



SEN #8 • Oct • Nov • Dic 2022

oportunidades
oportunities

ÍNDICE

index

04

NOTA EDITORIAL

Editorial Note

Enrique Dianti

06

LA VIDA DE BUDA - PARTE II

Buddha's life - Part II

14

VIAJE EN EL VIENTO

Traveling on the Wind

Upāsikā Vidyā Devī

18

CULTURA

Culture

Loi Kratong

22

WAI KRU

Alumnas de la Escuela Nuad Thai

Students of Escuela Nuad Thai

Staff:

Redacción y traducción / drafting • Catalina Saa

Diseño / design • Belén Bermejo

Dirección General / general management • ENT





LOI KRATONG

El próximo 8 de noviembre se celebra el esperado festival de Loi Kratong en Tailandia.

Durante la noche de luna llena de Loi Kratong la gente prepara pequeñas balsas flotantes hechas con hojas de banano, decoradas con flores, luces, incienso y variedad de ofrendas, cada una más bella que la otra.

Mientras la multitud de balsas es entregada al río, tienen lugar fuegos artificiales y otras celebraciones de las que participa la gente de los pueblos y ciudades.

Con estas ofrendas de luces, colores y aromas entregadas al río, que también pueden llevar recortes de cabello y uñas de quien la hace y las entrega para que se alejen al irse navegando, simbolizamos el deseo de dejar atrás los rencores, los malos deseos, los malos humores y todas las situaciones en las que participamos que nos resulten no beneficiosas para nuestra mente y entorpezcan el camino hacia nuestra paz y felicidad.

Con esto, decidimos dejar atrás todas nuestras actitudes negativas, nuestros enojos, todo aquello a lo que nos hemos aferrado y reconocemos que mantiene vigente un dolor en nosotros.

Podemos dejar atrás el apego a todas aquellas experiencias que hemos vivido en estos tiempos difíciles, y que aún sostenemos en nuestras mentes. Podemos renunciar a todo aquello que seguimos sosteniendo y que aún nos causa incomodidad, molestia, malestar, cualquier forma de sufrimiento, y comenzar hoy una nueva vida más libres, más livianos.

Que la renuncia libere nuestro corazón.





Upcoming November 8, the long-awaited Loi Kratong festival is celebrated in Thailand.

During the full moon night of Loi Kratong, people prepare small floating rafts made of banana leaves, decorated with flowers, lights, incense and a variety of offerings, each one more beautiful than the other.

As the multitude of rafts is given to the river, fireworks and other celebrations take place, in which the people of the towns and cities participate.

With these offerings of lights, colors and scents delivered to the river, that can also carry hair and nail clippings of the person who makes and delivers it so that they go away by sailing, we symbolize the desire to leave behind grudges, bad wishes, bad moods and all the situations in which we engage that are not beneficial to our mind and hinder the path to our peace and happiness.

With this, we decide to leave behind all our negative attitudes, our anger, everything to which we have clung and we recognize that some pain remains in us.

We can leave behind the attachment to all those experiences that we have lived in these difficult times, and that we still hold in our minds. We can give up everything that we continue to hold and that still causes us discomfort, annoyance, unease, any form of suffering, and start today a lighter and more free life.

May renunciation free our hearts.





EL DESPERTAR Y EL NIRVANA

Un día, escuchó a un maestro que estaba enseñándole a una niña a tocar el sitar. Dicho maestro le dijo que si la cuerda estaba muy floja no sonaría, pero si la cuerda se encontraba muy tensa se rompería: la cuerda debía estar en su justa tensión para que pudiera dar música y armonía. Es en ese momento que Siddharta comprendió el «camino medio»: tanto el ascetismo extremo como la vida de placeres del palacio eran dos extremos, y la verdad se hallaría en la justa medida entre el placer y el ascetismo.

Gautama descubrió lo que en el Buda-Dharma se conoce como Camino Medio: una senda de moderación lejos de los extremos, esto lo llevaría a describir las Cuatro Nobles Verdades¹ y el Noble Camino Óctuple², así llamado y descrito por el Buda Gautama en su primer discurso, el Dhammacakkappavattana Sutta.

AWAKENING AND NIRVANA

One day, he heard a teacher who was teaching a girl to play the sitar. This teacher told her that if the string was too loose it wouldn't sound, but if the string was too tight it would break: the string had to be in its proper tension so that it could play music and harmony. It is at that moment that Siddhartha understood the "middle path": both extreme asceticism and the pleasure life of the palace were two extremes, and the truth would be found in the right measure between pleasure and asceticism.

