

## Introducción

Es importante para nuestra vida diaria que estemos observando la ley de causa y efecto, así como prestamos atención al dinero que tenemos en la cartera o en el banco y llevamos su contabilidad, de igual manera debemos estar pendientes de la ley de causa y efecto, contando con ella, contemplándola, así nos beneficiamos en esta misma vida, en las vidas futuras y en las metas que nos estamos proponiendo.

Cuando hablamos de observar la ley de causa y efecto no es solamente identificar que esto es causa y esto es resultado, sino preguntarnos qué es lo que trae u origina la felicidad, de donde proviene, teniendo claro el origen tenemos claro qué debemos hacer y cultivar. También observar el sufrimiento, qué lo origina, qué debo detener o evitar para que no se origine el sufrimiento. Esto es contabilizar u observar la ley de causa y efecto, esto nos ayuda en esta misma vida, es una introducción al budismo y la manera en que creamos nuestra propia felicidad.

Esta clara la importancia de observar la ley de causa y efecto, pero para poder conocerla mejor y saber mas de ella hace falta el estudio. Incluso a nivel general para que en un país se pueda crear un ambiente de bienestar, esto depende de la formación de los integrantes de esa sociedad, es decir, de si la sociedad esta formada por persona educadas o con formación. Por tanto, si es importante el estudio a nivel social y también a nivel individual mas aun lo es a nivel espiritual.

No hace falta ser budista para observar la ley de causa y efecto, incluso las personas que se dedican a los negocios hacen cosas para obtener los resultados que buscan, o en la ciencia se observa las causas y los resultados, pero hasta ahora no lo hemos puesto en practica en nuestra vida.

En los textos budistas se enfatiza ser buenas personas o lograr ser personas bondadosas, y nos hablan de los resultados de cultivarla, son resultados a largo plazo pero también es verdad que cultivarla trae resultados a corto plazo. Incluso en esta misma vida podemos ver p.e cuando estiman los demás a una persona que cultiva la bondad, tiene por tanto mas amigos y esto es algo agradable o cuando alguien es malvado podemos ver como poco a poco las amistades se alejan y la gente empieza a hablar por la espalda. Es decir, podemos ver en nuestra propia sociedad los resultado de cultivar una actitud o la otra.

Es verdad que se habla de los beneficios a futuro de desarrollar la bondad, pero a corto plazo también trae bienestar o felicidad, esto lo vemos en nuestra propia sociedad. Por eso debemos generar confianza y fe en la ley de causa y efecto, así estaremos mas convencidos de observarla pensando "si trabajo en esta dirección estos beneficios me va a traer y si no lo hago estos perjuicios me va a traer".

Es importante que lo hagamos ahora que tenemos un cuerpo humano con las ventajas que esto tiene, ya que si comparamos nuestra situación con la de los animales nos daremos cuenta que nuestra inteligencia es superior. Por eso debemos estar convencidos de la ley de causa y efecto, para que la apliquemos a nuestras vidas.

Es una decisión personal observar y procurar que nuestras acciones de pensamiento, palabra, y cuerpo vayan en dirección de la bondad, porque sabemos que nos trae beneficios y que no observar nuestras acciones y estas sigan siendo acciones negativas de cuerpo, palabra y mente es un grave error que cometemos. Sería como no aprovechar esta vida humana en algo que nos

va a beneficiar. Además, estas enseñanzas no son exclusivas del budismo, porque es generalizada la importancia que se da a observar nuestras acciones.

Ya hemos dado el primer paso al asistir al curso, ahora debemos procurar que nuestras acciones dejen de ser no virtuosas y asegurarnos que nuestras acciones de cuerpo, palabra y mente sean correctas.

Como dice Lama Tsongkapa *“Tenemos que crear la actitud correcta que nos lleve a ese estado de bienestar, así tomamos la esencia de esta valiosa oportunidad humana que hemos obtenido”*. Es decir, cada uno de vosotros sabe como se esta comportando, cómo esta adiestrando su mente y qué es lo que esta consiguiendo, pero esta claro que el hecho de tener la oportunidad de estar aquí, de escuchar enseñanzas es porque sois muy afortunados, habéis acumulado mucha virtud. No significa que como mis enseñanzas son espectaculares somos afortunados, sino querer seguir un camino espiritual para transformar nuestra mente, eso nos hace afortunados.

Podemos ver que en el mundo en que estamos la gente se reúne con el objetivo de aumentar mas las emociones negativas o crear mas negatividad o mas comportamiento erróneo. Ya por si ya hay muchos problemas y tantos lugares a los que asistir para aumentar nuestras emociones negativas pero hecho un esfuerzo por venir a un lugar donde ser mejores personas y crear algo para las vidas futuras, eso es lo que nos hace afortunados, eso hace que tengamos muchos méritos. Buscamos una oportunidad para hacer algo virtuoso con nuestra vida, por eso debemos sentirnos afortunados.

Para que veamos lo afortunados que somos, imaginemos que tenemos una joya que concede nuestros deseos, pero ese beneficio solo se queda en esta vida. Mientras que ahora con esta inteligencia humana tenemos la base para conseguir bienestar para esta vida y para nuestras vidas futuras y mas allá, para conseguir la auténtica felicidad. Por eso somos muy afortunados al querer acumular algo virtuoso que nos lleve a crear mucha felicidad tanto ahora como en las vidas futuras.

Simplemente hay que observar a nivel general e individual que cuando se experimentan problemas estos son consecuencia de acciones negativas, de acciones sin méritos, es decir, surgen porque nos hacen falta méritos. Por lo tanto, querer hacer algo para acumular méritos o virtud, eso nos hace afortunados porque nos hace contrarrestar nuestra falta de méritos. Cuantas personas en el mundo tienen interés en hacer algo positivo o virtuoso? Son muy pocos y nosotros somos de esos pocos que quieren acumular virtud o méritos. Esto no es para que nos sintamos orgullosos o superiores a nadie, sino que si ahora tenemos esta oportunidad es porque en vidas pasadas trabajamos, por eso ahora tenemos interés en hacer algo virtuoso. Ahora nos toca trabajar para que en el futuro volvamos a tener de nuevo la oportunidad de encontrarnos con este camino espiritual o tener un interés espiritual, por eso hacemos oraciones.

En el budismo nos hablan de los beneficios de poner en practica para lograr ese estado completo y perfecto con todas las cualidades exaltadas, del camino tántrico y sus benéficos porque nos ayuda a alcanzar el estado de Vajradara. Es verdad, nos ayudan alcanzar ese estado, pero no debemos pretender conseguirlo a corto plazo, querer conseguir ese beneficio ya. Si trabajamos con la idea de conseguirlo pronto cometemos un error, porque es un trabajo de muchas vidas antes de poder conseguirlo. Si pretendemos conseguirlo en una sola vida nos hacemos daño, porque por un poco que consigamos nos puede parecer que estamos a punto de conseguirlo estando aún lejos porque faltan vidas para conseguirlo. Por eso, no hay que plantearnos estos

logros en una vida, sino que en esta vida debo observar las acciones negativas y virtuosas, asegurarme de crear virtud y dejar atrás las negatividades, este es el trabajo de esta vida, procurar aumentar las acciones virtuosas y disminuir las negativas.

Podemos pensar que si requiere tanto tiempo, que necesidad hay de que ahora estudiemos y meditemos si falta mucho, pero si nosotros realmente queremos salir del samsara, si no queremos estar mas metidos dentro del samsara tenemos que hacer ese esfuerzo cueste lo que nos cueste. Debemos comenzar por esforzarnos por hacer algo que nos lleve a salir del samsara, esforzarnos en este camino para salir del samsara, no hay otro método, así que hay que esforzarnos el tiempo que nos cueste.

¿Por qué no hay otro método? Es verdad que hay otras creencias y filosofías pero muchas de estas ni siquiera se plantea si el yo existe o no, y las que se lo plantean cuando lo hacen piensan de que llegar a la idea de que no existe no parece adecuado, entonces afirman su existencia, es únicamente el budismo a través de lo que enseñó el Buda, el que nos esta hablando de la ausencia de identidad, que no existe ese yo, por eso es el único método que tenemos para salir del samsara. Aunque pensemos “no estoy tan mal”, no estamos completamente bien del todo porque estamos sujetos a la inestabilidad, estamos sujetos a que cambie la situación y eso es porque estamos dentro del samsara porque su naturaleza son los problemas. Por tanto, seguimos siendo sujetos a experimentar situaciones desagradables, por eso decimos que hay que salir del samsara.

Y ¿qué ha dando lugar al samsara? La ignorancia que se aferra a la identidad o al yo. Si ese es el origen del samsara la única manera de salir es rompiendo esta ignorancia, por eso hay que desarrollar la visión de la ausencia de identidad, porque necesitamos desarrollar la sabiduría de darnos cuenta que el aferramiento a la existencia y creer que existe inherentemente el yo es una creencia errónea. Para terminar con esa ignorancia se requiere la sabiduría que ve que es una mente errónea y el único que ha explicado esa visión de ausencia de identidad es el Buda.

Cuando hablamos del samsara, la instrucción que nos ayuda a salir es la que nos habla de la ausencia de identidad, eso solo lo dio el Buda, pero no significa que menospreciemos las otras religiones.

En nuestra sociedad vemos personas que creen en dios y otras no creyentes, y el hecho de ver que en una sociedad hay quienes creen en una religión o dios y otras que no lo hacen puede hacernos ver las ventajas de unos y las desventajas de otros. También podemos ver que hay quienes se llaman creyentes pero su creencia es solo de palabra y no porque realmente creen en su religión, estas personas en general cuando se enfrentan con problemas muy grandes pueden llegar a pensar en matarse, pero si realmente son creyentes de corazón a pesar de lo grave del problema, este no los lleva al suicidio porque piensa “dios sabe porque tengo esta prueba”, es decir, encuentran una esperanza o confianza en que alguien los protege y por eso no caen en el suicidio. Esta es la ventaja, que cuando tienen problemas saben donde poner sus esperanzas y les da confianza para continuar, pero cuando no hay una creencia y se presenta un problema no saben a que recurrir, no hay algo en donde poner su fe, confianza y esperanza, por lo tanto están mas desprotegidos y pueden con mas facilidad caer en ideas de suicidio. Podemos verlo con el ejemplo de dos personas que tienen la misma enfermedad y una cree y otra no cree en nada. Esto es a nivel general, porque no quiere decir que ningún creyente se suicide o que todos los no creyentes sean infelices.

Las metas son a largo plazo, es un trabajo que hay que tomarlo a largo plazo y que poco a poco vamos a ir alcanzando. Aunque es así, no es para desanimarnos y pensar que para qué el estudio o que no tengo la oportunidad y cansarme, no hay que permitirnos el cansancio, a pesar de el tiempo que requiere no hay que cansarnos, porque es como si fuéramos para atrás, estamos hablado de querer estados como vajradara sin cansarnos.

Como la historia de una persona que en una ocasión se puso a leer los cantos de milarepa que en una estrofa hablaba de no tener un lugar ni posesiones, de estar alejados sin nada y de que esto nos llevaba a estar felices, era su propia experiencia, pero esa persona se sintió inspirada y pensó que si milarepa se había ido ella haría lo mismo, y se fue a aislarse a la montaña pero solo duro tres días porque se canso. Cuando regreso pensó que como milarepa era un mendigo ahora había hecho que ella se convirtiera en un mendigo también.

Nosotros podemos cometer este error, de que en vez avanzar lo único que logremos es alejarnos de ese estado. Porque pensó que podía conseguirlo a corto plazo y es a largo plazo. Milarepa lo alcanzó porque tenía ese potencial de alcanzar ese estado, nosotros también lo tenemos, con cada esfuerzo nos acercamos mas a ese estado de vajradara, lo que pasa es que esta lejos la meta y eso es lo que hay que tener claro, si pensamos que esa meta esta cercana nos esforzamos y si luego no lo conseguimos nos alejamos.

Cuando nos hablan sobre cómo acumular acciones virtuosas nos dicen que hay que trabajar como los indios cuando ponen su negocio, ellos acumulan dinero para ir haciendo su negocio mas grande. Comienzan vendiendo una hojas para masticar no sacando mucho por ello, incluso su negocio lo tienen debajo de la sombra de un árbol, luego pasan los años y con esos céntimos ahorrados invierten en vender tabaco y la tienda ya está hecha de paja, en eso se les va un tiempo largo, así, poco a poco su pequeña ganancia la guarda hasta que puede construirse una tienda de adobe y vender un poco mas, llegar al tabaco ya es muy grande!. Es así como debes ir acumulando virtud muy poco a poco.

Esta persona desde el primer momento no monto su gran negocio, sino que comenzó con hojitas, y a medida que iba ahorrando lograba vender té, luego vender comida y luego vender de todo, así es como nosotros deberíamos plantearnos nuestra practica, pensando en cosas pequeñas que queremos lograr al igual que el señor del negocio que no pensó en poner la supertienda sino que con su potencial empezó poco a poco, de igual forma debemos ir realizando acciones virtuosas pequeñas y poco a poco ir las aumentando, ya que especialmente en esta época degenerada y difícil, con mucha mayor razón deberíamos involucrarnos en acumular méritos.

Pero por otro lado, podemos sacar provecho de esta época degenerada porque como acumular virtud cuesta más trae mayores beneficio, por tanto, podemos sacar ventajas de una época así, se dice “un monje completamente ordenado (que tiene mas o menos 235 votos) en una época propicia que mantiene todos sus votos acumula mucha virtud, pues, en una época degenerada mantener un solo voto acumula la misma virtud que los 235 votos en una época propicia”. Para que veamos la ventaja que podemos sacar de hacer algo virtuoso a pesar de la época degenerada, es decir, una época degenerada significa que cuando hacemos algo virtuoso acumulamos mucho mas méritos. Si uno tiene fe en el Buda, esto lo ha dicho el propio Buda.

### **Continuamos con el comentario**

## Titulo del Texto

La enseñanza de hoy es acerca del adiestramiento mental que se llama como los rayos del sol. Parece ser que hablar de los rayos del sol es algo que nos gusta mucho, aparte de que el titulo es atractivo, además es un tema nuevo y yo se que a muchos un tema nuevo les atrae más. Porque muchos se sienten atraídos “Ah un lama nuevo, un nombre nuevo, un texto nuevo” y como es nuevo parece que mas gente se siente atraída, cuando en realidad no debemos olvidar que algo mejor que el Lam rim no existe.

Este texto se le llama adiestramiento mental o en tibetano Lo-jong, significa darle forma a nuestra mente, formar esa mente que queremos o transformar nuestra mente.

Lo de rayos del sol es porque cuando aparecen los rayos del sol, uno solo ya hace disipar la oscuridad, de eso se trata, de cómo un solo rayo de luz del sol dispersa la oscuridad, es decir, si ponemos en practica un poco de estas instrucciones ya nos estamos beneficiando.

