



MATERIAL DE BIENVENIDA

Te damos la bienvenida al retiro con Drepung Loseling México. Agradecemos enormemente tu participación y deseamos que toda acción realizada el día de hoy brinde a tu vida paz y alegría. Te invitamos a continuar el estudio y desarrollo de estas técnicas a través de nuestras clases y actividades.

Hemos preparado esta pequeña guía de retiro para que logres familiarizarte con distintos aspectos de la tradición tibetana de la filosofía budista. Te pedimos atentamente que tengas paciencia si en primera instancia no se logran explicar correctamente todos los aspectos del retiro, recuerda que el Buda enseñó alrededor de 84mil enseñanzas por lo que esta pequeña guía no podrá cubrir las por completo.

TASHI DELEK - Que todo sea auspicioso
El equipo de Drepung Loseling México

¿Qué es un retiro con Drepung Loseling México?

Un retiro es una práctica espiritual que propicia la conexión con uno mismo. Al alejarnos de las distracciones creamos un entorno de tranquilidad que facilita la meditación, la contemplación y la reflexión. Además, un retiro nos permite reconocer nuestras tendencias negativas habituales y trabajar con ellas para revertirlas, mientras cultivamos virtudes y cualidades que nos brindan paz y felicidad.

En un retiro, así como en toda práctica espiritual, se abarcan tres áreas que, equilibradas entre sí, nos permiten sanar y fortalecernos:

1. Generar una visión, perspectiva o actitud constructiva y positiva.
2. Meditar sobre esta visión para familiarizarse con ella y para habituarse a su evocación constante.
3. Integrar esta nueva visión en nuestra vida diaria para lograr una transformación positiva permanente.

¿Quién guía el retiro?

Venerable Gueshe Sherab Choephel es nuestro director y maestro espiritual. A los trece años se ordenó como monje budista tibetano y comenzó sus estudios monásticos y rituales. Se especializó en gramática tibetana y en el estudio de los textos filosóficos clásicos. Finalmente completó sus estudios en debate y se graduó con el título de Gueshe, un equivalente al doctorado.

Traducción

La traducción de las enseñanzas es guiada por Hugo Téllez, quien se complace en ser el puente entre la enseñanza de Gueshe Sherab La y todos nuestros amigos que prefieren escuchar las enseñanzas en español.

¿Qué son los Budas o deidades budistas?

Comúnmente se les llama “deidades” a las diversas representaciones de Buda que simbolizan las diferentes manifestaciones de la energía de la iluminación. Se trata de cualidades que el practicante desarrolla en su cuerpo, palabra y mente. Dependiendo de la predisposición mental y de la situación, Buda puede manifestarse de forma delicada y pacífica, enérgica y decisiva, o incluso iracunda y destructiva. Las diversas manifestaciones de Buda responden a la transformación de los tres venenos en energía pura: la ignorancia se corresponde con la forma pacífica, el deseo y el apego con la forma enérgica y el odio y la aversión con la iracunda.

La visualización de los budas constituye una ayuda para la meditación: representan símbolos para el despertar, para la liberación absoluta y ofrecen un plano de proyección ideal para nuestro propio potencial interior de cualidades despiertas y liberadoras. La representación particular del Buda que utilizamos para la meditación es la expresión visual de una cualidad particular como, por ejemplo, la compasión, representada por el Buda Avalokiteshvara, o la sabiduría por el Buda Manjushri. A través de las “imágenes del despertar” podemos desarrollar verdadera confianza en nuestra sabiduría interna.

Preparación del espacio

Prepara tu espacio de meditación en un lugar tranquilo. Si no estás familiarizado con el cojín de meditación no fuerces tu postura y elige un asiento cómodo.

En la tradición budista, los espacios de meditación se preparan con esmero y gozo, como si se fuera a recibir a un gran amigo y maestro. Para ello puedes comenzar limpiando el espacio.