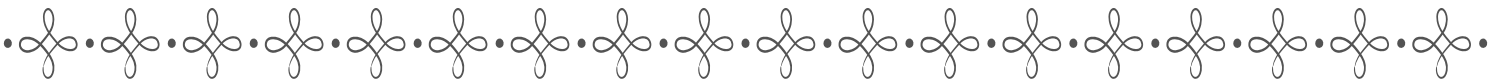
Gautama discovered what in the Buddha-Dharma is known as the Middle Path: a path of moderation far from the extremes, which would lead him to describe the Four Noble Truths¹ and the Noble Eightfold Path², so called and described by Gautama Buddha in his first speech, the Dhammacakkappavattana Sutta.

1- Las Cuatro Nobles Verdades son: Dukkha existe | La causa de dukkha es el deseo | Existe un cese de dukkha | El cese de dukkha es el Noble Óctuple sendero.

1- The Four Noble Truths are: Dukkha exists | The cause of dukkha is desire | There is the cessation of dukkha | The cessation of dukkha is the Noble Eightfold Path.

2- El Noble Óctuple Sendero (4ta Noble Verdad) es una de las enseñanzas fundamentales del Buddhaddhamma. En la simbología budista, el noble sendero es usualmente representado con la rueda del dharma, donde cada rayo representa un elemento del sendero.

2- The Noble Eightfold Path (4th Noble Truth) is one of the fundamental teachings in Buddhaddhamma. In Buddhist symbology, the noble path is usually represented with the wheel of dharma, where each ray represents an element of the path.



3. “Me insultó, me golpeó, me venció, me robó.” No cesa la agresividad de aquellos que albergan estos sentimientos de rencor.
4. “Me insultó, me golpeó, me venció, me robó.” Cesa la agresividad de aquellos que no albergan estos sentimientos de rencor.

*Dhammapada. Traducción del pali,
introducción y notas de Carmen Dragonetti.*

Continúa el relato diciéndonos que en una noche de luna llena, Gautama se sentó bajo un árbol bodhi, en Bodhgaya—, jurando que sólo se levantaría al encontrar la Verdad.

Pasó varias semanas debajo de este árbol. Como empezó una tormenta, desde abajo de sus raíces surgió Mucalinda —rey de los nagas serpiente—, se enroscó alrededor de Gautama y lo cubrió con su caperuza.


Tras 49 días de meditación continua y contando con 35 años de edad, Gautama logró entrar en el estado bodhi (despertar, completo discernimiento), y tomó conciencia de que ya se había liberado definitivamente. A partir de entonces, Gautama sería conocido por sus seguidores como «el Buda» o «el Despierto» («Buda» es traducido, en algunas ocasiones, como «el Iluminado»).

Conforme al Buda-Dharma, en el momento de su despertar Sidharta llevó a cabo una comprensión completa sobre la causa del sufrimiento y sobre cómo eliminarlo. A esta comprensión se le conoce como las Cuatro Nobles Verdades, que son los pilares sobre los que se apoyan sus enseñanzas. Comprendió que ya no pesaba sobre él la ilusión del falso yo, su verdadero ser estaba más allá de las dualidades del aferramiento y la repulsión; había trascendido el espacio y el tiempo; la vida y la muerte. Había detenido el eterno girar de la rueda del Samsara³.

Es a través del dominio total de estas Verdades que alcanzar el supremo estado de liberación o el nirvana es completamente posible para cualquier ser humano. El Buda describió al nirvana como la perfecta paz de una psique que está libre de todo tipo de: ignorancia, avidez, odio y otros estados dolorosos o insalubres para la psique (Klesa). El nirvana también es considerado como «el desvanecimiento del mundo» en el que todo resto de personalidad o juicio se evaporan. En tal estado se adquieren las Diez Características que todo buda posee.

Inmediatamente después de su despertar, el Buda reflexionó si debía o no enseñar el dharma a los demás. Le preocupaba que los seres humanos, al estar tan dominados por la ignorancia, la avidez y el odio, nunca podrían reconocer un camino que es tan sutil y profundo como difícil de entender. Sin embargo, según el relato Brahma Sahampati, se convenció de que al menos uno lo entendería. El Buda se enterneció y aceptó enseñar.

3- Samsāra (en sánscrito: संसार) es el ciclo de nacimiento, vida, muerte y encarnación.

- 
3. “He insulted me, he beat me, he defeated me, he robbed me.” The aggressiveness of those who harbor these feelings of resentment does not cease.
 4. “He insulted me, he beat me, he defeated me, he robbed me.” The aggressiveness of those who do not harbor these feelings of resentment cease.

*Dhammapada. Pali translation, introduction and notes by
Carmen Dragonetti to Spanish.*

The story continues by telling us that on a full moon night, Gautama sat under a bodhi tree, in Bodhgaya—, vowing that he would only get up when he found Truth.

