





DIRECCIONES

Postura: Siéntese erguido con la espalda recta. Permitir a la columna vertebral equilibrar su peso cómodamente. Relajarse los hombros, quite cualquier tensión de su cuerpo. Cuando esté sentado en el suelo, coloque un cojín debajo de usted o siéntese cómodamente en el frente de una silla.

DOJO-KAN, HONMON SANKI y EKO:  Sentados, pon las manos en Gassho, las palmas juntas como en la oración, con las bases de los pulgares tocando el esternón. RAIHAI, se inclinan profundamente hacia el Odaimoku en el centro de este folleto, para comenzar y terminar cada práctica. Al leer, lea en voz alta. Puede llevar el folleto en Gassho mientras practica.

JOSHINGYO: Meditación en calma (3-10 min)  Descansar los dedos de la mano izquierda dentro de la mano derecha, con las palmas hacia arriba, justo debajo del ombligo formando una forma oval, Hokkai-join (Mudra Cósmico). Las puntas del pulgar deben tocar ligeramente. Respira a través de la nariz, la punta de la lengua tocando el paladar, justo detrás de los dientes superiores. Inhale y exhale por la nariz usando el poder de su vientre. Al exhalar, cuente los números impares (1,3,5). Al inspirar, cuente par los números (2,4,6). Cuando llegue a diez empezar de nuevo de uno.

SHOSHOGYO: Cantar el Odaimoku (3-30 min)  Devuelve las manos de nuevo a Gassho y canta el Odaimoku (título sagrado), Namu Myo Ho Ren Ge Kyo, con seis ritmos pares usando una respiración completa por repetición mientras se centra en cada uno de los caracteres (kanjis) en el centro de este folleto mientras se entona. Canta lentamente usando una respiración completa, y luego inhala ligeramente más corto. El tono debe ser natural a su voz. Canta con una sensación de alegría abierta y ligereza.

JINSHINGYO: Meditación Conciente (3-10 min)  Coloque las manos de nuevo en Hokkai-join (Mudra Cósmico). Exhale naturalmente. Observe los cinco sentidos, conectándose con Myo Ho (Sublime Dharma). Cuando surjan pensamientos perturbadores, simplemente obsérvalos en silencio. Dejen que vengan y se vayan, y estén siempre abiertos a la comprensión.



JOSHINGYO

SHOSHOGYO

JINSHINGYO

ACERCA DE ESTA PRÁCTICA

Esta es una práctica budista introductoria. Un estudiante principiante del budismo de Nichiren Shu debe practicar este programa por lo menos dos semanas bajo instrucción de un ministro budista de Nichiren Shu. Por favor, lea las instrucciones antes de practicarla, gracias.

- Practique este programa por un mínimo de dos semanas, con al menos una sesión al día. Usted puede profundizar aún más su práctica estableciendo un tiempo específico diariamente en la mañana y / o en la noche.
- **No practique este programa con un propósito específico, como dejar de adicciones o adquirir algo.** Como esta práctica ha sido organizada en un formato muy corto, los apegos y las distracciones tienden a surgir fácilmente si se establece un objetivo específico.
- Piense en esta práctica como un ejercicio de bienestar general para saborear la preciosidad de la vida. Si su bienestar aumenta, el bienestar de este mundo también aumenta. Este es un concepto muy importante en el Budismo Nichiren Shu.
- Este programa se basa en más de 750 años de historia en el budismo Nichiren Shu, así como la tradición de 2500 años del budismo en su conjunto. En el linaje Enkyoji del Budismo Nichiren Shu, creemos que este programa tradicional enriquecerá tu vida en el camino hacia la iluminación del Buda.

CONTACT



ENKYOJI
BUDDHIST NETWORK

SHODAIGYO

Practica diaria de canticos

Usted es un Buda!

但行礼拜

Por favor busque algún Templo, Ministro, Sangha o grupo de Nichiren Shu en su localidad para realizar sus prácticas, en orden de realmente experimentar la Tercera Joya del Budismo: La Sangha (comunidad o grupo) Lea las indicaciones antes de comenzar.

SHODAIGYO

1. **RAIHAI:** Saludo en reverencia _^_

2. **DOJO-KAN:** Percibir el dojo (sentir el Dojo) _^_

Sepa esto:

Este lugar en el cual nos encontramos ahora, es un dojo, un lugar de practica Budista.

Todos los budas llegan a este lugar y alcanzan la perfecta iluminación.

Todos los budas llegan a este lugar y giran la rueda del Dharma.

Todos los budas llegan a este lugar y entran hacia el Nirvana.

3. **HONMON SANKI:** Los Tres Tesoros _^_

Es difícil nacer como un ser humano. Ahora me he dado cuenta de tal nacimiento. Escuchar la enseñanza del Buda es difícil. Ahora que he podido oírlo. Me refugio en el Buda, el Dharma y en el Sangha.

Namu Myo Ho Ren Ge Kyo

^ = Gassho

NA

MU

MYO

HO

REN

GE

KYO

南無妙法蓮華經

4. **JOSHINGYO:** Meditacion calmada (3-10 min) <_>

Meditacion en silencio para centrarnos y calmar la mente y el cuerpo que nos permite cantar el Odaimoku.

5. **SHOSHOGYO:** Cantar el Odaimoku (3-30 min) _^_

Namu Myo Ho Ren Ge Kyo

南無妙法蓮華經

"Honor al Dharma sublime de la Sutra de la Flor del Loto"

6. **JINSHINGYO:** Meditacion conciente (3-10 min) <_>

Meditacion silente para sentir el Dharma sublime del Odaimoku y lo precioso de la vida misma.

7. **EKO:** Plegaria _^_

Le respeto profundamente. Todos ustedes podrán practicar el Camino de los Bodhisattvas y convertirse en Budas. Que los méritos que he acumulado por esta ofrenda sean distribuidos entre todos los seres vivos y que yo y todos los demás seres vivos alcancemos la iluminación.

Namu Myoho Renge Kyo (x3)

8. **RAIHAI:** Reverencia de saludo profundo _^_

<_> = Hokkai-join