El altar

Tradicionalmente el altar budista es considerado como un ofrecimiento de gratitud y generosidad hacia nuestro amigo espiritual, la deidad búdica, que nos acompañará durante nuestra práctica meditativa.

Durante el retiro haremos visualizaciones de este Buda y recitaremos su mantra.

No te preocupes si al principio esta instrucción no te resulta muy clara. Con la práctica lo podrás lograr. En principio recomendamos colocar la imagen de la deidad que funcionará como soporte frente de ti.

Con la imagen ya colocada, pongamos los ofrecimientos para recibir al Buda y que se llenarán de sus bendiciones.

Ofrecimientos

Para colocar los ofrecimientos pensemos en la hermosa bienvenida que le daremos a nuestro amigo espiritual. Generemos la aspiración de que siempre podamos recibir de esta manera a los grandes maestros y que siempre seamos capaces de beneficiar a todos los seres.

En una mesa coloca la imagen del Buda lo más alta posible. El material de estudio la contiene en su carátula. Si no te es posible puedes saltar este paso.

Coloca frente a la imagen en uno o varios platos comida, velas, incienso y lo que gustes ofrecer. Al finalizar el retiro puedes ingerir y compartir todos estos alimentos que ya han recibido las bendiciones del Buda y utilizar las velas y el incienso durante tu práctica de meditación.

A continuación se explica la manera tradicional de colocar los ofrecimientos, es opcional, pero se recomienda llevarlo a cabo para generar la mente del desapego y las causas de la abundancia.

Los 7 ofrecimientos tradicionales

Tradicionalmente los ofrecimientos se colocan en recipientes que pueden ser de metal o vidrio. También puedes usar cualquier otro tipo de material. Estos 7 ofrecimientos se colocan al centro, frente a la imagen búdica.

Orden de Colocación:

1. Tazón con agua.
2. Tazón con agua.
3. Tazón lleno de arroz con una flor encima.
4. Tazón lleno de arroz y una varita de incienso enterrada en el mismo.
5. Tazón relleno de arroz con una vela encima o una lámpara de mantequilla.
6. Tazón con agua.
7. Tazón lleno de arroz con una fruta lavada encima.
8. Representación musical (con o sin tazón).



Como una variante estos siete cuencos se pueden llenar solamente con agua, y a esta, le puedes añadir azafrán si tienes. También puedes agregar a estos ofrecimientos comida y bebidas, velas, flores e incienso en las cantidades que gustes o simplemente colocar estos últimos elementos dispuestos de manera cuidadosa y bella sobre una mesa.

Considera que esta es la manera tradicional de hacerlo. Si no cuentas con todos los elementos, por favor, no te preocupes y no pongas en riesgo tu salud para salir a conseguirlos.

Puedes también realizar todo lo anterior a través de imágenes mentales. Lo importante es generar la motivación de ofrecer, alegre y generosamente, todo tipo de beneficio a quienes nos brindan sus bendiciones.

Consejo de Gueshe Sherab La

"Querido amigo, te aliento a que coloques fotografías de tus familiares y amigos, cerca de tu lugar de estudio, ya que durante el día generarás grandes cantidades de energía positiva. Con el pensamiento puedes enviárselas y al final dedicar el mérito para que tengan una larga y feliz vida."

Preliminares

Establezcamos unos minutos para enfocarnos en la motivación que nos lleva a realizar este retiro. Sabemos bien que lo hacemos para obtener bendiciones, eliminar obstáculos y traer mayor paz y felicidad a nuestras vidas. Sin embargo, pensemos que también hay infinitos seres que, como nuestra familia y amigos, atraviesan también por situaciones difíciles. Generemos la aspiración de que al realizar este retiro podamos lograr también un beneficio para ellos.