Y que es la oscuridad? Hablamos de que los rayos del sol dispersan la oscuridad, se trata de la oscuridad de las acciones negativas de cuerpo, palabra y pensamiento. Poner en practica este adiestramiento nos va ayudar a dejar atrás las acciones negativas y convertirlas en acciones correctas de cuerpo, palabra y mente.

Hablando de este texto hemos dicho que es un adiestramiento de nuestra mente, que se le llama rayos de sol porque un solo rayo de este adiestramiento elimina nuestra oscuridad, no hay que verlo como un premio que va a dispersar nuestros oscurecimientos y nuestras acciones negativas sino que significa que son unas instrucciones para poner en practica. Que cuando las reflexionamos y aplicamos en nuestra vida van a disipar la oscuridad, y transformar nuestro pensamiento pero no es algo que se nos de y va a ser algo mágico sino que es para ponerlo en practica en nuestra vida.

## El Autor del Texto

Respecto del autor del texto se llama Jorton Namka Pel un practicante de los llamados nuevos kadampas, también están los antiguos kadampas. Ganden esta dividido en dos partes una llamada Shartse y otra Chase, Jorton Namka Pel dio lugar a formar el Ganden Shartse. Otro dato del autor es que fue discípulo del primer Dalai Lama (Gendun Drup).

Recibí estas enseñanzas de Ling Rimpoche en los setenta. No es que tenga experiencias al respecto de este texto pero al recibirlo de un maestro extraordinario, no estamos hablando de un maestro cualquiera, significa que trae consigo ciertas bendiciones estas enseñanzas y por eso os lo voy a leer (dice Guese Lamsang con mucha humildad).

**Pregunta:** *Jorton Namka Pel había sido instructor del Dalai Lama? R/No era al revés, fue estudiante (Karen). Y Gendun Dup, porque ellos fueron discípulos de Lama Tsonkapa o eran próximos, eran de esa época?*

El autor del texto es de la misma época de Lama Tsonkapa. En realidad Lama Tsonkapa tuvo muchos discípulos y el autor de este texto fue uno de ellos pero como eran tantos sus discípulos, para ser mas precisos Guesela dijo que había sido discípulo del primer Dalai Lama, pero son contemporáneos de Lama Tsonkapa. Guesela también mencionó lo de Kadampa, cuando Lama Tsonkapa surge ese movimiento sigue la misma línea que los kadampas y como renueva Lama

Tsonkapa por eso se le llama la nueva generación de kadampas y es también seguidor de Lama Tsonkapa.

## **Alabanza**

***“Alabanza a todos aquellos seres santos, que poseen esa gran compasión, ante sus pies me postro, y también de aquellos que son fuente de ese gran amor, que poseen esa gran cualidad hago suplicas para seguir ese mismo ejemplo y obtener sus cualidades”.***

Con esta línea de homenaje invoca a su propio maestro, deidades, yidams, a todos los seres santos.

La línea de homenaje continua y hace alabanzas al linaje de las acciones extensas (Maitreya, Asanga, Vasubandu y Vilokakila, etc.) y también al linaje de la visión profunda con Maitreya, Nagarjuna y el gran erudito Shantideva. También hace homenaje a Serlingpa, Atisha y a Dromtropa y sus tres seguidores (Gueshe Potowa, Gueshe Chengawa y Gueshe Pucgungwa).

Hace esta alabanza de forma muy poética, hablando de la gran compasión, del gran amor que va a ser como ese barco que nos lleva por el océano del samsara. Además, para que se mueva debe ir acompañado de las seis perfecciones y las cuatro maneras de acumular discípulos. Estas 6 perfecciones y 4 formas de acumular discípulos serían como el viento que mueve la vela del barco y que lo impulsa a su destino. También hace alabanzas a los seres supremos que son como el viento continuo que se esfuerza para llevarnos a través del océano del samsara hasta la isla de la omnisciencia. A todos estos seres santos que nos dan esas instrucciones y nos llevan a ese destino les brinda estas alabanzas.

Aquellos que saben de barcos sabrán mejor que yo que si tu embarcación tiene una vela y sopla el viento el barco va mas rápido. Dejándolo mas claro, la vela sería las seis perfecciones y las 4 formas de acumular discípulos y el viento que sopla para que el barco se mueva mas rápido es el esfuerzo que pongamos. Todo esto es con el objetivo de beneficiar a los seres, para alcanzar el estado iluminado. Aquellos seres que también nos acompañan para llevarnos a ese estado iluminado, que nos guían para alcanzar ese estado y ser capaz de beneficiar a los demás. También hace alabanzas a Lama Tsonkapa que fue uno de sus maestros.

***“A Lama Tsonkapa que es el segundo conquistador cuando aparece en esas épocas degeneradas, a Manjushri y aquel que nos lleva por ese profundo camino espiritual. Es como ese carruaje que nos lleva por cada camino (se refiere al camino tanto de la visión como del comportamiento).”***

Cuando nos habla del camino de la visión y del comportamiento se refiere a que por un lado esta el camino del que hace parte las escuelas como la Chitamatra, Madhyamika y las escuelas inferiores, este es el camino de la visión, y el camino del comportamiento se refiere al método de siete puntos causa y efecto y el método de intercambiarse uno por los demás para alcanzar la mente de bodichita. Nos guía por estos dos senderos.

Como también menciona en la alabanza, cuando el Buda aparece en la India da a conocer sus enseñanzas, pasa mas allá del nirvana. Posteriormente las enseñanzas del Buda se van degenerando especialmente en el aspecto de la visión filosófica que había propuesto en sus enseñanzas. La aparición de Nagarjuna es esencial porque restablece de manera correcta la visión profunda de las enseñanzas del Buda, por eso se le llama el segundo Buda que aparece en

tiempos degenerado en la India cuando la visión de las palabras del Buda empiezan a degenerarse.

Luego en el Tíbet se dan las enseñanzas del Budismo y empiezan a expandirse las enseñanzas del Buda y a degenerarse, en especial respecto del sutra y el tantra porque empieza a haber confusión creyendo que los que practicaban el sutra no podían practicar el tantra y viceversa, se veían como opuestos. De allí la importancia de Lama Tsonkapa que vuelve a clarificar lo que es el contexto del sutra y el tantra y vuelve a hablar acerca de la relación entre ambos que no es de contradicción. Además, alaba a Lama Tsonkapa y a Manyushri porque Lama Tsonkapa con inspiración de Manyushri vuelve a establecer la visión correcta de la realidad de las enseñanzas del Buda.

Por eso a Nagaryuna se le considera el segundo Buda en la India y a Lama Tsonkapa el segundo conquistador en la época degenerada del Tíbet, de allí la importancia de esta alabanza:

***“Alabanza a Lama Tsonkapa al segundo conquistador en la época degenerada”***

Con esto acaba la estrofa de alabanza. También en esta estrofa de alabanza hay una línea que es muy muy importante porque nos esta mostrando de alguna manera todo lo que es el camino a recorrer, dice:

***“El amor y la compasión es la raíz de donde surge la budeidad, la mente de la iluminación.”***

El hecho de que diga que es la raíz de donde surge la iluminación (el amor y la compasión) tiene mucha importancia porque estamos hablando de alcanzar el estado completo y perfecto libre de faltas. Cual es la causa raíz que da lugar a ese estado completo y perfecto? Es el amor y la compasión. Tampoco niega que haga falta la visión de la vacuidad, por supuesto que hace falta que esto vaya acompañado de la visión correcta de la realidad, de la vacuidad, pero la causa raíz que da lugar a la budeidad o a un Bodisatva es el amor y la compasión.

Lo que va a hacer surgir el amor y la compasión es la renuncia -porque sin renuncia no se puede generar el auténtico amor y compasión- y lo que va a dar lugar a la renuncia es dejar atrás el aferramiento y apego a esta vida. No significa que nos olvidemos de esta vida y no prestemos atención a ella, que dejemos todas las cuestiones mundanas, sino que no nos aferremos tanto ni nos apeguemos tanto a las cosas de esta vida.

Es así como una simple línea nos muestra todo el camino que hay que recorrer para que se de lugar a un Bodisatva y al estado de un Buda, p.e todo lo relacionado con la acción correcta esta relacionado con la compasión. Cómo es que va a surgir en relación con la compasión? De hecho se dice que todo surge en base a la compasión porque de donde surge o como un Arhat oyente y un Arahat realizador solitario? Es gracias a las enseñanzas del Buda, gracias a que siguen sus enseñanzas y estas enseñanzas del Buda a que dan lugar? dan lugar a que se genere la bodichita, los Bodisatvas.

Entonces, de la enseñanza del Buda surgen los Arahat oyentes y realizadores solitarios y también surgen los Bodisatvas. Y los bodisattvas de donde parten o que los originan? Tres aspectos van a dar lugar a un Bodisatva, la gran compasión, un estado similar a la mente de la bodichita que va cultivando (sin ser la auténtica) y la visión correcta de la realidad. Y lo que da lugar a estos tres aspectos que dan lugar a un Bodisatva es la gran compasión.

Por lo tanto, todo es parte de esa gran compasión, por eso la importancia de esta línea que habla de la raíz de donde surge que es la gran compasión. El que se da lugar a la gran compasión que nos lleva a desarrollar buenas cualidades es gracias a las acciones iluminadas del Buda, por lo tanto, lo que mueve estas acciones iluminadas es la gran compasión, por donde lo veamos se origina de la gran compasión.

Los textos en general están formados:

1. Estrofa de alabanza.
2. Estrofa de promesa del autor donde explica su objetivo al componer esta enseñanza.

Estrofa de promesa:

***“Viendo el origen de estas enseñanzas extremadamente coherentes y lúcidas, al ver su linaje nos lleve a maravillarnos por estas enseñanzas, entonces tratar de escucharlas con mucha atención apreciando lo afortunados que somos al escuchar estas enseñanzas y seguir las”.***

Instándonos a que prestemos atención a estas enseñanzas dice:

***“Esta explicación acerca de adiestrar nuestra mente en el vehículo superior con la finalidad de adiestrar nuestra mente para generar esa joya de la mente de la bodichita, esas instrucciones se van a explicar en dos partes: primero se va a explicar la grandeza del linaje que tiene esas instrucciones (historia de donde provienen estas instrucciones) para que generemos respeto y admiración y el deseo de seguir estas instrucciones. La segunda parte es la explicación del significado real de lo que el conquistador enseñó a través de estas instrucciones que son como una joya”.***

### **La grandeza de estas instrucciones**

Es igual que cuando estudiamos el Lam rim que tiene encabezados, el primero de ellos es la explicación de la grandeza del autor para que veamos el origen de estas enseñanzas, el punto número dos es la grandeza de estas enseñanzas para que generemos respeto por estas instrucciones. Aquí es lo mismo, nos explican el origen de estas enseñanzas a través de la historia de como se originó para generar respeto hacia ellas y también la grandeza de estas enseñanzas para generar respeto.

Es importante que los textos empiecen hablándonos de su origen porque si vemos que estas instrucciones provienen de un linaje ininterrumpido sabremos que si seguimos y practicamos estas enseñanzas podremos alcanzar el estado iluminado. Por eso retrocedemos hasta su origen, de lo contrario, si siguiéramos unas instrucciones sin linaje aunque las estudiáramos y practicáramos no llegaríamos a la meta que buscamos. Por eso es importante que conozcamos el origen de las enseñanzas (o su procedencia) para comprobar que son unas enseñanzas que nos van a llevar a la meta que buscamos.

### **1).- EXPLICACIÓN COMÚN DE LA GRANDEZA DE ESTAS INSTRUCCIONES:**

***“La esencia de este néctar de instrucciones secretas son transmitidas desde el maestro Serlingpa.”***

Estas enseñanzas de Serlingpa viendo su origen, en general son una recolección de las enseñanzas del Buda que se dicen que son 84.000. Todas estas enseñanzas están condensadas aquí o de los tres giros de la rueda del dharma todas estas enseñanzas están recopiladas aquí.

También está hablando de la visión profunda cuando dice que esa visión equivocada de aferrarse a una identidad, esta explicación es para terminar con ese aferramiento equivocado a la realidad. Por otro lado nos hablan de las acciones extensas, para que nos adiestremos en el camino que nos lleva a trabajar con la intención de tomar la responsabilidad de beneficiar a otros. Son enseñanzas donde están por un lado los dos vehículos de los oyentes y realizadores solitarios condensados en las tres cestas y siguiendo el vehículo supremo (mahayana) que contempla la ley de causa y efecto, y que son palabras condensadas que nos hablan del vehículo superior tanto del sutra como del tantra.

En pocas palabras -para que apreciemos el origen de estas enseñanzas-, estas proviene de la colección de las 84.000 enseñanzas que dio el Buda, o de los tres giros de la rueda del dharma y estas a su vez las podemos condensar en dos, en las acciones extensas y en la visión profunda. La visión profunda la comparten -o llevan a cabo- el vehículo inferior y el superior, mientras que las acciones extensas que se refiere al desarrollo de la mente de la bodichita -de la iluminación- es exclusivo del vehículo mahayana.

Quiere decir el autor que para alcanzar el estado completo y perfecto del Buda, necesitamos practicar los dos, la visión profunda y las acciones extensas. Pero si nuestro objetivo es solo salir del samsara solo se lleva a cabo la parte de la visión profunda.

Para los que quieren seguir las enseñanzas del vehículo mahayana, todas las enseñanzas del Buda son para desarrollar la mente del despertar -la mente de la bodichita-, que están en los tres sistemas llevados a cabo por los grandes pioneros. Esos tres sistemas son: el de la visión profunda, el de las acciones extensas y el del linaje que indica fuerza, rapidez o poder. Es lo que llamamos el sistema del sutra que incluye la visión profunda y las acciones extensas y el otro linaje (poderoso o rápido) esta dentro del contexto del sutra, incluso está representado en el campo de méritos por la imagen de Manjushri.

Estas enseñanzas son como un néctar espiritual, sagrado, que nos va a llevar mas allá de la miseria, es decir, nos va a llevar al estado de liberación o nirvana, nos va a llevar a destruir las 84.000 emociones negativas o engaños. Cuando dice que nos va a llevar mas allá de la miseria se refiere a dejar de experimentar el nacer, envejecer, enfermar y morir. Por eso se refiere a estas enseñanzas como un néctar de la inmortalidad. Por eso son unos consejos extremadamente sagrados.