He spent several weeks under this tree. As a storm began, from below his roots arose Mucalinda — king of the serpent naga — curled around Gautama and covered him with his hood.

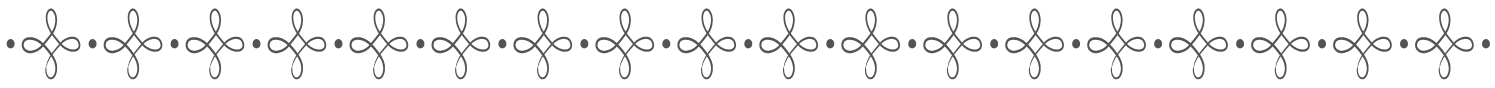
After 49 days of continuous meditation and at the age of 35, Gautama managed to enter the bodhi state (awakening, complete discernment), and became aware that he had been definitively liberated. From then on, Gautama would be known to his followers as “the Buddha” or “the Awakened” (“Buddha” is sometimes translated as “the Enlightened One”).

According to the Buddha-Dharma, at the moment of his awakening, Sidhartha had a complete understanding of the cause of suffering and how to eliminate it. This understanding is known as the Four Noble Truths, which are the pillars on which his teachings are based. He understood that the illusion of the false self no longer weighed on him, his true being was beyond the dualities of grasping and repulsion; he had transcended space and time; life and death. He had stopped the eternal turning of the wheel of Samsara³.

It is through the total mastery of these Truths that reaching the supreme state of liberation or nirvana is completely possible for any human being. The Buddha described nirvana as the perfect peace of a psyche that is free from all kinds of: ignorance, greed, hatred and other painful or unhealthy states for the psyche (Klesa). Nirvana is also considered as “the fading of the world” in which all remaining personality or judgment evaporates. In such a state the Ten Characteristics that every Buddha possesses are acquired.

Immediately after his awakening, the Buddha pondered whether or not he should teach the dharma to others. He was concerned that human beings, being so dominated by ignorance, greed and hatred, could never recognize a path that is as subtle and profound as it is difficult to understand. However, according to the story of Brahma Sahampati, he became convinced that at least one would understand. The Buddha was touched and agreed to teach.

3- Saṃsāra (in Sanskrit: संसार) is the cycle of birth, life, death and incarnation.





FORMACIÓN DE LA SANGHA

El Buda entonces intenta contactarse con el asceta Ásita y a sus antiguos maestros Arada Kalama y Udaka Ramaputra para hablarles y explicarles sus hallazgos, pero estos ya habían fallecido.

Entonces viajó a la ciudad Sarnath, cerca de Benarés en el norte de la India. En el parque de los ciervos ofrece su primer discurso a aquellos cinco compañeros con quienes había buscado la iluminación. Fue entonces cuando se puso en movimiento lo que en el Buda-Dharma se conoce como la Rueda del Dharma.

Estos cinco antiguos compañeros fueron quienes formaron la primera sangha.

FORMATION OF THE SANGHA

The Buddha then tries to contact the ascetic Ásita and his former teachers Arada Kalama and Udaka Ramaputra to speak to them and explain what he had found, but they had already passed away.

He then traveled to the city Sarnath, near Benares in northern India. In the Deer Park he offers his first speech to those five companions with whom he had sought enlightenment. It was then when it was put into motion what in the Buddha-Dharma is known as the Wheel of Dharma.

These five former companions were the ones who formed the first sangha.



La Escuela Nuad Thai ofrece formación tradicional a sus alumnos, siguiendo las enseñanzas de sus profesores, médicos tradicionales tailandeses, para continuar con la difusión y enseñanza de contenidos de las tradiciones Tailandesa y Lanna.

escuelanuadthai@gmail.com
www.escuelanuadthai.com

ESCUELA NUAD THAI

Formación tradicional en
Masaje Tailandés.

Curso introductorio.

Formación avanzada.

Clases privadas a terapeutas.

Sesiones a particulares.

Modalidad intensiva en todo el país,
y fuera de Argentina.

Grupos reducidos.

Rusii Dat Ton (ฤๅปีดัดตน).

Técnicas complementarias.

Diagnóstico tradicional.

Anatomía tradicional.

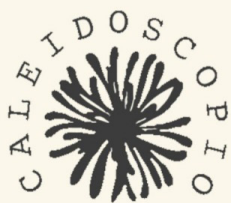


Veg Paprika

Tienda natural


Alimentos 100% vegetales
Opciones libres de gluten
Orgánicos y agroecológico


@veg paprika.hamburguesas
Ingrid 1139108876



Elementos para la salud
y el bienestar

Toallitas menstruales de tela
Armado de futones de algodón a medida
Bálsamo tailandés descontracturante
Almohadillas de lavanda
Y más...