"Que pueda yo ser el protector de aquéllos que no tienen quien los proteja,
un guía para todos los viajeros que andan el camino,
que pueda ser un puente, una balsa y una barca
para todos los que desean cruzar este cauce." - Shantideva

Una vez iniciado el retiro, Gueshe Sherab comenzará con los llamados Preliminares. Los preliminares son el inicio de toda práctica budista.

Postraciones y refugio

Las postraciones y el refugio son un importante acto de respeto hacia las Tres Joyas, constituidas por el Buda, el Dharma y la Sangha. ¿Cómo debemos entender a estos tres?

El Buda, como el potencial luminoso y despierto con el que ya contamos.

El Dharma, como el método, las instrucciones para el despertar.

La Sangha, que está conformada principalmente por los maestros ordenados y cualificados en el camino budista.

Si es la primera ocasión que se te presentan estos términos y no te sientes familiarizado o cómodo con ello, puedes pensar que estas tres joyas también pueden aparecer en nuestra vida como Dios, la virgen de Guadalupe, la energía más pura del universo, nuestra madre o cualquier ser que nos haya mostrado infinito amor y compasión y con quién naturalmente tenemos una conexión de amor y confianza.

Las postraciones también son un antídoto contra el orgullo y son una forma de acumulación de mérito y purificación de negatividades. Puedes realizar estas postraciones con la mente y/o con el cuerpo.

A continuación te proporcionamos unos esquemas de cómo es la colocación de las manos y la ejecución de las postraciones:



Ofrecimiento del Mándala

Se trata de una acción simbólica en la que ofrecemos el universo entero y con ello purificamos nuestro cuerpo, palabra y mente del egoísmo y el apego. Imaginamos que ofrecemos una tierra pura y perfecta, conducente para que todos los seres puedan recibir las más altas enseñanzas espirituales que propician el gran despertar.

La manera de colocar las manos mientras realizamos este ofrecimiento, es como se ve en la imagen.



Recitación de mantras

Durante el retiro nos enfocaremos en acumular la mayor cantidad posible de mantras y con ello generaremos grandes cantidades de mérito. El mérito es la acumulación de actos positivos que realizamos con el cuerpo, la palabra y la mente.

Mantras

La palabra sánscrita “mantra” está compuesta de la raíz man, que significa “mente” y el sufijo tra que significa “herramienta o instrumento”. Esto describe precisamente cómo los mantras son “herramientas de la mente” o “instrumentos mentales”. Se entienden como una forma de “protección de la mente”, una herramienta para proteger la mente de los pensamientos y emociones perturbadoras. Se consideran como energía espiritual en forma de sonido que ayuda a transformar la mente.

Recitar mantras ayuda a nuestra mente a calmarse y a mantenerse presente en un estado positivo. En el budismo, los mantras se utilizan como sofisticadas herramientas de protección mental, para ayudarnos a generar y permanecer enfocados en estados positivos como la compasión o la claridad de pensamiento.

Rosario Tibetano, ¿Qué es?