En general la palabra néctar en sánscrito es "amrita" es un néctar de la inmortalidad porque nos va a llevar mas allá de la existencia cíclica y por tanto mas allá del nacer, envejecer, enfermar y morir. Para poder apreciar lo que es este néctar, es como si existiera un médico que conoce la medicina perfecta y adecuada para liberarte de la enfermedad o de su contagio. Estamos hablando de la medicina o néctar que nos libera de la enfermedad, del envejecer y del morir llevándonos a un estado mas allá de esto -fuera de eso-. Ese néctar son estas instrucciones que tienen que seguir tanto los realizadores solitarios, como los oyentes, así como los bodisattvas para alcanzar el estado que está mas allá de la muerte y la enfermedad. En concreto se refiere a seguir las enseñanzas de la visión correcta de la realidad -desarrollar la visión correcta-, por eso

menciona que debemos seguir las instrucciones del sutra de la perfección de la sabiduría que nos van a llevar a ese estado de no mas muerte.

En otras palabras, se les llaman instrucciones que son como el néctar porque nos libera de la muerte, si las seguimos podremos liberarnos del samsara, cuando nos liberamos del samsara también nos estamos liberando del morir, del envejecer, del enfermar, por lo tanto, estas instrucciones nos lleva a estar libres de ser sujetos de la muerte. Hasta aquí se refiere a seguir las instrucciones de la visión profunda, pero estas instrucciones van mas allá porque los bodisattvas que desarrollan la compasión y el deseo de alcanzar la iluminación no solo buscan pasar al estado mas allá de la muerte sino alcanzar el estado de la budeidad. Estamos hablando de las acciones extensas, del linaje que les lleva a desarrollar la mente de la bodichita para alcanzar la budeidad.

Que se entiende con néctar? R/ Se refiere a la esencia de algo y en el contexto de las enseñanzas es un antídoto para un veneno (Jose). No está muy precisa la definición de néctar (Guesela). Se refiere a la inmortalidad, lo comparan con el néctar en el sentido de inmortal o lo que nos da la inmortalidad, es decir, que gracias a estas instrucciones obtenemos la inmortalidad en el sentido de que ya no nacemos en el samsara por la fuerza del karma y los engaños, nos liberamos del karma y de los engaños. Para conseguir no renacer por la fuerza del karma y los engaños necesitamos de la visión de la vacuidad o la visión profunda que se refiere al desarrollo de la visión de la vacuidad.

Sabemos que eliminar los engaños y el karma no son suficientes para alcanzar el estado de un Buda, además, también sabemos que los bodisattvas por la fuerza de sus acciones no contaminadas y sus oraciones para beneficiar a los seres pueden volver a renacer en el samsara pero están libres de ese renacimiento continuo por el karma y los engaños, de hecho se dice que en la primera tierra se cumple su oración de volver a nacer dentro del samsara para beneficiar. Lo que lleva a un bodisatva a renacer pero ya no por la fuerza de los engaños sino por la fuerza de la oración es la bodichita, y para llegar a ese primer nivel o primera tierra necesitan de la visión de la vacuidad, pero la bodichita se convierte en una joya donde hay inmortalidad porque ya no está movido por el karma o los engaños sino que es el deseo de beneficiar lo que los lleva a renacer.

En otras palabras, cuando hablamos del néctar en el sentido del néctar de la inmortalidad es en el sentido de que ya no se vuelve a renacer por la fuerza del karma y de los engaños y eso lo conseguimos desarrollando la visión de la vacuidad. Cuando desarrollamos esta visión ya no se nace en el samsara por el karma ni por los engaños, pero en el caso de los bodisattvas por su gran compasión y por la fuerza de su oración buscan renacer en el samsara, pero no renacen tampoco por la fuerza del karma y los engaños sino por su compasión y por su oraciones. Lo que los lleva a renacer es la mente de la bodichita, pero siguen estando libres de la muerte por el karma y los engaños por lo tanto sigue siendo un néctar de inmortalidad.

La explicación del texto es así, alargando y desmenuzando todo para que podamos entender el origen de estas enseñanzas, aunque lo explico de forma extensa también busco los puntos principales. Aunque os lo puedo explicar de forma mas abreviada hay que apreciar esta explicación extensa porque no hay que olvidar que el escuchar es muy importante, porque si no escuchamos en que vamos a pensar o reflexionar. Escuchamos, reflexionamos y analizamos, entonces ya lo podemos poner en práctica en nuestras vidas. Escuchar tiene mucha importancia, dejando a un lado el aspecto espiritual si nosotros no escuchamos una noticia o una situación o un dato pues no nos cuestionamos o nos entran dudas porque no nos hemos enterado, pero una vez

lo hemos escuchado entonces ya nos cuestionamos si será verdad o no. Gracias a escucharlo investigamos también y después nos movemos con mas convicción de acuerdo con lo que hemos escuchado.

Si en las cosas cotidianas de la vida vemos la necesidad de escuchar, con mucha mas razón cuando hablamos del aspecto espiritual. Escuchar es muy importante porque gracias a ello nos enteramos, entonces gracias a ello recibimos la información que nos dice como ser felices ya en esta misma vida y como creamos la felicidad en las vidas futuras, pero si no escuchamos como vamos a hacerlo o a saber como comportarnos? el propio Buda nos dice algo muy importante que es “yo les doy esta información ahora creer en ella o no depende de vosotros” es decir, no porque lo dijo el Buda lo tenemos que creer sino que somos seres inteligentes que podemos analizar e investigar. El propio buda nos dice que debemos analizar e investigar lo que el nos dice y si encontramos verdad en ello entonces lo seguimos y si no, lo dejamos a un lado. El propio buda nos está incitando a analizar e investigar y claro nosotros investigamos o analizamos en base a la información que recibimos al escuchar.

Esto también lo comento porque a veces escuchamos de gente que está meditando sin recibir ninguna información y sin haber escuchado enseñanzas anteriormente, entonces me entra mucho la duda sobre que es lo que va a salir de esa meditación. En mi opinión personal una meditación sin haber recibido o escuchado enseñanzas y sin haber investigado al respecto, una meditación así es una meditación que no va a traer un fruto.

Así que hay que escuchar, escuchar nos lleva a analizar y reflexionar, entonces ya lo ponemos en práctica lo que hemos escuchado y analizado, no voy a explicar toda la analogía pero el objetivo de escuchar, analizar y practicar las enseñanzas es como dice Nagarjuna “convertirnos en un fruto maduro” con una madurez interna y externa. Que al ir aplicando o practicando estos consejos o enseñanzas vayamos de mejor a mejor, entonces se nota una madurez no solo externa en nuestro comportamiento sino también interna con nuestro pensamiento que vamos desarrollando, cómo vamos dirigiendo nuestro pensamiento.

El objetivo de todo lo que os he explicado sobre mirar a largo plazo, de aplicarlo en nuestras vidas, de practicar, es para que vayamos madurando interna y externa en nuestro comportamiento, por eso la importancia de escuchar, analizar y poner en práctica las enseñanzas. Así creamos la madurez que nos va a ayudar a ser felices en esta vida, a que la gente que nos rodea se contagie de esa felicidad y a crear nuestra felicidad para las vidas futuras.

La explicación que os estoy dando del texto es conforme el propio texto lo esta explicando, siguiendo el mismo proceso del autor. El propio autor y el comentario le dedican tiempo a explicar el linaje, que si lo recibió de tal maestro y lo recibió de tal discípulo. Es importante ver la continuidad de maestro a discípulo, quien lo dio y quien lo recibió y este a su vez a quien se lo dio, para que veamos que su origen esta en el propio Buda Shakiamuni. También nos ayuda a ver como estas enseñanzas llegan hasta Serlingpa y de allí se van expandiendo hasta llegar a nosotros. Para que veamos la riqueza y lo sagrado del origen de estas enseñanzas y también como dice la primera línea, para que apreciemos estas enseñanzas como un néctar o esencia que estamos recibiendo de ese linaje y de estos maestros. Esta primera parte se está dedicando a ver el linaje o procedencia de estas enseñanzas.

El hecho de que el texto le dedique tanto tiempo a la explicación del linaje es para que apreciemos como es un linaje ininterrumpido (como se le dio a uno y este se lo pasó al siguiente y al siguiente)

y así se van pasando estas instrucciones o continuidad del linaje. P.e cuando hablamos de una persona que se dedica a la carpintería o costura la manera de recibir esta habilidad es viendo a aquel que lo está haciendo, viendo como lo hace, incluso aquellos que son muy listos que con solo ver como manejan el material o los instrumentos va aprendiendo y lo va aplicando, es la manera en la cual se va a aprendiendo del propio maestro.

En el comentario nos hablan de nuevo del néctar, que se refiere al néctar de conseguir la inmortalidad (estar libres de la muerte), ese punto al cual buscamos llegar que puede estar acompañado de la joya de la mente de la iluminación (bodichita) y como ese gran carruaje que nos lleva a través del camino es a través de los tres grandes linajes completos (por allí nos lleva el maestro) en este caso está hablando del Lama Serlingpa que posee estos tres grandes linajes.

Estos tres linajes están unidos en Lama Serlingpa en el sentido de que es como si fueran tres ríos que en un lugar se juntan en uno, por tanto estas aguas están mezcladas en uno solo río, de esto estamos hablando, de que Lama Serlingpa ha recibido estos tres linajes (los posee). Cuando hablamos de estos tres linajes, cada uno de ellos su origen es desde el propio buda, el Buda da el linaje de la visión profunda a Maitreya de Maitreya pasa a Nagarjuna y da el linaje de las acciones extensas que pasa de Maitreya a Asanga y el tercer linaje (llamado linaje poderoso o una traducción literal sería linaje de la gran ola o de las bendiciones) que da el Buda a Maitreya que a su vez lo da a Atisha. Cada uno de estos linajes lo vemos en Lama Serlingpa, por eso no necesitamos basarnos en cada uno de estos maestros, porque si hay un maestro que posee estos tres linajes ya los estamos recibiendo.

Si recordamos la historia de Atisha se dice que tenía cerca de 150 maestros y de todos ellos decía que el mas bondadoso era Serlingpa, esto tiene su importancia porque es en él donde se encuentra la combinación de los tres linajes que recibió Atisha, por eso el viaje que llevó a cabo donde se encontró con tantos inconvenientes para poder llegar, todo lo que hizo Atisha para encontrarse con Lama Serlingpa, porque? porque sabía su importancia que tenía este maestro, que tenía los tres linajes y que al recibir de él estas enseñanzas, el mismo las poseería y las podría pasar a sus discípulos.

En India Atisha tenía varios discípulos a quienes les pasó esta combinación de los 3 linajes, es importante porque no tiene que basarse en cada uno sino que en uno ya están condensados los tres. Como también sabrán la propia tara le hizo una profecía a Atisha diciéndole que en Tíbet se encontraría a su principal discípulo que era Dromtompá, al cual transmitió este linaje que a su vez contenía los tres linajes. Algo a destacar es que aunque Atisha había logrado la visión de la escuela Madhyamika y su maestro Serlingpa tenía la visión de la escuela de Chitamatra aunque Atisha tenía una visión superior no por eso menospreció a su maestro, al contrario seguía viendo en el cualidades y seguía enfatizando que su maestro Serlingpa era el mas bondadoso (al cual tenía mas muestras de respeto) por haber recibido esas enseñanzas, a pesar de que la visión de Atisha era superior (Madhyamika).

#### *Transmisión oral*

Algo que es interesante es que dentro de la tradición Kadampa se hacía el estudio de 6 textos principales donde están por un lado el texto de los niveles del Bodisattva y también el ornamento de la realización clara, luego están otros dos textos que se llaman los diferentes tipos de renacimiento del Buda (las historias de yataka), hay otro texto que se llama la colección de versos especiales, y hay otros dos textos que se utilizan principalmente como instrucciones a seguir o

consejos de comportamiento a seguir que es un texto llamado compendio de adiestramiento y el Bodisatvacharyavatara, que nosotros estamos mas acostumbrados del texto de Bodisatvacharyavatara donde nos hablan del tipo de comportamiento que uno debe desarrollar.

Gueshe Potowa que llevó a cabo con éxito las acciones iluminadas, que llevo a cabo el estudio de estos 6 textos, el a su vez tuvo mas de 2000 estudiantes o seguidores los cuales se dedicaban principalmente a la contemplación. Aunque a nosotros no nos llame mucho la atención hay que tener en cuenta el tipo de adiestramiento que seguían no es como el que nosotros tenemos de acceso a las escrituras sino que se daban las instrucciones o enseñanzas conforme avanzaban en sus logros.

Hay que tener en cuenta que aunque estaban la colección de textos como Bodisatvacharyavatara o los niveles de bodisatva pero esa explicación de intercambiarse uno por los demás no estaba hasta entonces escrita en textos sino que eran instrucciones que se transmitían de manera oral una vez que el discípulo estuviera preparado (tenía las condiciones y logros) entonces se le daban estas instrucciones, así que primero se le preparaba al discípulo hasta cuando el maestro veía un recipiente adecuado entonces le daba las instrucciones de intercambiarse uno por los demás, no como ahora que podemos encontrar esa información con mas facilidad. Antes era una información que solo se pasaba de maestro a discípulo de manera oral.

Como estas enseñanzas no eran de fácil acceso, en alguna ocasión Gueshe Chekawa escucho los ocho versos de adiestramiento mental de Langri Tangpa, porque hasta cuando el discípulo no era un recipiente adecuado no se le daban esas instrucciones de intercambiarse por lo demás. En una ocasión Guese Chekawa conoció esos versos y se los sabía y decía que eran unos versos que ayudaban mucho tanto en situaciones difíciles como no difíciles (para meditar, para analizar, para contemplar), los encontraba muy útiles, para poder tener logros o realizaciones en relación a esos versos necesitaba un maestro cualificado que le diera esas instrucciones y así poder obtener los logros que se plasmaban en esas 8 estrofas. Por eso Guese Chekawa fue a ver a Langri Tangpa pero ya había fallecido entonces fue en busca de Sharawa que en ese momento estaba dando enseñanzas de los niveles de oyente, Chekawa estuvo escuchando esas enseñanzas pero no encontraba lo que estaba buscando porque lo que le llamaba mas la atención era la estrofa que decía: "Pueda aceptar yo la derrota y ofrecer la victoria a los demás", en estas enseñanzas no escuchó nada que se acercara a la explicación de esta estrofa, estaba un poco desanimado porque no encontraba lo que buscaba y en una ocasión hubo un día libre y por la tarde Sarawa fue a hacer circunvalaciones en una estupa y coincidió con Chekawa en ese lugar. Chekawa puso su zen (tela roja que llevan puesta por encima) lo pone en el suelo e invita a Sharawa a sentarse, le dijo que le quería hacer una pregunta y Sharawa respondió "acaso no está claro todo lo que estoy explicando, me parece que está quedando muy claro, que duda puedes tener", Chekawa dijo que estaban los ocho versos que había escuchado en alguna ocasión y se lo recitó, que le habían sido de mucha utilidad, especialmente el verso de ofrecer la victoria y tomar la derrota, si realmente esta explicación de dar y tomar está de acuerdo con la cognición válida o lógica de Nagarjuna, como debemos hacerla. Sharawa le dice que si realmente está preparado para dedicarse al logro de esas estrofas y el dice que si entonces se quedó 14 años recibiendo esas instrucciones de Sharawa.

