porque luchar contra molinos de viento puede ser muy romántico, pero no es eficaz. A veces, ya sea porque sobrestimamos nuestras fuerzas o porque no somos conscientes de la envergadura de la situación, nos planteamos objetivos que sobrepasan nuestras capacidades. Entonces nos generamos un estrés innecesario. Sin embargo, para encontrar la paz interior, es importante ser conscientes de nuestras potencialidades y dosificar nuestros recursos, solo así podremos llegar más lejos.

#### **5. No lastimes a los demás con lo que te causa dolor a ti mismo.**

Se trata de una de las máximas del budismo que, si la aplicáramos al pie de la letra, nos permitiría eliminar prácticamente todas las leyes y los mandamientos morales. Sin embargo, esta frase budista va más allá del clásico *“no le hagas a los demás lo que no te gustaría que te hiciesen a tí”* porque implica, ante todo, un profundo conocimiento de nosotros mismos y, en segundo lugar, una gran empatía para con los demás.

#### **6. No es más rico quien más tiene, sino quien menos necesita.**

Aunque no somos conscientes de ello, nuestro deseo de tener más ya sea en el plano material o emocional, es la principal fuente de nuestras preocupaciones y desencantos. Cuando aprendemos a vivir con poco y aceptamos todo aquello que nos brinda la vida y en el momento en el que nos lo brinda, logramos una vida más equilibrada y reducimos la tensión y el estrés. Desear más cosas a menudo solo indica que necesitamos más seguridad o que nos sentimos solos y necesitamos suplir esos vacíos. Cuando te sientes a gusto contigo mismo, no necesitas demostrar nada.

#### **7. Para entender todo, es necesario olvidarlo todo.**

Cuando somos pequeños estamos abiertos al aprendizaje, no tenemos ideas preconcebidas. Sin embargo, a medida que crecemos nuestra mente se llena de condicionamientos sociales que nos indican cómo deben ser las cosas, cómo debemos comportarnos e incluso qué debemos pensar. Estamos tan imbuidos en este contexto que no nos percatamos de que nuestra mente se ha convertido en una caja muy estrecha que nos aprisiona. Por eso, si quieres cambiar y ver las cosas desde otra perspectiva, el primer paso es desligarse de las creencias y los estereotipos que te mantienen atado. En este sentido, otra frase budista nos ilumina: *“En el cielo no hay distinciones entre este y oeste, son las personas quienes crean esas distinciones en su mente y luego piensan que son verdad”*.



## **8. El odio no disminuye con el odio. El odio disminuye con el amor.**

La violencia genera violencia, la ira produce resentimiento. Es algo que sabemos, pero casi nunca aplicamos por lo que a menudo nos involucramos en discusiones en las que nos dejamos llevar por nuestras emociones más negativas, respondemos a la crítica con otra crítica y a un ataque con otro aún más fuerte. Sin embargo, el odio solo genera odio, la única forma de contrarrestar su efecto es brindando amor, respondiendo con emociones positivas.

## **9. Da, aunque no tengas más que muy poco que dar.**

Se trata de una de las frases budistas más antiguas, pero hace poco algunas investigaciones realizadas en el área de la Psicología Positiva han demostrado que la gratitud y la entrega son uno de los caminos que nos conducen a la felicidad. No se trata de dar esperando recibir algo a cambio sino de dar motivados por el placer que se siente al ayudar a alguien. Recuerda que no es mejor persona aquella que da graciosamente lo que le sobra sino la que comparte lo que apenas le alcanza.

## **10. Si puedes apreciar el milagro que encierra una sola flor, tu vida entera cambiará.**

En esta frase budista se encierra el secreto del cambio: aprender a valorar cada cosa y cada persona por lo que es: un milagro único e irrepetible. Cuando aprendamos a no criticar sino a aceptar y a maravillarnos ante las cosas más pequeñas que nos rodean, nuestra vida cambiará porque le estamos dejando una puerta abierta a la gratitud, la curiosidad y la alegría. Al contrario, si pensamos que no hay nada especial en las pequeñas cosas y que estamos en la cima del mundo, no solo nos estamos cerrando a la belleza sino también al aprendizaje y el crecimiento. Si no puedes apreciar el milagro que encierra una flor, es que ya estás muriendo por dentro.

## **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.