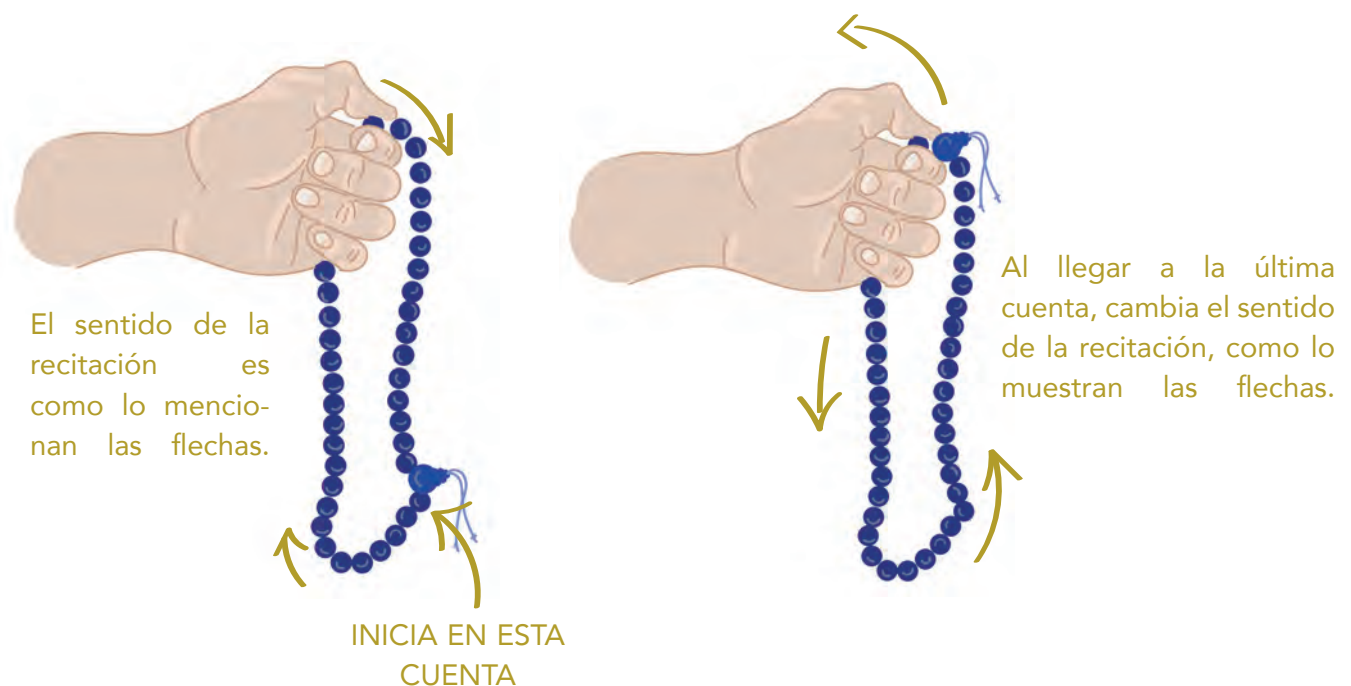
El rosario tibetano conocido como Mala es la herramienta principal del meditador cuando se trata de hacer prácticas tradicionales de visualización y recitación de mantras. Al ser una herramienta valiosa se debe tratar con respeto evitando verlo como un accesorio de joyería.

Este objeto no es necesario para realizar la recitación de mantras, pero es un instrumento que puede acompañar nuestra meditación y apoyarnos en el conteo. En caso de no tenerlo, para llevar la cuenta de nuestras recitaciones podemos sustituirlo con granos de frijol o arroz. Por ejemplo, si recitas un mantra, tomas un frijolito y lo colocas en un tazón. Al finalizar el día puedes hacer un conteo simple y claro de cuántos mantras realizaste.

Tengo un Mala, pero ¿Cómo lo utilizo?

Un mala se conforma de 108 cuentas. En la numerología, esta cantidad tiene múltiples implicaciones sagradas. Se utiliza de la siguiente manera:

1. Sostén el mala con la mano izquierda, si puedes, a la altura de tu corazón
2. Inicia colocando una cuenta entre el dedo pulgar y el anular. La cuenta por la que debes iniciar es la que se encuentra al lado (sin importar izquierda o derecha) de la cuenta más grande (cuenta guru) de tu mala.
3. Por cada cuenta recita un mantra.
4. Al llegar a la cuenta 108, evita tocar la cuenta guru de tu mala, no pases por encima de ella, simplemente cambia de dirección y empieza de nuevo.



Material de Práctica

En sánscrito se llama Sadhana, este material que con gran regocijo comparte Drepung Loseling México es una muy especial joya. Cada retiro, Venerable Gueshe Sherab Choephel compone esta práctica y la meditación, que tiene como objetivo guiar al practicante a través de pasos muy específicos y de índole espiritual del camino budista. Con ello podemos cultivar un corazón cálido, una mente calma y recibir las bendiciones de los Buddhas.