Hay un punto que es bonito que lo sepamos, cuando Shekawa le pregunta a Sharawa si esa estrofa de intercambiarse uno por los demás si realmente va con la lógica que propone Nagarjuna, incluso le preguntó que si era así porque en estos 7 días de enseñanzas en ningún momento

mencionó algo que se acerque a la comprensión de esta estrofa, Sharawa le contesta que no había visto a nadie que fuese capaz de tomar en serio estas enseñanzas, que las ponga en práctica, hasta que no encuentre alguien que realmente este listo y preparado para poner en práctica estas enseñanzas no tengo porque enseñanzas. Para que vean que los Gueses Kadampa de esa época no eran personas fáciles de convencer y de dar enseñanzas, hasta que uno no fuera un recipiente adecuado para las enseñanzas estas no se daban.

Ahora en la actualidad vemos lamas que empiezan a dar enseñanzas muy superiores de completación, de generación, etc., aunque todavía no seamos recipientes adecuados que los vayamos a poner en práctica ya, pero en esas épocas estos Gueses solo enseñaban aquello que veían que iban a practicar en ese momento las personas, que era de su beneficio, si todavía estaban muy lejanas de ponerlas en práctica entonces no se explicaba.

Un ejemplo de un Guese Nyingma cuentan que tomó en serio las enseñanzas y quiso ponerlas en práctica y se fue a una cueva en una montaña, a meditarlas y contemplarlas, el Lama anterior de el centro era discípulo de este maestro. Este Guese el lugar que decidió para retirarse era en Bután y cuentan que el Abad de Ganden junto con otros 4 lamas fueron a visitarle, le pidieron que por favor les diera enseñanzas acerca de cualquier lam rim que escogiera y este lama les dijo si se las doy realmente se van a poner a cultivar las enseñanzas que les voy a dar de lam rim porque si no vais a poner en práctica ya no me hagáis perder el tiempo, se regresaron sin las enseñanzas del lam rim. Para que vean antes como eran los maestros, que determinación tenían, si las iban a poner en práctica perfecto sino pues no.

Guese Chekawa cuando fue en busca de Langri Tangpa llegó hasta su monasterio, cuando llegó como el maestro ya había fallecido buscó a aquel que iba a sucederlo en el manejo del monasterio y preguntó quien estaba en su lugar, le contestaron ahora hay dos Gueses que no se ponen de acuerdo, eso ya le dio mala espina a Guese Chekawa, le entro la duda porque pensó que como había fallecido Langri Tangpa ahora se estaban peleando para ver quien lo sucedía en el monasterio, pero en realidad no se ponían de acuerdo pero en el buen sentido porque uno era un monje joven pero con mucha formación y estudios, muy listo, el otro era un monje Gelong mayor y con menos formación, el joven no quería tomar el mando del monasterio porque el otro monje era mayor y tenía mas años como monje por lo que tenía que tomar el puesto y el otro monje pensaba lo mismo.

### *Transmisión oral*

Algo que en la actualidad es algo imposible es que Guese Chekawa dejo todo completamente, sus posesiones, la herencia que había recibido de su familia, todo lo ofreció para quedarse sin nada, para estar involucrado únicamente en el desarrollo de este camino espiritual que quería conseguir. Así logró sus objetivos y tuvo mas de 900 discípulos y principalmente daba enseñanzas acerca de la mente de la bodichita. Al haber conseguido esa mente de la bodichita compuso un texto llamado adiestramiento mental en 7 puntos que es un texto conocido, que se ha compuesto hace mucho tiempo y por eso pueden haber algunas variaciones en el texto pero el significado en sí no ha variado. Por eso a veces nos encontramos cuando hablamos del adiestramiento mental en siete puntos que algunos textos nos hablan de 20 y otros de 22 compromisos, por eso encontramos esas variaciones (porque es muy antiguo), sin embargo el significado esta comprendido en el texto.

Con esto se ha terminado la historia del origen de estas instrucciones para que podamos apreciar y valorar de donde provienen, viendo el linaje que se ha seguido nos percatamos de todos los seres santos y bodisattvas que han recibido estas enseñanzas y las han transmitido, para que valoremos la grandeza del autor. También hay que tener en cuenta el momento en el cual estas enseñanzas se difundieron, estamos hablando de maestros extraordinarios los que han transmitido estas enseñanzas, maestros con logros, porque tanto maestros con esos logros con esa mente de la iluminación (de la bodichita) y sus discípulos ya sean 1000 o 2000 convirtiéndose a su vez en Bodisattvas y transmitiendo esas enseñanzas esto nos lleva a entender la grandeza de estas enseñanzas, de ver como estas enseñanzas lo que buscan es beneficiar a los seres en el sentido de ayudarles a desarrollar la mente de la bodichita. Aunque no estemos en esas condiciones de maestros excelentes ni alumnos excelentes que consigan esa mente de forma inmediata no nos desanimemos porque estamos viviendo épocas degeneradas y el pequeño esfuerzo que ponemos para hacer algo virtuoso cuenta y cuenta mas. Algo si que tenemos que valorar son las enseñanzas de estos Gueses Kadampa, seres eruditos y realizados porque sigue siendo la misma, las instrucciones están pasando a nosotros igual.

## **II.- EXPLICACIÓN ESPECÍFICA O POCO COMÚN DE LA GRANDEZA DE ESTAS ENSEÑANZAS**

Quiere decir que para poder generar respeto hacia estas instrucciones hemos hablamos antes del aspecto común o generalizada que nos ayude a ver la grandeza de estas enseñanzas y valorarlas ahora a través de un aspecto extraordinario que nos lleva a ver la grandeza de estas enseñanzas y valorarlas.

Hasta ahora cuantas líneas de adiestramiento mental se han dado? Del texto raíz cuanto hemos leído? R/ Una (Jose). Y una donde se nos ha ido, para mi son dos (Guesela). El texto raíz dice:

***“La esencia de este néctar de instrucciones secretas es transmitido desde el maestro Serlingpa”.***

Cuando se refiere a explicación específica se refiere a un aspecto poco común para que generemos respeto hacia estas enseñanzas, ahora van a salir 4 líneas que son:

***“Tu deberías entender el significado de estas instrucciones que son como un diamante, como el sol, como un árbol medicinal, en este tiempo de las cinco degeneraciones será transformado en el camino que nos lleve al completo despertar”***

Utilizan las analogías para que podamos ver y valorar las características de estas instrucciones, dice: ***“(…) estas instrucciones que son como un diamante, como un sol, como un árbol medicinal (…)***”. Estas características las poseen estas instrucciones, no es con la intención de ser como un vendedor que cuando vamos a la tienda nos dice que el producto es muy bonito, de muy buena calidad, buen precio y que otro mejor no vamos a encontrar, no es con la intención de vendernos estas instrucciones sino que Chekawa dice que si analizamos el significado de estas instrucciones nosotros mismos nos daremos cuenta que estas instrucciones son como un diamante, como el sol o como un árbol medicinal.

La otra parte nos dice que en este tiempo en que vivimos de las 5 degeneraciones transformarlo en el camino a la iluminación, significa que aunque estemos en esta época degenerada es una buena oportunidad que tenemos para convertirla en el camino que nos lleva a la iluminación, porque las enseñanzas, instrucciones, los consejos los sabemos, los hemos escuchado una y otra

vez pero ahora debemos ponerlas en practica. Cuando ponemos en practica los consejos e instrucciones que hemos escuchado aunque se nos presenten problemas y dificultades como estamos poniendo en práctica las instrucciones podremos llevar las dificultades con paciencia, tolerancia, sin que nos afecten, podremos incluso ver esas situaciones difíciles como una oportunidad para acumular méritos y si estuviéramos mucho mas elevados los problemas que se nos presentan en la vida como muchos seres dicen “que vengan mas, quiero mas problemas, mas oportunidades”.

### **Las 5 Degeneraciones**

La degeneración del tiempo, de los engaños, de los seres, de la visión y de la vida. Lo que nos indica que estamos viviendo una época degenerada o difícil. En la actualidad parece que no tenemos la degeneración de la vida porque no parece que se vaya acortando, pero el resto de degeneraciones los tenemos perfectos.

1-. **La degeneración del tiempo:** La vemos perfectamente en la actualidad con esos cambios de clima, cuando debe llover no lo hace, o los desastres naturales como terremotos, inundaciones o huracanes y estos cambios ambientales afectan a los seres.

2-. **La degeneración de los engaños:** Significa que al no estar deteniéndolos estos van aumentando y creciendo, por eso vemos peor comportamiento, mayores problemas, discusiones, guerras, conflictos, es debido a la degeneración de los engaños.

3-. **La degeneración de los seres:** P.e cuando alguien se viste de forma provocadora, esto demuestra falta de respeto o de vergüenza o falta de consideración con los demás, ese comportamiento maleducado o grotesco es por la degeneración de los seres.

4-. **La degeneración de la visión:** Se refiere a clasificarnos en cuanto a razas, a color de pelo, ideas, riqueza, cualquier cosa que nos pueda separar o distinguir unos de otros.

5-. **La degeneración de la vida:** Que según el budismo se debería presentar pero principalmente el avance científico no la permite porque gracias a la medicina y a los avances en la salud en lugar de vivir menos años vivimos mas años, vemos poblaciones que viven 60, 70 u 80 años, es decir, hay mayor longevidad. Según los textos budistas cuando habla de esta degeneración se refiere a que el promedio de vida disminuye se llega a 50 años y poco a poco disminuye, por lo tanto esta última no se esta cumpliendo.

### **Analogía sobre las cualidades de éstas instrucciones**

**Como un diamante:** que es una joya con mucho valor que es capaz de disipar la pobreza, de satisfacer los deseos ya que incluso con uno solo de sus fragmentos se pueden crear joyas exquisitas y de mucho valor, incluso la astilla de un diamante tiene un valor muy grande. Estas instrucciones son como un diamante porque su valor es tremendo. Es decir, aunque pongamos en practica un trozo de estas enseñanzas nos van a ayudar a disipar la actitud egocéntrica, a disipar la pobreza del egoísmo.

Estas instrucciones son para desarrollar la mente que busca la iluminación (la bodichita) que es una joya y mas valiosa que un diamante, no hay mas que hablar de lo valiosa que es esta mente, incluso si no conseguimos lograr la totalidad de estas instrucciones en nuestro continuo mental son tan valiosas que incluso una mínima o pequeña parte de estas instrucciones que logremos aplicar y desarrollar en nuestra mente es de incontable valor, al igual como un pedazo de

diamante. Así como los oyentes o realizadores solitarios pueden ser adornados con la realización de un estado ariya y adornarse con esas realizaciones, el desarrollar estas instrucciones nos llevan a adornarnos más y son mucho más valiosas porque nos llevan a destruir la pobreza del samsara.

**Como el sol:** porque el sol dispersa la oscuridad, no hay oscuridad que pueda permanecer ante el sol o que pueda obstruirle. Cuando el sol sale se dispersa la oscuridad, la oscuridad por sí misma no puede defenderse de la luz del sol o detenerla. En el momento en que amanece todo el lugar que estaba en la oscuridad se ilumina y la oscuridad se va disipando. No hay oscuridad que no pueda ser dispersada por los rayos del sol porque bajo el sol no se puede mantener la oscuridad.

Cuando conseguimos lograr en nuestra mente la totalidad de estas instrucciones que son para adiestrarse en la mente de la bodichita, no hay oscuridad que pueda mantenerse, elimina la oscuridad de la ignorancia de aferrarse al yo. Incluso también la oscuridad de aferrarse a la actitud egocéntrica va desapareciendo, al igual que la oscuridad de los engaños ya sean primarios o secundarios. Porque esa oscuridad se dispersa con el sol (las instrucciones).

Aunque las analogías pueden ser parecidas las utilizan para que podamos saborear el valor o importancia de este texto y podamos así animarnos a ver la necesidad de irlo desarrollando, aplicando y adiestrando nuestra mente en esa dirección.

**Como un árbol medicinal:** es un árbol que es capaz de eliminar cuatrocientas cuarenta y dos enfermedades, este árbol mágico todo en sí es medicinal, tanto la flor, como las hojas, los pétalos, las ramas, es decir, cada una de sus partes son medicina para diferentes tipos de enfermedades. Estas instrucciones son como un árbol porque cada parte que conforma estas instrucciones nos ayuda a eliminar cierta oscuridad o enfermedad provocada por las emociones negativas. Cuando ponemos en práctica la totalidad de estas instrucciones (que son para adiestrarnos en la mente de la bodichita) nos ayuda a eliminar nuestra enfermedad provocada por los engaños, eliminamos o cortamos los 84.000 engaños, incluso solo una parte de estas instrucciones al igual que el árbol medicinal también favorece el eliminar esas enfermedades de los engaños.

Con esto hemos explicado las 2 primeras líneas. Acabamos el comentario en relación a las analogías que se utilizan, son parecidas pero están para que nos podamos relacionar con ellas pensando: "¿Porque son como un diamante, como el sol o como un árbol medicinal?", el hecho de darnos diferentes analogías son para que tengamos herramientas para pensarlo y mirarlo desde distintos puntos de vista y así acercarnos a comprender el valor que tienen (estas enseñanzas) y cómo la totalidad o un fragmento de estas instrucciones nos pueden ayudar.

El propio Buda Shakyamuni ha explicado las degeneraciones y como en una época degenerada aplicar algo de estas instrucciones cómo nos están favoreciendo. Nos están describiendo la situación real a la cual nos estamos enfrentando los seres en esta época degenerada, todas las dificultades a las que nos estamos enfrentando. No quiere decir que todos los tengamos que vivir de la misma forma porque es una presentación general de esas dificultades y degeneraciones.

Nos describen lo que en general estamos viviendo, cómo las mentes de los seres no salen de esas emociones negativas o engaños. Podemos ver cómo en esta época que vivimos cuando alguien hace algo negativo o le suceden cosas negativas o le va mal y alguien que está tratando de no matar y de no cometer negatividades le suceden situaciones desagradables los seres (por la época degenerada que vivimos) se regocijan del mal que pueda vivir otro, incluso aunque el otro no esté haciendo nada malo pero si le pasan situaciones desagradables se regocijan por el

mal que le sucede. También cuando vemos que a otros les va bien o tienen éxito, les salen las cosas como las tenían planeadas surge la envidia de ver que a otro le va mejor que a mi, esas son las situaciones degeneradas que estamos viviendo en general.