 @caleidoscopio.somos

 Carapachay,
Bs. As., Argentina



Rusii Dat Ton



Ejercicios para desarrollar mayor registro y
comprensión del cuerpo y la mente.



Liberación de articulaciones • Posturas estáticas
Posturas dinámicas • Respiraciones
Automasaje • Meditación • Mantras
- NO SE NECESITA EXPERIENCIA PREVIA -

PRESENCIAL
Olivos, Bs.As.

SÁBADOS
09:30-11:00am

 11-3047-2504 (Alejandra Losada)
 secretariaent@gmail.com

Hace más de una década que practico lo que por estos pagos se conoce como “Yoga Tailandés”, correctamente llamada Reusi Dat Ton. Hoy en día tengo la inmensa alegría y responsabilidad de compartir mi experiencia.

El Reusi Dat Ton tiene dentro de su práctica posturas, por lo que se cae en la comparación con el popular Yoga. Yoga es una palabra sánscrita, mientras Reusi Dat Ton es tailandés. Cada uno es un sistema completo en sí mismo. El Reusi Dat Ton es más que posturas. Contiene componentes espirituales, hábitos diarios, cánticos, encantamientos, técnicas respiratorias, meditaciones.

El Reusi Dat Ton es una tradición que proviene de la práctica de los Reusi, ascetas tailandeses. En esta tradición nos referimos en particular a los ascetas budhistas. Porque hay Reusi de otras tradiciones también. Reusi es una palabra tailandesa que viene del sánscrito ṛṣi, significando “aquel que ve”.

Estos ascetas practicaban mayormente en la soledad del bosque, inmersos en la naturaleza, aprendiendo de ella, observando como esa misma naturaleza funciona en el interior. Son los científicos del pasado, maestros de la alquimia, los protectores de las leyes naturales, y tienen tanta riqueza para compartírnos.


For more than a decade I have been practicing what is known as “Thai Yoga”, correctly called Reusi Dat Ton. Today I have the immense joy and responsibility to share my experience.

The Reusi Dat Ton has postures within its practice, so it falls in comparison with the popular Yoga. Yoga is a Sanskrit word, while Reusi Dat Ton is Thai. Each of them is a complete system unto itself. The Reusi Dat Ton is more than postures. It contains spiritual components, daily habits, chantings, incantations, breathing techniques, meditations.

Reusi Dat Ton is a tradition that comes from the practice of the Reusi, Thai ascetics. In this tradition, we refer in particular to the Buddhist ascetics. Because there are Reusi from other traditions too. Reusi is a Thai word that comes from the Sanskrit ṛṣi, meaning “the one who sees.”

These ascetics practiced mostly in the solitude of the forest, immersed in nature, learning from it, observing how that same nature works inside. They are the scientists of the past, masters of alchemy, the protectors of natural laws, and they have so much richness to share with us.






Yo venía de estudiar y practicar Yoga de la India por algunos años cuando encontré este, mi camino. Considero que tenía cierto entrenamiento en la observación, pero empecé a aprender qué observar. Aprendí que estamos constituidos por los elementos que conforman la naturaleza de la que somos parte. Aprendí que eso que llamamos vagamente energía, sin saber mucho qué es, es algo bien claro y concreto en la tradición de estos sabios: Fuego y viento. El fuego que transforma y el viento que mueve. Todo lo que es movimiento es viento. El movimiento de un músculo... y el movimiento de la mente. El Reusi Dat Ton se enfoca en el viento, aprendiendo a abrir los canales que recorren el cuerpo, permitiendo a esta energía fluir, devolviendo el equilibrio de los elementos, ya que todos los elementos se afectan entre sí.

Desde el minuto uno me resultó una práctica muy poderosa. No sólo a nivel físico. Una de las prácticas fundamentales del Reusi es el cultivo de los cuatro estados sublimes, Brahmavihāras: Mettā, amabilidad, Karuṇā, compasión, Muditā, regocijo y Upekkhā, ecuanimidad. A través de la práctica entrenamos nuestra mente. Cuando hablamos de Mettā, cultivamos el deseo de que todos los seres sean felices. Con karuṇā, cultivamos el deseo de que todos los seres sean libres de sufrimiento. Muditā es el regocijo por la felicidad de otros. Upekkhā es la mente libre de juicios. De este modo cuidamos que nuestras acciones de las tres puertas, cuerpo, habla y mente, sean correctas.

Si uno quisiera refrenar un pensamiento, es decir, el viento de la mente, probablemente no podría. Pero si uno quiere manipular la respiración, que es otra forma de viento, sin dudas es factible. A través de la respiración, vamos manejando y equilibrando el resto de los vientos. Y todo se conecta entre sí como una sinfonía perfecta.

