Preceptos , toma de refugio y versos del Dhammapada

***El grupo pide*** *: por favor dame los Tres Refugios, asi mi mente se vuelve pacifica .Gracias*

***El líder dice****: Por favor siéntense con sus espaldas confortablemente derechas , calmen sus mentes ;repitan después de mi:*

**Tomo refugio en Buddha**

**Tomo refugio en el Dhamma**

**Tomo refugio en la Sangha**

**Por segunda vez, tomo refugio en el Buddha**

**Por segunda vez, tomo refugio en el Dhamma**

**Por segunda vez, tomo refugio en la Sangha**

**Por tercera vez, tomo refugio en el Buddha**

**Por tercera vez, tomo refugio en el Dhamma**

**Por tercera vez, tomo refugio en el Dhamma**

**Tomando los 8 preceptos**

***El grupo pide****:Por favor, dame los 8 preceptos, asi mi retiro pueda ser de gran beneficio, y mi mente estará pacifica. Gracias*

***El líder dice****: Por favor, aclaren sus mentes y presten plena atención, repitan después de mi:*

1. **Tomo la determinación de no tomar ninguna vida y de no lastimar a ningún ser viviente**
2. **Tomo la determinación de no tomar lo que no es dado**
3. **Tomo la determinación de no mentir, no decir palabras agresivas, no calumniar y no hacer chusmerio**
4. **Toma la determinación de abstenerme de cualquier conducta sexual**
5. **Tomo la determinación de no tomar alcochol y drogas**
6. **Tomo la determinación de no comer comida solida luego de la comida del mediodía**
7. **Tomo el precepto de no escuchar música, cantar,bailar,embellecer mi cuerpo con maquillaje, flores o perfumes**
8. **Tomo la determinación de ser amoroso y benevolente conmigo mismo y con todos los seres vivientes**

**Las 5 recolecciones**

***El grupo pide****: Ahora recitemos las cinco recolecciones asi mi retiro sea de gran beneficio y mi mente estará pacifica.Gracias*

**1- Yo estoy sujeto al envejecimiento, no estoy libre del envejecimiento**

**2- Yo estoy sujeto a la enfermedad , no estoy libre de la enfermedad**

**3- Yo estoy sujeto a la muerte, no estoy libre de la muerte**

**4-Yo sere separado de cada persona y cada cosa que me es agradable y querida**

**5- Yo soy dueño de mi kamma, heredero de mi kamma, tengo kamma como mi origen, kamma como mi pariente, kamma como mi recurso, seré el heredero de cualquier kamma, bueno o malo, que yo produzca.**

***El líder dice****: Ahora han tomado los tres refugios, los preceptos y han recitado las cinco recolecciones. Esto lleva a la paz y la felicidad. Saddh! Saddhu!Saddhu!*

**Versos del Dhammapada**

*El líder dice: Ahora leamos juntos los versos del Dhammapada*

*El grupo lee de manera conjunta:*

1-La mente es la precursora de todos los estados mentales malsanos. La mente es la que los crea y gobierna. Si uno habla o actua con una mente malsana, debido a esto, el sufrimiento lo sigue como la rueda a la pezuña de un buey.

2-La mente es la precursora de todos los estados mentales sanos. La mente es la que los crea y gobierna. Si uno habla o actua con una mente pura, debido a esto,la felicidad lo sigue como la propia sombra que nunca se aleja.

3-“El abuso de mi, el me golpeo, el me derroto, el me robo”, en alguien que alberga tales pensamientos , el odio nunca cesa.

4--“El abuso de mi, el me golpeo, el me derroto, el me robo”, en alguien que no alberga tales pensamientos , el odio cesa.

5- El odio nunca es superado por el odio en este mundo, el odio solo es superado por el amor. Esta es una ley eterna.

11- En lo no esencial, uno imagina lo esencial,en lo esencial, uno imagina lo no esencial, cualquiera que se entretenga en tales pensamientos nunca realizara la Verdad.

12-Lo que es esencial lo observamos como esencial, lo que no es esencial lo observamos como no esencial, cualquiera que se entretenga en tales pensamientos realizara la Verdad

16-Aquí, uno desarrolla una mente que se regocija ahora y en el futuro. En ambos estados el bienhechor se regocija. Uno que se regocija mucho tendrá la posibilidad de ver la pureza de sus propios actos, palabras y pensamientos.

18- Cuando uno es feliz ahora, será feliz en el futuro. En ambos estados el bienhechor es feliz. Pensando que he hecho bien en el pasado, uno se vuelve feliz y fácilmente experimentará un estado dichoso de mente.

19-Si una persona recita textos sagrados, pero no actúa en consecuencia, será como un pastor de vacas que cuenta las vacas de los demás. El pastor no comparte ningun fruto de la vida santa.

20-Aunque una persona recite muy poco los textos sagrados, pero actúe de acuerdo con la enseñanza, abandonando la codicia, el odio y el engaño,saben verdaderamente lo que es bueno y esto conduce a una mente libre de sufrimiento. No se aferran a nada aquí y en el futuro. De esta manera, uno comparte los frutos de la vida santa.