Ademas de esta época degenerada, por otro lado también están nuestras propias degeneraciones, cuando nos regocijamos del mal de otro o generamos envidia, estas son nuestras propias degeneraciones. Si que podemos trabajar con nuestras propias degeneraciones viendo como estas actitudes no nos benefician, viendo defectos en estos pensamientos así las vamos dejando atrás, a lo mejor no podemos trabajar con las degeneraciones en general pero si que podemos trabajar con nuestras propias degeneraciones dejándolas atrás o eliminando.

También, cuando alguien trata de comportarse correctamente con sus acciones físicas, de palabra y de pensamiento otros le hacen daño, le crean conflicto. Cuando uno esta disfrutando o alegrándose del aspecto virtuoso o de las acciones blancas hay seres que les molesta y les crean obstáculos, mientras que el que se regocija por las acciones negras no tiene obstáculo alguno (parece que todo le favorece) y esto es parte también de las degeneraciones.

Otro aspecto es que se nos facilitan mas las acciones negras y se nos dificultan mas las acciones virtuosas. El hecho de tener estas dificultades tanto a nivel general como individual es debido a la época degenerada en la que estamos, donde estas acciones negativas van en aumento, donde los resultados de las acciones negativas también van en aumento. A veces vemos como en nuestra mente solo surge un engaño detrás de otro engaño (surgen con mucha facilidad) y lo virtuoso cuesta que surja, es por la degeneración que estamos viviendo y que hemos creado que facilita mas lo negativo y dificulta mas lo virtuoso.

También hay diferentes situaciones que se nos presentan en la vida que pueden generarnos dificultades p.e si alguien trata de practicar las instrucciones, las enseñanzas, ponerlas en marcha, parece que vienen un montón de obstáculos o situaciones adversas que parece que les impiden realizarlas. A pesar de la adversidad hay que continuar esforzándose. Muchas veces cuando no nos estamos proponiendo hacer algo virtuoso sino que al contrario, queremos realizar acciones mundanas no tenemos ningún obstáculo, todo es favorable y esto es por la época degenerada en que vivimos, por lo tanto, cuando ya nos involucramos en las acciones virtuosas, en practicar las enseñanzas e instrucciones y se nos presentan dificultades uno tiene que esforzarse a pesar de las dificultades, transformando esas circunstancias adversas en el camino.

### **Transformar las circunstancias adversas en el Camino**

Aunque mas adelante en el texto nos hablan con mas detalle de cómo transformar las circunstancias adversas en el camino, aquí se mencionan. Nos dicen que las adversidades cuando nos proponemos hacer algo virtuoso y se nos presentan problemas, podemos transformarlas y utilizarlas en el camino a la iluminación, es decir, aquel que es capaz de transformar las circunstancias adversas en el camino es un erudito, alguien sabio que sabe como hacer uso de la adversidad y convertirla en el amigo o compañía que lo lleva a lograr ese camino espiritual.

Pero hay que ser realistas, para que podamos disfrutar de la adversidad y podamos transformarla en el camino se requiere que hayamos acumulado muchas, muchas causas y condiciones, mucha preparación y mucha virtud para que podamos tener esta capacidad de disfrutar de la adversidad porque la estamos convirtiendo en el camino espiritual, porque no podemos pretender que con

escuchar una, dos o tres veces ya vamos a poder convertir las circunstancias adversas en el camino y disfrutar de ellas. Porque estamos hablando de un nivel en el que se disfruta de la adversidad. Incluso hay practicantes que piden y rezan para que llegue mas adversidad y situaciones difíciles porque disfrutan con ellas, esto lo logran porque se dan cuenta que las dificultades que se les presentan significan que la negatividad que han acumulado y que han llevado a que experimenten esa situación se esta agotando, por eso pueden disfrutar de ella, ademas, la transforman utilizándolas como un medio para involucrarse mas en el camino espiritual. Pero para eso uno tiene que haber trabajado bastante.

Si se es capaz de llevar consigo la adversidad, aplicar las instrucciones, transformarlas en el camino y disfrutar de la adversidad porque las está convirtiendo en el camino, entonces también esta logrando aplicar la paciencia ante las dificultades, por tanto esta poniendo un antídoto ante las circunstancias adversas porque no las ve como adversidad sino como oportunidades y disfruta tanto de ellas como si estuviera en una tierra completamente pura, una tierra del gran gozo donde esta disfrutando de la adversidad porque está transformándola en el camino. Deja de verlo como adversidad y de vivirlo mal porque lo transforma y lo esta viviendo como si estuviera viviendo en una tierra del gran gozo.

Incluso las adversidades internas y externas, el sufrimiento, las circunstancias desagradables las logra transformar en esa compañía de gozo, ya no las ven como una adversidad o algo a rechazar sino como algo favorable para transformar y adiestrar su mente y abandonar los diferentes tipos de sufrimiento del cuerpo y de la mente porque lo ve como algo a su favor. Es lógico, porque ya no lo ven como algo ajeno (ese malestar e inconvenientes) sino que piensan “si yo lo hice yo lo tengo que soportar”, y lo vive con otra actitud. Así como decimos que la felicidad es consecuencia de nuestras propias acciones, así mismo el sufrimiento es consecuencia de nuestras acciones y las aceptan como tal. Incluso piden mas problemas para agotar estas acciones negativas, es decir, las están transformando.

Además, abandonan el fuego del sufrimiento físico y mental con esa actitud. Ya no existe la capacidad de alterarse ante las dificultades o sufrimiento físico y mental, dejan de verlas como el fuego que les afecta tanto física como mentalmente (como sufrimiento), ya no se inmutan ante ello, no tiene la capacidad de afectarle, incluso en la adversidad se sienten como si ésta estuviera dando origen a la felicidad, como si estuviera en un pueblo lleno de felicidad. Además, para lograr esa concentración que lleva a ese bienestar aprovechan estas situaciones.

En esos momentos de adversidad o dificultades internas y externas debido a las cinco degeneraciones, si uno se esfuerza se acumulan mas rápidamente méritos o virtud, mas rápido que incluso si estuviéramos en una tierra completamente pura con todas las condiciones favorables porque requiere de mas esfuerzo por nuestra parte.

Sé que a muchos les puede sonar imposible, es que suena así porque estamos hablando de alguien que esta viviendo un fuego de sufrimiento interno y externo y que ese sufrimiento no le afecta en nada, incluso hasta se siente feliz de ello, como es posible? porque si ahora nos meten una aguja vamos a chillar! Suena imposible porque ahora mismo no hemos adiestrado nuestra mente, pero cuando la adiestremos a pesar de las dificultades podremos disfrutar de ellas.

Ademas hay una estrofa que dice “**Que yo sea capaz de soportar por eones de tiempo sufrimiento por cada uno de los incontables numero de seres**”. Suena increíble el que pueda sufrir el tiempo necesario por cada uno de los innumerables seres que existen, suena así porque

todavía no nos hemos adiestrado en esa dirección pero es posible, como? viendo lo que es el samsara, generando aversión al samsara, desarrollando esa compasión, desarrollando ese camino llega un momento en que buscamos el beneficio total de los seres y no nos importa el sufrimiento que sea con tal de beneficiarlos y esa actitud es la que nos puede llevar a experimentar el mayor o menor sufrimiento con paciencia, con total tolerancia. Un bodisatva que tiene esa fuerza en su mente, que tiene la bodichita y esta trabajando para el beneficio de los seres, ya no le importa o no le afecta el sufrimiento que tenga que padecer por ellos.

Lograr ese nivel de mente o nivel de actitud, ese potencial existe en nosotros, todos y cada uno de nosotros tenemos ese potencial de conseguir esa mente, esa actitud, esa capacidad de soportar la adversidad, sin embargo hasta ahora no nos hemos movido para despertar ese potencial, por eso simplemente escuchar que tenemos que soportar tanta adversidad por los seres hasta nos cansa.

Los bodisattvas llevan a cabo esta oración “Si tengo que morir por los seres voy a morir con alegría, si hay que enfermar por ellos enfermar con alegría, si hay que pasar adversidades por ellos las pasaré con total alegría”, esa es la oración que los Bodisattvas hacen. O el propio Chekawa, que pasó cuando estaba en los últimos momentos de su vida? Que es lo que estaba apareciendo en su mente, cuales fueron sus últimas palabras? Guese Chekawa cuando estaba muriendo a su alrededor estaban sus discípulos y le dijo a uno de sus discípulos asistentes que por favor hicieran ofrecimientos porque no se estaban cumpliendo sus deseos. Entonces a sus discípulos les entraron dudas de que como puede ser que un lama que tiene miles de discípulos y siempre habla de la bodichita en el momento que se está muriendo no se estén cumpliendo sus deseos o sus objetivo, que está pasando? Los discípulos hicieron los ofrecimientos en su nombre pero tenían curiosidad por lo que estaba pasando y le preguntaron cual era el deseo que no se le estaba cumpliendo, Guese Chekawa les dijo: “Yo todos los días hacía oraciones que para poder beneficiar a los seres me vaya a los infiernos para poder ayudar a los seres que allí se encuentran y no estoy consiguiendo mi objetivo porque veo una tierra pura”.

Además hay quienes incluso en el momento de la muerte utilizan esa situación para realizar la práctica de dar y tomar, aunque no se llegue a ser un bodisatva autentico podemos aplicar los consejos y tener esa actitud utilizando la adversidad o dificultades para aplicar el dar y tomar (Tong-len). Esta practica (Tong-len) la podemos aplicar en diferentes circunstancias o situaciones pero voy a tomar el ejemplo de alguien que entre los años 60 y 70 era un lama en un importante monasterio, en esa época había una ley en la cual se tenía que negar a las tres joyas o negar al Dalai Lama (uno u otro), a este lama le dijeron que si no negaba las tres joyas o al Dalai Lama le mataban y si lo hacia le dejaban vivir. Este lama dijo que no podía negarlos y que prefería morir antes de hacerlo, entonces lo sentenciaron a muerte (le iban a fusilar). Cuando habían dispuesto las armas pidió que le dieran un minuto, en ese momento se puso a hacer esta oración: **“A todos los maestros por favor concededme vuestras bendiciones para que yo sea capaz de tomar de todos los seres toda la adversidad, los inconvenientes para que maduren en mi y que toda la virtud y las condiciones propicias pueda dárselas a los demás”**, en ese momento lo mataron, es decir, generó la mente del dar y tomar pidiendo que maduraran en él toda la adversidad y toda la negatividad en un momento como ese y que toda la virtud y todo lo positivo lo pudiera dar a los demás. Si ese ser era o no un Bodisatva no lo sabemos pero no hace falta ser un bodisattva para poner en practica la actitud de ellos, esto es un ejemplo de como aun en situaciones muy adversas podemos aplicar el dar y tomar.

No son seres diferentes a nosotros, en su momento fueron exactamente iguales que nosotros, la diferencia es que ellos han adiestrado su mente, así poco a poco van mejorando y la van desarrollando hasta que son capaces de conseguir este tipo de pensamientos que ahora con solo escucharlos nos parecen imposibles, pero no estamos hablando de algo imposible sino que nos parece imposible porque todavía no nos hemos adiestrado en esa dirección, pero cuando logremos adiestrarnos veremos que esa actitud es posible y que se puede lograr si nos adiestramos. Nosotros todavía no nos hemos adiestrado y no hemos trabajado suficiente con nuestra mente por eso si alguien viene con una pistola y nos apunta no se nos va a ocurrir el Tong-len sino que vamos a pensar “que miedo me va a matar” porque todavía no hemos adiestrado nuestra mente y no lo tenemos muy integrado, pero cuando vamos adiestrando nuestra mente y lo vamos integrando en nosotros incluso en el momento en que nos apunten con una pistola no hay temor sino una felicidad y gozo de estar haciendo algo virtuoso y de transformar esa situación.

Por eso cuando uno se adiestra en el Tong-len la adversidad la ve como una valiosa oportunidad en la cual practicar el dar y tomar, por eso se dice que se encuentra en pleno gozo o alegría. Tampoco se vayan al otro extremo de pensar “voy a meditar en tong-len” y llevan un rato meditando en tong-len y luego piensan “pero todavía no veo nada, todavía no veo que se me mueva nada” pero este es un adiestramiento que no podemos olvidar que es a largo plazo, por lo tanto, no podemos esperar resultados inmediatos.

Cuando se nos presentan situaciones como enfermedad podemos aplicar el Tong-len pero ya verla como un mandala de placer en la cual me encuentro en la adversidad es otra cosa, es otro nivel y como se consigue este nivel? R/Con la familiaridad (Jose). Pero como familiarizarnos o cual es el principio de esa familiarización? R/Puede ser la ecuanimidad o ver el sufrimiento como néctar (Carlo). En estos casos debemos recurrir al Lam Rim y el proceso del camino gradual que nos está dando, porque en el Lam Rim que es lo primero que nos dice que debemos lograr? R/Un buen renacimiento para seguir practicando (Jose). Es verdad primero lograr un buen renacimiento, pero cual es el primer obstáculo a eliminar o a detener? R/Las acciones negativas (Jose). Es verdad que hay que cultivar las acciones virtuosas y abandonar las acciones negativas pero el primer obstáculo a vencer es el apego tan intenso que tenemos a esta vida, porque mientras sigamos aferrados y apegados a las cuestiones de esta vida los logros del adiestramiento del Lam Rim no los vamos a conseguir, va a ser imposible que los consigamos, así que el primer paso o cosa a dejar a atrás es aferrarse tanto a las cuestiones de esta vida, lo cual no quiere decir que “entonces ahora mis amigos son mis enemigos o mis cosas las voy a regalar todas y van para la basura porque como no me tengo que apegar a esta vida” no es ir al otro extremo sino no aferrarnos tanto a las cuestiones de esta vida. Este es el primer paso a dejar atrás o destruir.

¿Cuál es el segundo paso a dar? R/Abandonar el samsara (Jose). A las amistades que tenemos verlas como de la naturaleza de sufrimiento, los bienes materiales de los cuales disfrutamos verlos de la naturaleza de sufrimiento, el lugar donde nos encontramos verlo como de naturaleza de sufrimiento, ver el samsara y todo lo que esta en el samsara tal cual es, como de naturaleza de sufrimiento, que mientras estemos en el samsara es como si estuviéramos en una hoguera. Ahora Guesela dijo que ver a los amigos como de la naturaleza de sufrimiento pero no quiere decir que ahora nos tengamos que pelear con los amigos, sino que cuando realmente los vemos como de naturaleza de sufrimiento hacemos mas amigos porque ya no nos aferramos tanto a ellos y

estamos mas abiertos a recibir mas amistades, porque todo lo que está en el samsara es de la naturaleza de sufrimiento y ya no nos aferramos tanto a ellos, esto es mejor para nosotros.

El siguiente paso es lo que Carlo mencionó de cultivar la ecuanimidad que hay de dos tipos que los veremos en la próxima clase.

### **Preguntas:**

-. ¿Como aplicas el ver que todo es vacío si ves que todo en el samsara es sufrimiento?