En la tradición budhista buscamos el fin de dukkha (sufrimiento e insatisfacción). El cuerpo será una herramienta, que como una balsa, dejaremos al llegar a la otra orilla. Las posturas son una excusa que nos lleva a la observación de nuestro interior. Una excusa necesaria, por supuesto. Llegará un momento de la práctica en el cual uno se siente en meditación, y con la mera mente direcciona la energía, abra los canales, y sutilice el cuerpo.

Esta es una tradición empírica. Invito a todos a vivirla. Sólo hace falta abrir la mente y el corazón, y observar el viento moverse, fresco, liviano, sutil y errático. El resultado está garantizado. Lo garantizan los miles y miles de años de práctica transmitida de maestro a discípulo. Sean todos bienvenidos a la naturaleza y su magia.



I had been studying and practicing Yoga from India for some years when I found this, my path. I consider that I had some training in observation, but I began to learn what to actually observe. I learned that we are made up of the elements that make up the nature of which we are part. I learned that what we vaguely call energy, without knowing much what it is, is something very clear and concrete in the tradition of these sages: Fire and wind. The fire that transforms and the wind that moves. All that is movement is wind. The movement of a muscle ... and the movement of the mind. The Reusi Dat Ton focuses on the wind, learning to open the channels that run through the body, allowing this energy to flow, returning the balance of the elements, since all the elements affect each other.

From the very beginning, it was a very powerful practice for me. Not only on a physical level. One of the fundamental practices of the Reusi is the cultivation of the four sublime states, Brahmavihāras: Mettā, kindness, Karuṇā, compassion, Muditā, rejoicing and Upekkhā, equanimity. Through the practice, we train our mind. When we talk about Mettā, we cultivate the wish for all beings to be happy. With karuṇā, we cultivate the wish for all beings to be free from suffering. Muditā is rejoicing at the happiness of others. Upekkhā is the mind free of judgment. In this way, we take care that our actions of the three doors, body, speech and mind, are correct.

If one wants to restrain a thought, i.e., the wind of the mind, he probably could not. But if one wants to manipulate the breath, which is another form of wind, it is certainly feasible. Through breathing, we are managing and balancing the rest of the winds. And everything connects to each other like a perfect symphony.

In the Buddhist tradition, we seek the end of dukkha (suffering and dissatisfaction). The body will be a tool that, like a raft, we will leave behind when we reach the other shore. The postures are an excuse that leads us to the observation of our inside. A necessary excuse, of course. There will come a time of the practice in which one sits in meditation, and with the mere mind directs the energy, opens the channels, and refines the body.

This is an empirical tradition. I invite everyone to live it. You just need to open your mind and heart, and watch the wind move, cool, light, subtle, and erratic. The result is guaranteed. It is guaranteed by the thousands and thousands of years of practice transmitted from Teacher to disciple. Welcome everyone to the nature and its magic.



LOI KRATONG

ลอยกระทง

Loi Kratong es el nombre del festival celebrado a lo largo de todo Tailandia en la noche de luna llena del duodécimo mes del calendario budista. Esta celebración en el calendario gregoriano coincide con el mes de noviembre, llamado “Prut Sa Ji Gaa Kom” (พฤศจิกายน) en tailandés. Este año tendrá lugar el 8 de noviembre.

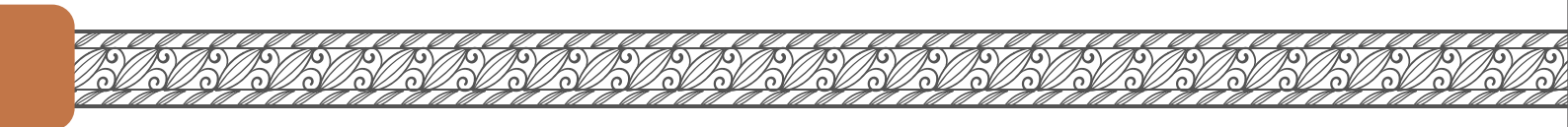
Loi ลอย significa flotante. Kratong กระทง es el nombre de la “balsa” que tradicionalmente se realiza con un trozo de tronco y hojas de banano, en la cual se colocan ofrendas: velas, inciensos, flores.