Es muy importante que este mismo material lo tratemos con respeto ya que contiene métodos sagrados.

El material de práctica, la Sadhana, contiene el esfuerzo reunido de Gueshe Sherab La y el de grandes Maestros y Lamas que han realizado incontables esfuerzos por preservar las enseñanzas del Buddha. Se menciona que los textos son sagrados porque se considera que las enseñanzas son la misma palabra iluminada del Buda.

Por esta razón te recomendamos cuidarla de la siguiente manera:

- Colócala en lugares elevados, no en asientos ni en el suelo.
- Consérvala con un envoltorio tipo folder o envuelta en una tela para que no se llene de polvo.
- No pases sobre esta ni le coloques nada encima.
- En un futuro, si ya no te interesa la práctica, no la tires a la basura. Te recomendamos reciclarla o quemarla tomando las precauciones necesarias, o la puedes donar a la Biblioteca de Loseling.

Parte de mostrar respeto hacia las enseñanzas es evitar apuntar con las plantas de los pies hacia el altar, el maestro o cualquier imagen sagrada. Se considera que la planta de los pies es la parte más sucia de nuestros cuerpos por estar en contacto con el suelo, por lo que hoy en día se mantiene la tradición de no señalar con ellos.

Postura de Meditación de Vairochana en 7 Puntos

La postura de meditación puede ser sentada sobre un safu (cojín de meditación), en un banquito de meditación o en una silla cómoda.



1. Piernas:

Safu: idealmente, en postura vajra o loto completo. Se puede también en medio loto o en cruce birmano.

Banco de meditación: postura sentada sobre el banco con las rodillas dobladas por debajo. Silla: pies firmes en el piso alineados con los hombros.

Debajo de los pies y/o rodillas es importante tener una base como un safutón para evitar lastimar y enfriar.

2. Manos: en el mudra de la concentración. Mano derecha sobre izquierda los pulgares se tocan ligeramente. Apoya este gesto en el regazo, cuatro dedos debajo del ombligo.

3. Columna: erguida, siguiendo la curvatura natural, sin tensión.

4. Hombros y codos: hombros cómodamente hacia atrás para abrir el pecho de forma natural. Los codos abiertos sin tocar el cuerpo.

5. Barbilla: ligeramente inclinada hacia el pecho de manera natural al estirar la columna como si un hilo tirara de la coronilla.
6. Boca: la lengua relajada sobre el paladar detrás de los dientes.
7. Ojos: entreabiertos. Los párpados relajados sin cubrir del todo los ojos. La mirada sigue el ángulo de la nariz (como a 45 grados hacia abajo). También se puede con los ojos cerrados.



TE INVITAMOS A CONOCER NUESTRO PROYECTO TESOROS DEL HIMALAYA:

Sin fines de lucro, tesoros del Himalaya importa arte y artesanía tibetana para apoyar la práctica espiritual de los mexicanos. Su objetivo principal es brindar ayuda de tres maneras significativas:

- Sostener al Monasterio Drepung Loseling en India y establecer su sede en México.
- Apoyar en la práctica y el camino espiritual de la tradición Budista Tibetana.
- Preservar las talentosas habilidades artísticas de India, Bután y Nepal, a través del apoyo a los artistas y a sus familias para continuar con estas antiguas tradiciones.

Todos los objetos están bendecidos por los más de 3,500 monjes del monasterio. Podrás encontrar: arte sacro, artesanías, imágenes sagradas, estatuas, tza tzas, cojines (zafus) y bancos de meditación, rosarios tibetanos (malas), protecciones, incienso medicinal, vestimenta, banderas tibetanas, bisutería, material de práctica y de rituales budistas pertenecientes a la región de los Himalayas.

Contáctate con nosotros para agendar tu cita personalizada.