¿Tu quieres experimentar o no sufrimiento? No lo deseas eso está claro, pero ¿experimentas o no experimentas sufrimiento? R/Sí lo experimento. Entonces ese sufrimiento que experimentas ¿existe o no existe? R/No existe inherentemente. Es así, pero ¿existe o no existe? R/convencionalmente si existe. Exactamente estamos hablando de lo mismo, el sufrimiento existe porque experimentas sufrimiento, es meramente imputado pero existe, no existe inherentemente pero existe y por eso lo experimentas.

-. En una clase del Bodisatvacharyavatara Guesela comentó que los objetos tenían las características del nirvana, como siempre ponía el énfasis de que todo en el samsara es de la naturaleza del sufrimiento ,yo quería un poco combinar esas dos visiones de que al mismo tiempo todo el samsara es de la naturaleza del sufrimiento y que ese objeto tiene esa característica del nirvana, ¿como se puede juntar?

No es contradictorio porque el samsara es de naturaleza del sufrimiento y también se dice que es naturaleza que va mas allá o naturaleza de nirvana, significa que no está establecido verdaderamente por eso se dice que es de naturaleza que va mas allá.

-. Se podría decir que es de la naturaleza del sufrimiento por las causas que ha creado ese objeto, pero si meditas en ese objeto puedes realizar la vacuidad y ¿por eso tiene la característica del nirvana?.

Hay que hacer una diferencia porque no hablamos de nirvana que sería la liberación, sino de la naturaleza de nirvana. Eso se está aplicando a todos los objetos.

-. Pero parece contradictorio el decir que tiene la naturaleza del nirvana o característica del nirvana, porque ¿naturaleza es algo por lo que se ha creado?.

Hay muchas maneras en las cuales se puede observar lo de la naturaleza p.e cuando hablamos de oscurecimientos hay de dos tipos: los oscurecimientos naturales y los temporales, los temporales son los que nos dicen que son como las nubes que aparecen y desaparecen que son temporales porque no siempre están allí. Pero cuando se habla de los oscurecimientos naturales o por su naturaleza no existen. Es decir, el término naturaleza se puede utilizar de diferentes maneras.

-. He oído que fue Lama Tsonkapa el que unificó el sutra y el tantra pero ¿no fue Atisha el que lo hizo?.

En realidad Atisha es invitado por el rey del dharma llamado Yeshe oe o Chanchub oe, porque era una época en que las enseñanzas se habían degenerado había una división (o diferencia) entre lo que había que meditar, el comportamiento que se debía que seguir. De hecho, cuando se invita a Atisha no se le invita para que enseñara el tantra o el sutra sino que se le invita para que pusiera en claro y eliminara visiones erróneas en relación a las enseñanzas del buda por eso Atisha

compone el Lam Rim de una lámpara en el camino. Luego en la época de Lama Tsonkapa es cuando hay esa degeneración en cuanto al sutra y el tantra y en cuanto a la visión madhyamika que de alguna manera había desaparecido, entonces Lama Tsonkapa se encarga de restablecer esa visión madhyamika y esa unión entre sutra y tantra. En realidad no estás equivocado porque había esa confusión también en cuanto al tantra porque decían “yo soy practicante de tantra por tanto yo puedo acostarme con cualquier mujer y tomar alcohol” cuando ni siquiera había llegado al nivel de logro necesario para llevar a cabo esas prácticas tántricas, entonces como había esa confusión Atisha en el texto de Una Lámpara en el Camino clarifica que aquellos monjes completamente ordenados no deberían involucrarse en ese tipo de prácticas o en prácticas tántricas, etc., en ese sentido en no involucrarse en lo que en ese momento había confusión de que era una práctica tántrica. Pero lo menciona Atisha por el momento y la época en la que estaba viviendo que había esa confusión de que eso era una práctica tántrica. Incluso menciona que los monjes completamente ordenados no deberían recibir iniciaciones secretas por la confusión que existía en ese momento, para evitar continuar con esa confusión pero es verdad lo que decías de que también en la época de Atisha había esa confusión entre sutra y tantra.

## Introducción

En un lugar como el que vivimos con tantas actividades y trabajo pendiente así como prisas, el darnos la oportunidad de asistir a escuchar enseñanzas es algo maravilloso, somos afortunados y de verdad nos dice la importancia que tiene el que podamos reunirnos, eso es lo que nos hace afortunados, porque aunque hay muchos que también querían asistir no pudieron por sus circunstancias, o algunos que se encaminaron a venir y no lograron llegar, no solo esta nuestro deseo sino si las circunstancias nos permiten o no asistir. Nosotros dentro de nuestras circunstancias, dentro de nuestro trabajo y actividades hemos tenido el deseo y la oportunidad de escuchar las enseñanzas lo que nos hace ser afortunados. Por qué insiste en ver lo afortunados que somos? porque por el hecho de asistir estamos acumulando méritos, el hecho de estar aquí nos da la oportunidad de acumular méritos y virtud, porque lo único que se esta trabajando en este lugar es algo virtuoso, no estamos hablando de el bienestar de esta vida sino que estamos hablando de como crear incluso las causas de ese bienestar no solo en de vida sino mas allá de esta vida.

Algunos vienen de lejos y otros de mas cerca, pero desde el momento en que aparece en la mente el deseo de venir y hay una alegría de hacerlo, todos los preparativos que hacemos hasta venir a este lugar ya son virtuosos, a eso se le llama esfuerzo, que es como la armadura que te prepara para hacer algo virtuoso. El hecho de venir con gusto y alegría, todo lo que preparas para venir es parte del esfuerzo y parte de acumular virtud.

Una vez estamos aquí, hacemos acciones virtuosas como postraciones, sabemos los beneficios tan grandes de hacer postraciones, sabemos que es algo virtuoso que nos trae beneficios, además hemos dedicado un tiempo para meditar, hacer recitaciones, hemos recitado el sutra del corazón que es honestamente algo muy muy virtuoso porque condensa las enseñanzas de la perfección de la sabiduría, es tan virtuoso este texto que el Buda dijo que “solo sostenerlo en la mano, hacerle ofrecimientos ya con eso estas acumulando mucha virtud” si además lo recitamos y contemplamos lo que recitamos cuanto mérito se acumula, es decir, en pocos minutos hemos hecho un montón de acciones virtuosas a través de nuestra palabra y cuerpo. Otro aspecto más para regocijarnos.

Además hemos recitado la toma de refugio y la oración para generar la mente de la bodichita y ayer todo el día hablamos de los beneficios de esa mente, una mente enfocada en el beneficio de todos los seres. También mencionamos lo beneficioso de hacer postraciones pero lo es de acuerdo a como lo llevamos a cabo, es decir, la consciencia que tengamos a la hora de hacer postraciones, por lo tanto será mas beneficioso o no dependiendo de cada uno de nosotros, porque a lo mejor las hacemos (postraciones) imitando lo que los demás hacen, el beneficio depende de nosotros mismos de nuestra mentalidad, sin olvidarnos de como debemos hacerlo.

**Los beneficios de las postraciones:** Lo que nos hace daño o infelices son las consecuencias de nuestras acciones negativas que cometemos con nuestro cuerpo, palabra o pensamientos, cuando hacemos postraciones recordamos las cualidades del cuerpo, palabra y mente del Buda y deseamos que podamos desarrollar el potencial de su cuerpo, palabra y mente, que podamos lograr esas cualidades o imitar esas cualidades del Buda. Por eso cuando hacemos postraciones estamos purificando nuestra negatividad hechas con nuestro cuerpo, palabra y mente, porque estamos recordando las cualidades del cuerpo, palabra y mente del Buda que nosotros queremos alcanzar. Así purificamos nuestras negatividades hechas con las tres puertas. Si cuando las

hacemos recordamos las cualidades del cuerpo, palabra y mente de Buda, cada vez que las hacemos así nos estamos acercando a obtener esas buenas cualidades del cuerpo, palabra y mente del Buda.

Es verdad que hacer postraciones sirve de antídoto contra el orgullo pero el punto principal de las postraciones es recordarnos que lo que nos hace sufrir son las negatividades que cometemos con el cuerpo, con la palabra y con el pensamiento, entonces al hacer postraciones estamos queriendo purificar esas negatividades de cuerpo, palabra y mente, asegurándonos que sean virtuosas y así ir creando nuestra propia felicidad. A lo mejor no podemos recordar todos los detalles pero sí los puntos esenciales como lo que se acaba de mencionar, si procuramos hacerlo es lo que mas beneficios nos va a traer.

Una historia: en el 2002 fue de vacaciones a visitar unos discípulos en Boston, unos monjes de su mismo monasterio que eran sus discípulos crearon un centro de dharma y le pidieron que diera una charla, el monje que lo invitó ya no era un monje (era laico), se puso muy elegante con la chupa tibetana, el dirigía el centro. Guesela se sienta en el trono y el muy elegantemente empieza como si estuvieran haciendo ejercicios, uno, dos, tres, abajo, así hacían las postraciones. Cuando los vi haciendo las postraciones así les pregunte que cuando hacían el número 1 que estaban pensando, en el número 2 que estaban pensando y en el número 3 que pensaban y nadie pudo contestar, ni siquiera el ex-monje.

No es correcto hacer algo sin saber que se hace y porque, ojalá no sea nuestro caso. Por lo tanto para recordarnos, cuando ponemos las manos sobre la coronilla pensamos en las cualidades del cuerpo de un Buda, con mucha fe y confianza decimos ojalá pueda obtener esas cualidades del Buda, cuando ponemos las manos en la garganta recordamos las cualidades de su palabra y en el corazón recordamos las cualidades de su mente iluminada. Entonces con fe recordamos esas cualidades y recordamos que queremos lograr alcanzar esas mismas cualidades de cuerpo, palabra y mente. Cuando recordamos las cualidades del cuerpo, palabra y mente del Buda estamos purificando nuestras negatividades, así cuando ponemos las manos en nuestra coronilla recordando las cualidades del cuerpo de un buda estamos purificando las negatividades que hemos hecho con el cuerpo, cuando ponemos las manos en la garganta recordando sus cualidades de palabra estamos purificando las negatividades que hemos hecho con nuestra palabra y al recordar las cualidades de la mente del buda estamos purificando las negatividades que hemos cometido con nuestros pensamientos negativos.

Tampoco nos vayamos con la idea de que con hacer las postraciones lo estamos purificando todo porque tenemos tantas negatividades, hay que pensar que desde tiempo sin principio las hemos acumulado, por eso tardan en ser eliminadas completamente nuestras negatividades, pero el estos puntos al hacer las postraciones nos esta ayudando a recordar las cualidades que queremos alcanzar al mismo tiempo que purificamos las negatividades que hemos cometido. Cuando hacemos las postraciones largar cada átomo que está abarcando nuestro cuerpo son los méritos que estamos acumulando para que podamos en su momento alcanzar ese estado del rey que haga girar la rueda del dharma.

Estamos aquí para escuchar enseñanzas, el tiempo que le dedicamos a ello son una oportunidad para acumular méritos, serán mas o menos (méritos) de acuerdo a nuestra propia sabiduría, lo cierto es que nadie se va sin llevarse algo positivo, mas o menos méritos es igual, pero por lo menos todos nos llevamos algo eso es algo importantísimo. Por que es fácil pensar como es

domingo y no tengo que trabajar duermo hasta las doce, pero hemos decidido aprovechar el domingo para venir a escuchar enseñanzas y hacer algo virtuoso con esta vida que tenemos y allí ya está comenzando el camino espiritual.

La motivación también es muy importante, así que hay que tratar de mantenerla y recordarla, p.e cuando estemos escuchando enseñanzas, pero también cuando estemos haciendo algo virtuoso, incluso cuando le damos una moneda a alguien en la calle debemos recordar “que sea para el beneficio de todos los seres”, debemos estar pendientes de la motivación, cuando escuchamos enseñanzas tratar de recordarla constantemente porque eso da mayor intensidad a la acción virtuosa de escuchar enseñanzas. Por parte del que enseña os puedo asegurar que mi motivación es únicamente para poder beneficiaros, para vuestro beneficio, en ningún momento lo hago para hacerme mas famoso, o para sentirme mas importante, mi única motivación y eso si os lo puedo asegurar, sepa mucho o sepa poco, mi motivación es para poder beneficiaros.

Si a los que están pidiendo en la calle le damos la moneda y ademas la acompañamos de la oración “que ojalá se beneficien los seres con este acto que estoy haciendo” ya lo que cuenta no es la moneda que a lo mejor no es nada sino que lo que cuenta es esta oración con la que acompañamos ese acto que convierte esa acción en algo muy muy grande. Por eso, ya que vamos a hacerlo, hay que saber como hacerlo sacar mas provecho a esa acción virtuosa y hacerla mas grande.

Constantemente hablamos de acumular méritos, ¿por qué? porque esta claro que queremos ser felices, no queremos sufrir, entonces cuando acumulamos méritos estamos haciendo lo opuesto a crear mas sufrimiento, estamos creando las causas para experimentar felicidad y bienestar, si estamos pasándola mal es por la falta de méritos entonces al acumular méritos estamos contrarrestando el tener que experimentar dificultades, porque estamos creando méritos que significa crear las causas para estar bien.

### **Continuamos con el comentario**

#### **2).- Explicación del significado real de lo que el conquistador enseñó a través de estas instrucciones que son como una joya**

Nos habla del objetivo en sí de estas instrucciones o joyas de instrucciones. Estos son como los preliminares, no son las instrucciones en sí.

Le llaman el rey del poder de la joya de instrucciones, ¿porque están utilizando este nombre? porque están hablando de esa mente de la bodichita, de como conseguir esa mente, de como desarrollarla. Para adiestrarnos y generarla hay diferentes métodos, aquí principalmente nos hablan de como ir cultivando esa mente para llegar a conseguirla. Se divide en dos puntos:

#### **I.- Contemplar los preliminares de las enseñanzas**

El texto raíz dice: “**Primero adiéstrate en los preliminares**”

Cuántas líneas del texto raíz se han dado? Se han dado 7 lineas contando esta.

Esta linea implica muchos puntos, si lo queremos sintetizar, cuando nos habla de adiestrarse en los preliminares, se refiere a adiestrarse en los puntos del adiestramiento de la persona de capacidad inferior. También implica tanto la persona de capacidad inferior como la de capacidad

media, es decir, a ambas. Esta línea implica tanto el adiestramiento de la persona de capacidad inferior como la media.

## Los preliminares

**1- Perfecto Renacimiento Humano:** Contemplar cómo sacar la esencia a este renacimiento tan difícil de encontrar, con libertades y dones.

**2- Reflexionar en la Muerte y la Impermanencia:** Contempla la impermanencia y muerte, como esta vida no nos va a durar mucho.