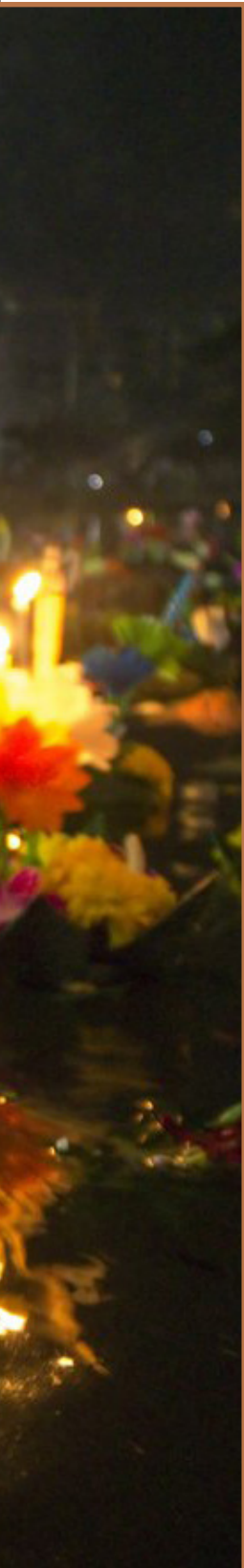
En este festival el pueblo tailandés enciende las velas y los inciensos y entrega sus balsas flotantes llenas de ofrendas a los ríos, lagos, océanos, etc., tanto a modo de agradecimiento a la diosa del agua Pra Mae Khongkha y venerando a todos los espíritus del agua, como así también pidiendo disculpas por la contaminación que reciben las aguas.

Loi Kratong is the name of the festival celebrated throughout Thailand on the full moon night of the twelfth month of the Buddhist calendar. In the Gregorian calendar, this celebration is due in November, called “Prut Sa Ji Gaa Kom” (พฤศจิกายน) in Thai. This year it will take place on November 8th.

Loi ลอย means floating. Kratong กระทง is the name of the “raft” that is traditionally made with a piece of trunk and leaves of the banana tree, in which offerings are placed: candles, incense, flowers.

In this festival, the Thai people light candles and incense and take their floating rafts full of offerings to rivers, lakes, oceans, etc., both as a way to thank the water goddess Pra Mae Khongkha and in veneration of all spirits of the water, as well as apologizing for the contamination that the water receives.





Es muy hermoso de ver: los ríos llenos de flores y velas iluminando una maravillosa noche junto a la luna llena.

Loi Kratong marca el final de la estación de lluvia, que tradicionalmente para los practicantes budistas, ya sean laicos, monjes, etc., supone tomar algún compromiso o incluso realizar algún tipo de práctica específica, como puede ser un retiro, por ejemplo, durante ese tiempo.

Es una fecha movilizante para el pueblo tailandés y para todo aquel que celebre este día. A través de este ritual se reconocen los propios errores y se pide disculpas por ellos, y también se comparten los méritos que uno haya hecho con todos los seres. Además, es una fecha oportuna en la cual podemos cerrar viejos compromisos y adoptar nuevos, tomándonos el tiempo de reflexionar el camino que deseamos recorrer en nuestra vida.

Es una fecha auspiciosa para intencionar aquello que deseamos alcanzar.

It is very beautiful to see: the rivers full of flowers and candles illuminating a wonderful night beside the full moon.

Loi Kratong indicates the end of the rainy season, which traditionally for Buddhist practitioners, whether they are laymen, monks, etc., means taking a commitment or even carrying out some type of specific practice, such as a retreat for example, during those times.

It is a moving date for the Thai people and for everyone who celebrates this day. Through this ritual one recognizes one's own mistakes and apologizes for them, and also shares the merits that one has done with all beings. In addition, it is an opportune date in which we can close old commitments and adopt new ones, taking the time to reflect on the path we wish to take in our lives.

It is an auspicious date to intend what we wish to achieve.

- Alumnas de la Escuela Nuad Thai •
Students of Escuela Nuad Thai

“Wai” significa “respeto” y también es la palabra que describe la acción de juntar las palmas en modo de oración, que se utiliza para mostrar respeto, y “kru” significa profesor. Entonces, “wai kru” literalmente significa respeto o saludo a los profesores.

En Tailandia, se mantiene viva la tradición del wai kru, como por ejemplo con la celebración anual del phithi wai kru (พิธีไหว้ครู) en escuelas e instituciones, por lo tanto, hacer el wai kru es algo muy común allí, no solo para estudiantes de masaje y medicina, sino también en otras áreas de aprendizaje y en otras disciplinas, como en la práctica de Muay Thai por ejemplo.

Para quienes estudiamos masaje y medicina de manera tradicional, es una ceremonia que realizamos diariamente, idealmente al amanecer y en el ocaso, en la que rendimos homenaje y agradecemos a todos aquellos seres que han dedicado su vida al estudio, práctica y preservación del conocimiento al que hoy en día tenemos la posibilidad de acceder; es un momento de conexión con el linaje y la tradición.