**3- Observar la Ley de Causa y Efecto:** Reflexiona en la ley de causa y efecto.

**4- Reflexiona en las Desventajas e Inconvenientes de la Existencia Cíclica:** Reflexiona en los inconvenientes del samsara.

Cuando contemplamos estos puntos podemos adiestrarnos en la mente de la bodichita última, podemos ir viendo como alcanzar esta mente de la bodichita.

Nos esta explicando que desde contemplar el precioso renacimiento humano hasta generar la mente de la bodichita, todos estos puntos a contemplar los dividen en dos partes: hacerlos durante las sesiones de meditación o entre sesiones.

## Durante la sesión de meditación

Hay que observar: El principio de la sesión, la sesión en sí (el contenido de la sesión) y su culminación.

### El principio de la sesión de meditación

Es lo que normalmente conocemos. En el texto dice que inspirados en lo que lama Serlingpa hacía, preparar el lugar, es decir, hacer la limpieza, colocar los objetos que representan el cuerpo palabra y mente iluminados (colocar adecuadamente el altar), hacer ofrecimientos, en pocas palabras llevar a cabo las seis practicas preliminares antes de comenzar la sesión en sí de meditación.

### Preliminares:

**1)- Limpiar el lugar y disponer de la representación del cuerpo, palabra y mente iluminados:** No es indispensable que se coja la escoba, sino que incluso se puede pasar un trapo o algo para limpiar, que represente que preparamos el lugar, no una limpieza profunda, recordar que estamos prepararnos para hacer una meditación, para contemplar. Aunque no es indispensable que se tengan las representaciones del cuerpo, palabra y mente del Buda sino que se pueden recordar y visualizarlas.

**2)- Ofrecimientos:** que se han adquirido adecuadamente (no por medios erróneos). También se pueden visualizar estos ofrecimientos (ofrecimiento a nivel mental), incluso un solo bol se puede llenar de objetos para ofrecer. No necesariamente hay que salir a la tienda a comprar lo mejor o mas espectacular y ponerlo en el altar, porque a veces no se tiene tiempo, entonces no por falta de tiempo no lo vayamos a hacer, en este caso se puede hacer a nivel mental. Es decir, no debemos olvidar que podemos hacer ofrecimientos visualizados.

Los ofrecimientos que no son adecuados se refiere: a aquellos que se han adquirido por medios erróneos y cuando los estamos ofreciendo con una motivación incorrecta, con una motivación mundana. Es decir, no podemos ofrecer ni lo que hemos adquirido por medios erróneos ni lo que se ofrece con la motivación de las 8 preocupaciones mundanas. Hay que seguir el ejemplo de Gueshe Bengunguiel, que tira cenizas a sus ofrecimientos porque observa que los ha hecho con una motivación incorrecta (porque iba a venir su benefactor), a esto se refiere con ofrecer cosas a través de una intención incorrecta (8 motivaciones mundanas), es decir, hay que observar nuestra motivación con la que ofrecemos las cosas.

### **Cinco modos erróneos de conseguir cosas:**

**1- Diciendo palabras agradables:** Es correcto tratar a los demás de manera correcta, decirles cosas agradables, ser amables, así es como procuramos comportarnos pero cuando lo hacemos con una intención, interés o esperanza de recibir algo a cambio de esas palabras es un medio incorrecto de conseguir cosas. Es correcto alabar a otros y reconocer sus cualidades, ser amables con ellos, si es para beneficiar es correcto, es incorrecto cuando lo hacemos con un interés propio o individual p.e para que yo pueda obtener algo de esa persona.

**2- Cuando de manera indirecta insinuamos cosas:** Como cuando nos regalan algo y decimos que nos ha venido bien (es muy útil, hace muchas cosas, me ha venido muy bien), no está mal decirlo, de hecho si nos regalan algo es bueno decirle “muchas gracias, me ha ayudado mucho, me ha venido muy bien”, esto no está mal sino que el error esta cuando lo decimos con la esperanza de que me vuelva a hacer otro regalo tan bueno, porque le estamos insinuando que queremos otra cosa. P.e que bien me vino el ipad que me regalaste el año pasado.

**3- Cuando regalamos algo con la intención de que otra persona nos regale algo mejor:** Cuando hay una esperanza de conseguir algo, es muy correcto hacer regalos pero no cuando lo hacemos con la intención de que la otra persona se vea obligado a dar otra cosa (para que me de algo a cambio), esto sería incorrecto.

**Pregunta:** ¿Pero si le doy un regalo a alguien para que me de algo que voy a ofrecer en el altar, tampoco es tan malo?.

R/ El problema no está en si lo vas a ofrecer o no sino en la motivación o intención que hubo detrás, si tu intención era conseguir algo de esa persona, las escrituras dicen que si para hacer un ofrecimiento lo tienes que hacer por medios de modos de vida incorrectos no lo hagas, no lo ofrezcas, pero si ya lo hiciste, te das cuenta que no era con buena condición y además ya lo tienes entonces entre quedártelo tu mejor ofrécelo, pero para la próxima que no tengas que conseguir cosas por medios erróneos para ofrecer.

La clave está en la intención no adecuada, entonces cuando con una intención no adecuada que es cuando pienso “quiero conseguir algo o sacar algo de esa persona” y no se lo digo directamente que me lo dé, sino que busco medios indirectos para que me lo dé como darle un regalo con la esperanza de que me dé algo, esto es incorrecto.

**4- Por la fuerza:** Cuando vamos por la carretera, nos paran y nos cobran una infracción, pero si es verdad que hemos cometido una falta y tenemos que pagar por ello, que es conforme a la ley, es correcto, pero cuando te quieren sacar de mas, cuando no hubo una infracción y te quieren sacar dinero eso es aprovecharse de su situación de su poder para sacar ventaja.

**5-. Cuando se hacen actividades con la intención de que vean que buen practicante soy:**

En este caen mas los monjes, lamas que pretenden ser buenos practicantes para conseguir algo. Cuando se hacen actividades con la intención de que vean que buen practicante es. P.e de normal no pone muchos ofrecimientos pero como va a venir su benefactor ese día lo llena de ofrecimientos y de la mejor calidad para que vea que buen practicante soy y le de un donativo; o si se pone en postura de meditación para que vean que está meditando y que es un buen practicante y le den un ofrecimiento, esto es incorrecto por la intención con la que lo está haciendo. O cuando se levanta temprano porque hay gente que le puede dar uno ofrecimiento para que vean que buen practicante soy, o recita en voz alta sus oraciones. La acción en sí no esta mal sino la intención con la que se está haciendo.

**3)- Adoptar la postura de Vairochana de siete puntos, establecer la motivación y tomar refugio.****4)- Invocar al campo de méritos.**

**5)- Ofrecer la oración de siete ramas y el mandala:** La oración de siete ramas fue dado por maitreya a petición de un bodisatva para acumular de forma fácil muchos méritos y purificar negatividades.

**6)- Hacer suplicas, homenaje y reverencia al campo de méritos.**

Si le dedico tiempo a los preliminares es por la importancia que tienen, el recordarlos y tomarlos en cuenta a la hora de practicarlos, dentro de los 6 están incluidos la práctica de las 7 ramas. Por lo tanto, es importante también por el punto de las 7 ramas. Las 7 ramas aparecen porque un Bodisatva le pregunta a Maitreya una manera fácil, sencilla para acumular los méritos necesarios para alcanzar el estado iluminado, así Maitreya le explica cada una de las prácticas de las 7 ramas. Por lo tanto, es importante porque es una manera sencilla con la cual acumulamos mucha virtud y méritos, el propio Maitreya es quien la ha dado.

Estos puntos son esenciales pero no nos detenemos en ellos para poder avanzar.

**La sesión de meditación**

Es la contemplación en sí, p.e si se medita o reflexiona en el precioso renacimiento humano, es darnos cuenta que desde tiempo sin principio hemos estado sujetos al sufrimiento, experimentado una invariable cantidad de sufrimiento, durante mucho tiempo y que ahora tenemos una oportunidad estupenda con este precioso renacimiento humano para hacer algo al respecto, de romper con esta cadena de sufrimiento continuo. Así se comienza esa contemplación generando esa confianza, adiestrando nuestra mente para transformarla y hacer algo con esta oportunidad. Para ello se utiliza meditación analítica.

Pero también podemos analizar o meditar en otros temas como la impermanencia y muerte, en los inconvenientes del samsara, en la bodichita, etc., aquí entran todos estos temas de análisis y contemplación, siempre recordando que desde tiempo sin principio hemos estado afectados por estos engaños o emociones aflitivas y que ahora tenemos una oportunidad valiosa para ir cortando con esos engaños que desde tiempo sin principio están afectando nuestra mente y así comienza la meditación del tema que corresponda.

En el comentario de este texto se menciona que cuando se esta meditando en ello se debe recordar como desde tiempo sin principio nuestra mente ha estado afectada, cómo es una mente

dominada por los engaños y que esos engaños la llevan a estar continuamente en el samsara, son los que la atan al samsara, mientras se encuentre en el samsara seguirá experimentando una variedad de sufrimiento, de circunstancias desagradables, ahora que me he percatado de ello y tengo la oportunidad de verlo y analizarlo, es el momento de cortar con ello, de romper con estas cadenas y de hacer que mi mente este libre de esas emociones aflitivas y que tome el control de mi mente y no este controlada por esas emociones aflitivas, por eso ahora el objeto que voy a contemplar, lo que voy a analizar voy a tratar de llevarlo a cabo sin que me vea afectado por la agitación mental o el sopor mental sino que debo seguir ese análisis. De hecho me decido a mantener mi objeto de meditación sin permitir que mi mente se disperse o me distraiga de este objeto

Para que podamos mantener nuestro objeto de contemplación hay que seguir el orden establecido, y la enumeración establecido, p.e si estamos contemplando el precioso renacimiento humano, hay un orden en que se explica este tema y el seguir este orden nos va a ayudar a mantener el objeto de análisis sin perderlo con facilidad; ver cuales son esas libertades y tener en cuenta también la enumeración que nos ayuda a recordar cuantos puntos son, por ejemplo, recordar que están las libertades y dones, luego el siguiente punto a analizar es lo difícil que es conseguir este precioso renacimiento humano, es decir, el hecho de ir en orden (siguiendo los puntos) nos favorece a mantener el objeto y no perderlo. Como p.e al analizar la impermanencia y muerte siguiendo el orden de que la muerte es definitiva, que no sabemos el momento de la muerte y que lo único que nos va a beneficiar en el momento de la muerte es el dharma. También es importante la enumeración que tienen los temas porque así sabemos que son 3 puntos a analizar sobre la muerte y que cada punto tiene tres puntos, haciendo un total de 9 puntos, así vamos recorriendo los 9 puntos a través del análisis y no perdemos con facilidad el objeto.

De esta manera es como tenemos que ir analizando desde el precioso renacimiento humano hasta la calma mental en el sentido de que cuando hablamos de la calma mental se refiere a la meditación unidireccional de emplazar la mente en un solo punto. Cuando meditamos en lo cotidiano normalmente hacemos una meditación analítica, lo que no quiere decir que nos olvidemos de la meditación estabilizadora que se enfoca en un punto sino que la vas combinando, pero principalmente debemos tener una tendencia hacia la meditación analítica. Es verdad que va acompañada de una meditación unidireccional que nos ayuda o favorece a mantener el objeto y no perderlo, pero la analítica es la que nos ayuda a progresar obteniendo esos logros (o conocimiento) en relación a los puntos que estamos analizando, por lo tanto, si queremos saber en que meditación debemos poner mayor énfasis sería en la meditación analítica.

En el comentario se nos enfatiza que hay que hacer una meditación analítica aunque sin olvidarnos de la unidireccional que también es importante porque favorece que el objeto este estable (lo podamos mantener), pero principalmente la meditación analítica es la que tenemos que contemplar porque es la que nos ayuda a progresar, seguir avanzando y obtener los logros que queremos en nuestro continuo mental.

### **Culminación de la meditación**

En esta parte debemos recitar la oración de la conducta perfecta, nos dice que deberíamos practicarla de hecho haciendo estas oraciones 3 veces en el día y 3 veces durante la noche, es decir, hacer este recordatorio 3 en la mañana y la noche. Entre sesiones para aquellos que están un poco mas avanzados, tratar de estar atentos de sus pensamientos, mantener esa

introspección, estar atentos acerca del alimento que toman, del tiempo que se tiene que dormir y que tiempo no se tiene que dormir. Ir desarrollando esto hasta obtener la calma mental y la visión superior. Pero esto es para niveles mas avanzados el recibir los consejos de Asanga acerca del desarrollo de calma mental y la visión superior usando estos periodos entre sesiones.

Todo esto es en relación a adiestrarse en los preliminares que tienen mucha importancia porque así como hablamos que la mente de la bodichita es algo muy sagrado, algo excepcional, precioso, para poder conseguirlo hay que crear las causas y condiciones apropiadas y estos son los preliminares.

## Introducción

Les voy a dar un ejemplo, probablemente los que nos acompañan no son de estos que cambian constantemente, porque casi todos los que nos acompañan son antiguos estudiantes, o son aquellos que han cambiado antes y ahora son mas estables. Alegrarnos en primer lugar por estar aquí porque estamos haciendo algo muy positivo, p.e supongamos que hay una persona que tiene todas las condiciones de vida favorables como comida, una casa, bebida, etc., de hecho si se queda en casa disfruta de su casa y come lo que quiere comer, bebe lo que quiere beber, que pasa con una persona que siempre se queda así? que pasa si todas estas condiciones favorables que tiene no las utiliza? porque el hecho de que alguien tenga esas buenas condiciones y pueda disfrutar de ellas y tenerlas todo el tiempo es para disfrutar de ellas, y cuando alguien las tiene y no las utiliza o disfruta es algo un poco pobre de esa persona, es como una deficiencia. Las enseñanzas que ahora estamos viendo son para utilizarlas no solo para tenerlas, de hecho, si estamos aquí es porque hay ese interés por hacer uso de ellas o porque cada uno ha utilizado estas instrucciones y es para mejorar en ello, algo tan valioso hay que hacer uso de ello.

De hecho, vosotros por estar aquí ya estáis utilizando esos consejos de las enseñanzas, ya estamos haciendo uso de ellas, porque hemos visto que hay una oportunidad para recibir o seguir aplicando estos consejos y esa oportunidad no la hemos dejado pasar, por eso estamos aquí. P.e en nuestra sociedad el dinero se considera algo muy importante, que pasa cuando alguien tiene mucho dinero pero no lo utiliza y se queda pobre, vive como si no tuviera ese dinero porque se dedica a ahorrarlo, que pena! que no haga uso de ese dinero y es peor aun porque un día ese dinero va a desaparecer ya sea porque lo pierda, por una mala inversión o porque llegue el momento de la muerte y tenga que separarse de ello, va a llegar el momento en que ese dinero no vaya a estar entonces va a haber un arrepentimiento porque cuando se tuvo no se utilizó, todo lo que hubiera podido haber hecho ¡todo lo que podría haber disfrutado si hubiera hecho uso de ese dinero!. Entonces ahora hemos visto esta oportunidad, y es una oportunidad que no ha salido de la nada, así también lo va a decir el texto, hay muchas causas y condiciones que hemos creado o acumulado, ahorrado que ahora están madurando con esta oportunidad, el hecho de venir y utilizar esta oportunidad es algo para sentirnos contentos, regocijarnos, incluso sentirnos con cierta autoestima de ¡Que bien que he utilizado esta oportunidad!.