“Wai” means “respect” and it is also the word that describes the action of putting the hands together in a prayer gesture, which is used to show respect, and “kru” means teacher. So “wai kru” literally means respect or greetings to the teachers.

In Thailand, the wai kru tradition is kept alive, for example with the annual celebration of the phithi wai kru (พิธีไหว้ครู) in schools and institutions, therefore, doing the wai kru is something very common there, not only for massage and medical students, but also in other learning areas and in other disciplines, such as in the practice of Muay Thai for example.

For those of us who study massage and medicine in a traditional way, it is a ceremony that we perform daily, at sunrise and sunset, in which we pay homage and express our gratitude to all those beings who have dedicated their lives to the study, practice and preservation of the knowledge that we have the possibility to access today; it is a moment of connection with lineage and the tradition.





El wai kru como nosotros lo practicamos, según el linaje al que pertenecemos, se realiza idealmente frente a un altar, ubicándonos sobre una alfombra; claro que si estamos en un lugar donde no tenemos altar, esto no nos impide hacerlo. El altar suele tener imágenes o estatuas que representan a los tres pilares de la medicina tradicional tailandesa: el Buda, Jīvaka Kumārabhaccho en representación de tradición de médicos, y la imagen de algún Rusii en representación de esta tradición. Antes de comenzar la recitación, presentamos una serie de cinco ofrendas básicas en el altar: velas, flores, sahumerios, agua y comida. (En los próximos números hablaremos más sobre los tres pilares de la medicina tradicional, sobre el altar y las ofrendas).

El wai kru que recitamos en la Escuela tiene sus versos en Pali, lo cual implica un pequeño esfuerzo para aprender a pronunciar y entonar, de la mejor manera posible, un idioma desconocido. Podríamos dividir el wai kru que practicamos actualmente en tres secciones: la parte de las postraciones; la parte del wai kru en sí mismo; y la dedicación de méritos y aspiraciones. Entonces, comenzamos por las postraciones, ¿ante qué nos postramos y por qué lo hacemos? Las postraciones son un símbolo de humildad, en las que uno lleva la parte más preciada de sí, su cabeza, al suelo para postrarse ante aquellas imágenes que son fuente de inspiración para uno, ante nuestro propio potencial de poder alcanzar las cualidades que esos seres lograron, a través del estudio, práctica y esfuerzo.

The wai kru, as we practice it according to the lineage we are part of, is ideally performed in front of an altar, placing ourselves on a carpet; of course, if we are in a place where we don't have an altar, this is not an impediment for doing it. The altar usually has images or statues representing the three pillars of traditional Thai medicine: the Buddha, Jīvaka Kumārabhaccho representing medical tradition, and the image of some Reusi representing this tradition. Before the chanting begins, we present a series of five basic offerings to the altar: candles, flowers, incense, water, and food. (In the next numbers we will talk more about the three pillars of traditional medicine, about the altar and the offerings).

The wai kru we chant in the School has its verses in Pali, which implies a little effort to learn how to pronounce and inton, in the best possible way, an unknown language. We could divide the wai kru that we are currently practicing into three sections: the prostration part; the part of the wai kru itself; and dedication of merits and aspirations. So, we begin with prostrations, to what are we prostrating and why we do it? The prostrations are a symbol of humility, in which one takes the most precious part of oneself, the head, to the ground to prostrate to those images that are a source of inspiration for one, to our own potential to be able to achieve the qualities that these beings achieved, through study, practice and effort.



Entonces, nos postramos ante el Buda, ante la iluminación en sí, y ante nuestro potencial de alcanzarla; ante el Buddhaddhamma, que es la verdad, la comprensión de la realidad según esta visión; ante la sangha, aquellos practicantes que desde los tiempos del Buda Sakyamuni estudian y practican el Dhamma, quienes tuvieron algún tipo de realización, y se encargan de preservarlo y enseñarlo hasta hoy; ante nuestros padres, quienes nos dieron esta vida, que fueron nuestros primeros profesores, nos enseñaron a comer, a beber, a movernos, etc.; y por último ante los profesores, todos ellos, nuestros profesores actuales, sus profesores, los profesores del linaje.


La postración ante los profesores es la última porque en esta categoría se incluyen las anteriores, ya que son nuestros profesores quienes nos enseñan sobre el Buda, quienes nos enseñan el Buddhaddhamma, ellos son parte de la sangha que se encarga de mantener las enseñanzas vivas, y también actúan como nuestros padres en muchos sentidos.

En la segunda sección, luego de hacer las cinco postraciones con sus respectivas recitaciones, se encuentra la serie de versos del propio wai kru. Esta sección puede variar de practicante a practicante, ya que cada profesor es quien le enseña el wai kru a cada uno de sus alumnos dependiendo de la práctica que estén realizando. En esta parte nombramos y recordamos algunas de las enseñanzas del Buda, los versos también pueden incluir diferentes homenajes a distintos seres del linaje, como Jīvaka, a la tradición Rusii, a antiguos profesores, y también versos que recuerden las cualidades del Buda, el Dhamma y la sangha.

So we prostrate ourselves to the Buddha, to enlightenment itself, and to our potential to attain it; to the Buddhaddhamma, which is the truth, the understanding of reality according to this vision; to the sangha, those practitioners who have studied and practiced the Dhamma since the time of Buddha Sakyamuni, those who've had some kind of realization, and take care of preserving and teaching it until today; to our parents, who gave us this life, who were our first teachers, they taught us to eat, drink, move and so on; and finally to the teachers, all of them, our current teachers, their teachers, the lineage teachers.

The prostration before the teachers is the last one because the previous ones are included in this category, since our teachers are the ones who talk to us about the Buddha, who teach us the Buddhaddhamma, they are part of the sangha that is responsible for maintaining the teachings alive, and they also act like our parents in many ways.

In the second section, after making the five prostrations with their respective chantings, there is the series of verses of the wai kru itself. This section can change from practitioner to practitioner, because each teacher is the one who gives the wai kru to each of their students depending on the practice they are doing. In this part we name and remember some of the Buddha's teachings, the verses can also include different homages to different beings of the lineage, such as Jīvaka, to the Reusi tradition, to ancient teachers, and also verses that recall the qualities of the Buddha, the Dhamma and the sangha.



Por último está la sección de la dedicación de méritos y aspiración, en la que básicamente se ofrenda el propio estudio y la práctica del Dhamma a todos aquellos seres que mencionamos al comienzo de la ceremonia, y aspiramos a poder conseguir esas cualidades a través del estudio y la práctica, y algún día alcanzar la iluminación.

A modo de cierre, solemos recitar “Que puedan todos los seres ser felices”. Con esto intentamos incluir a todos los seres; para esto podemos comenzar trayendo a nuestra mente a los seres más cercanos, a quienes queremos y con quienes tenemos un vínculo, y luego poco a poco buscamos expandir esos buenos deseos hacia otros seres, quizás personas con las que nos cruzamos por la calle, o en la verdulería, hacia animales, insectos, intentando que ningún ser quede fuera de esta intención. Es fundamental, y a veces no considerado, que dentro de “todos los seres” nos incluyamos a nosotros mismos.

Entonces, hacer el wai kru es un momento en el que tenemos la posibilidad de observar la propia mente, recordar las propias motivaciones, las enseñanzas de nuestros maestros y las del propio Buda, para que nuestro día comience y termine de la mejor manera, reflexionando sobre nuestras acciones e inspirándonos en aquellos seres que han transitado el camino en el que hoy elegimos caminar, con un profundo sentimiento de gratitud y respeto.

Finally, there is the section of the dedication of merits and aspiration, in which basically we offer the study and practice of the Dhamma to all those beings that we mentioned at the beginning of the ceremony, and we aspire to be able to achieve those qualities through study and practice, and one day attain enlightenment.

As closure, we usually recite “May all beings be happy”. Here we try to include all beings; to do this we can start by bringing to our mind our closest beings, those we love and have a bond with, and then little by little we seek to expand those good wishes to other beings, perhaps people we cross on the street, or in the grocery store, towards animals, insects, trying to ensure that no being is left out of this intention. It is fundamental, and sometimes not considered, that within “all beings” we include ourselves.

So, doing the wai kru is a moment in which we have the possibility to observe our own mind, remembering our motivations, the teachings of our teachers and the teachings of the Buddha himself, so that our day begins and ends in the best way, reflecting on our actions and being inspired by those beings who have walked the path we choose to walk today, with a deep feeling of gratitude and respect.

“Un estudiante de artes marciales se aproximó al maestro con una pregunta.

- Quisiera mejorar mi conocimiento de las artes marciales. Además de aprender contigo quisiera aprender con otro maestro para conocer otro estilo. ¿Qué piensas de esta idea?
- El cazador que persigue dos conejos - respondió el maestro -, no atrapa ninguno”.

“A martial arts student approached the teacher with a question.

- I would like to improve my knowledge of martial arts. Besides studying with you, I would like to study with another teacher to learn about another style. What do you think of this idea?
- The hunter who chases two rabbits - replied the teacher - does not catch any”.

Extracto del libro “365 Zen. Una iluminación para cada día”

Extraction from the book “365 Zen. Una iluminación para cada día”

Mail de contacto: sen.online108@gmail.com

Contact us: sen.online108@gmail.com