Esta es mi manera de pensar, no es nada mas, sino mi propio pensamiento. Sabemos que si hablamos de millones de euros es algo espectacular y si se tienen esos millones uno de los tantos usos que se le puede dar es practicar la generosidad, ahora nosotros lo que tenemos y es muy valioso es esta vida humana, de hecho se le llama precioso renacimiento humano, la idea de precioso es como una joya o algo que como el dinero que nos puede traer bienestar o ciertos placeres, esta joya tan preciosa del renacimiento humano es todavía mas valioso porque cuando lo utilizamos nos puede llevar a ser felices ahora mismo, a ser felices en la vidas futuras, incluso a ser felices a conseguir esa felicidad mas allá del samsara, incluso mas, alcanzar ese estado completo y perfecto de un buda donde el grado de bienestar y felicidad es inimaginable. Todo esto se consigue gracias al precioso renacimiento humano, esa es la base, por lo tanto es tan valiosa que cuando la utilizamos o la ponernos a trabajar todas las maravillas que nos puede traer, y que entupido sería o que tonto sería tener algo tan valioso y no hacer uso de él, al fin de cuentas el dinero aunque parece algo muy atractivo sigue siendo un objeto del samsara y por tanto solo dando placer dentro del samsara, en cambio estamos hablando de utilizar esta preciosa vida humano, algo que si lo utilizas te va a traer una felicidad incalculable. Entonces vale la pena

utilizarla, de hecho vosotros si estáis aquí y el hecho de vuestra constancia de continuamente venir a escuchar enseñanzas, y el esfuerzo que eso requiere al venir es porque saben lo valiosa que es vuestra vida humana y lo importante de hacer uso de este precioso renacimiento humano y por eso estáis aquí y yo me siento muy contento de lo que estáis haciendo.

Mi idea con esto es animaros, que os sintáis contentos, felices de estar aquí, esa es mi intención a ver si la cumplo, no se si les ayudo o no pero esta era mi idea. Es verdad que lo que ahora estamos haciendo es algo muy importante, pero que no nos lleve a caer en el extremo del orgullo, que tenemos que hacer para no caer en ello porque lo que hacemos es verdad que es muy importante y valioso (el hecho de estar aquí), realmente el hecho de estar aquí es muy importante pero hay un dicho tibetano “cuando se esta en un lugar muy agradable o cuando se está muy contento y las condiciones son muy agradables entonces nos la pasamos cantando, disfrutando porque estamos bien, cuando tenemos problemas por favor lama ayúdame, cuando estamos bien se nos olvida y disfrutamos y cuando estamos mal nos acordamos” la verdad nuestra actitud o comportamiento debería ser como cuando se aplana la masa de una pizza que no es hacer la masa y aplanarla, a veces nos queda gordas y otras finas, sino que si la vamos a hacer nos tiene que quedar igual por todos lados (igual de espesor), es decir, que no solo a veces hacerlo cuando estamos mal y cuando estamos bien disfrutar sino que haya igualdad en nuestra actitud hacia las enseñanzas, tanto en las buenas como en las malas. Yo se que tenéis muchas otras actividades a realizar, tenéis una familia que cuidar y mantener, pero entre los espacios de tiempo que también tenemos hay que ser cuidadosos para recordarnos que tipo de comportamiento seguir, que tipo de actitud seguir, como llevar nuestra vida, en ese momento estamos tratando de que haya igualdad en nuestra vida en cuanto a ese interés hacia poner en práctica los consejos.

Porque el hecho de que nos beneficiemos de lo que hacemos depende de como lo hacemos, depende únicamente de uno mismo, si nosotros en las buenas ni nos acordamos y en las malas es cuando nos acordamos de hacerlo entonces aquí el que se está perjudicando es uno mismo, cuando a veces si y otras no.

### **Continuamos con el comentario**

La primera parte del texto ya lo vimos ahora entramos en la parte de como reflexionar en estas preciosas enseñanzas. La primera parte nos habla del precioso renacimiento humano, de como esta vida no va a durar mucho tiempo (impermanencia y muerte), de generar confianza en la ley de causa y efecto y en ver las desventajas del samsara. Lo que vimos es como debemos reflexionar o meditar en ellos.

En la sesión de meditación tiene que tener un principio, el contenido de lo que estamos reflexionando y la culminación o conclusión, si utilizamos las palabras exactas del texto dice: “El principio de la sesión, la sesión en sí y la culminación de la sesión”. Si recuerdan cuando hablamos del principio de la sesión es cuando se mencionan los 6 preliminares que fueron dados por el propio Lama Serlingpa, la importancia de cumplir con ellos o el sentido de completarlos. De hecho dentro de los 6 preliminares están incluida la practica de las 7 ramas, es fundamental o importantísimo que cuando vamos a contemplar o meditar es importante estos puntos, aunque es verdad que solo se menciona en 2 líneas (la importancia de los preliminares) pero esto no le quita importancia.

De manera general, cuando tocamos el tema de la sesión en sí, se dijo que hay que ver como nuestra mente está como dominada por otro, como está dominada por los engaños, reconocer o

identificar como estos son la raíz del samsara, reconocer que mientras estemos bajo su influencia seguiremos dentro del samsara, es decir, seguiremos experimentando una variedad de sufrimientos dentro del samsara.

Invocamos al campo de méritos, al maestro raíz, a las deidades, para pedir que me concedan sus bendiciones para que yo pueda tener control de mi propia mente, viendo todas las ventajas de controlar mi mente y las desventajas de dejar que nuestra mente sea afectada o controlada por los engaños. Lo que principalmente se está tratando de cultivar es la meditación analítica, es la que en este momento toma mayor importancia.

Cuando estamos haciendo suplicas para que el maestro o los budas concedan sus bendiciones estamos haciendo una meditación de visualización, cuando reflexionamos sobre qué actitudes me benefician y cuales me perjudican, así como el resultado de ambas, o si puedo o no hacerlo, todo este análisis es una meditación analítica.

Cuando estamos haciendo súplicas para que los maestros y budas nos concedan sus bendiciones estamos haciendo una meditación de visualización, mientras que cuando estamos pensando en que esta actitud me va a beneficiar y esta me va a perjudicar, que tipo de actitud son las que me perjudican y cuales me benefician, cuales causas hay que cultivar y que resultados traen una o la otra, si puedo hacerlo o si no puedo, todo este análisis es una meditación analítica.

Algunos maestros tibetanos llegaron a mencionar que no se debería cultivar demasiado la meditación analítica, sin embargo Lama Tsongkapa indica que principalmente debemos hacer meditación analítica de lo que estamos estudiando, de esos pasos que debemos dar, de ese camino que queremos seguir, pero hasta que no se llegue hasta el punto de la calma mental lo que principalmente se debe cultivar es la meditación analítica. De hecho se dice que es principalmente la meditación analítica porque es la que favorece la meditación y va a producir que la meditación vaya progresando, y lo que ayuda a que la meditación sea más estable o más firme es la meditación unidireccional.

## **PRECIOSO RENACIMIENTO HUMANO**

Este es un ejemplo muy abreviado de cuando hacemos la meditación en el precioso renacimiento humano, pero se puede aplicar a cualquier otro tema de análisis, el proceso sería así:

Primero llevamos a cabo las 6 prácticas preliminares, invocamos al campo de méritos que se absorbe en nosotros y continuamos visualizando al maestro raíz en nuestra coronilla o podemos continuar visualizando al campo de méritos y ante todos ellos les hacemos súplicas para que nos concedan sus bendiciones para que yo me pueda dar cuenta de la importancia de este precioso renacimiento humano.

Ahora empezamos a reflexionar que si nosotros desde tiempo sin principio hemos estado experimentando continuamente sufrimiento es porque hasta ahora no he hecho uso de este precioso renacimiento humano, porque no lo he utilizado. Entonces me doy cuenta que como no lo he utilizado por eso estoy ahora bajo el poder del sufrimiento por eso ahora debo hacer uso de este precioso renacimiento humano perfecto utilizando nuestro potencial e inteligencia para crear aquellas causas y condiciones que me van a traer el resultado que busco, ahora es mi oportunidad. Entonces al darme cuenta de esto imagino que de ese campo de méritos o del maestro raíz descienden rayos de luz o néctar que descienden hasta mi y me bendicen para que tenga la certeza de que tengo que hacer buen uso de este precioso renacimiento humano lo cual

*Apuntes tomados directamente  
en clase, sujetos a revisión.*

significa que tengo que dejar atrás aquellas emociones negativas, ese comportamiento que no va de acuerdo al camino espiritual y que debo ir cultivando todo lo que es propicio y me va a beneficiar.

También algunos puede pensar que no usar el precioso renacimiento humano es la causa principal de todo el sufrimiento, la respuesta es que no porque hay muchas otras causas y condiciones que están presentes que están dando lugar a la experiencia continua del sufrimiento. Pero cuando estamos meditando y el tema es el precioso renacimiento humano perfecto y lo enfocamos a que como no he utilizado este precioso renacimiento humano por eso estoy experimentando sufrimiento tras sufrimiento le estoy dando mucho mas fuerza a ese análisis y determinación para decidirme a que ahora es cuando debo darle uso a este precioso renacimiento humano, así surge en nosotros esa determinación o decisión de hacer uso de este precioso renacimiento humano.

Lo primero sería ver que se le llama precioso renacimiento humano a aquel que tiene las 8 libertades y los 10 dones. Las libertades se refiere a estados desafortunados que no tenemos, de los que nos hemos librado, es decir, estamos libres de no estar ahí. Se cita una estrofa de la carta a un amigo: "Renacer sosteniendo visiones erróneas, como animal, como preta, como ser infernal o renacer en un lugar donde las palabras del buda no están presentes, como bárbaro, en una región remota, como estúpido o aturcidos con los sentidos imperfectos o tener una larga vida de dios". Estos son los 8 estados en los cuales no nos encontramos (que somos libres de ellos), entonces, tenemos la libertad de no estar en esos estados, tenemos una oportunidad al estar libres de ellos, por eso debemos poner nuestro esfuerzo para hacer uso de esta oportunidad que hemos obtenido.

### **Las 8 Libertades:**

Se clasifican en dos: un grupo de 4 como ser humano (condiciones de las que se está libre) y otro de 4 como seres no humanos (condiciones de las que estamos libres).

Es super-importante reflexionar en el precioso renacimiento humano que tenemos, como podemos apreciar este precioso renacimiento humano? viendo que al renacer como humanos estamos libres de renacimientos como ser infernal, como preta, como animal y como dioses de larga vida.

Es muy importante que los tengamos presentes, es muy importante que reflexionemos en el precioso renacimiento humano, podemos valorarlo pensando, que es tan valioso este precioso renacimiento humano, primero porque somos libres de renacimientos como:

1.- Renacer como un ser infernal.

2.- Renacer como un preta.

3.- Renacer como un animal.

4.- Renacer como un dios de larga vida: Cuando renacemos en estos reinos superiores de forma y sin forma donde se pasa por esos 4 estados de concentración (desde la entrada a ese estado de concentración pasas al cuarto y luego a los otros 4) es un proceso muy largo donde pasa muchísimo tiempo hasta que llegamos a la cima del samsara. Una vez llegamos a la cima del samsara ya no hay nada mas entonces volvemos otra vez a caer hacia abajo. Pero todo ese tiempo tan largo en los que pasamos por todos estos estados de concentración en esos reinos nunca se nos ocurrió contemplar el dharma sino que estuvimos concentrados en un solo punto y

se perdió todo ese tiempo, por eso es desafortunado que todo ese tiempo no se contemplaran las enseñanzas.

5.- Tener visiones erróneas: Renaciendo como humanos estamos libres de tener visiones erróneas porque hay humanos que son humanos pero no tienen ninguna creencia religiosa o no creen en las tres joyas ni en la necesidad de prestar atención en la ley de causa y efecto, etc., estos también son estados desafortunados de los cuales estamos libres.

6.- Renacer en un lugar donde la palabra del buda no este presente: En el caso de que hayamos nacido como seres humanos pero no tengamos la oportunidad de estudiar las enseñanzas del Buda, las enseñanzas del buda no están y no hay nadie que nos la pueda explicar, no tenemos ninguna oportunidad para estudiar estas enseñanzas, tendremos una vida humana pero no es un precioso renacimiento humano porque no tenemos la oportunidad de recibir o escuchar estas enseñanzas y por lo tanto es una vida humana pero no un precioso renacimiento humano.

7.- Renacer como bárbaro en una tierra remota: Se refiere a renacer en un lugar donde las enseñanzas del Buda son imposibles, donde no es posible ni recibirlas ni ponerlas en practica.

8.- Renacer estúpido o con los sentidos imperfectos: con estúpido se refiere a una persona que no tiene conocimiento, alguien que no sabe, por lo tanto habrá renacido como humano pero no tiene conocimiento y puede llegar incluso a pensar que un tomate es un ser vivo o tener ideas completamente confundidas. Y por último una persona que nace con los sentidos imperfectos o que tiene una deficiencia mental. Por lo tanto, será humano pero desafortunadamente no será un precioso renacimiento humano.

En esta estrofa nos decían de alguna manera ver estas circunstancias, estos lugares desafortunados donde no hemos nacido o que no hemos nacido así, sino que estamos libres de estas condiciones desafortunados y de estos renacimiento desafortunado, por lo tanto, tenemos las condiciones propicias para trabajar en relación a las enseñanzas. Tenemos una oportunidad maravillosa, las condiciones para poder practicar las enseñanzas, entonces es para animarnos a nosotros mismos diciéndonos “tengo que hacer uso de esta oportunidad que es muy rara que suceda”.

### **Los 10 Dones:**

Se dividen en dos grupos: los dones personales y los dones en cuanto a las circunstancias.

#### **Dones Personales**

1.- Renacer como humano en una tierra central: Se explica así, en Bodhgaya donde el buda alcanzo la iluminación no se cuantos metros a partir de allí, pero a Bodhgaya se le conoce como la tierra central, lo que abarca esa tierra central no podría explicar pero el Tíbet esta dentro de ella. También se dice que es un país o lugar central el lugar donde están presentes o hay personas que mantienen los votos de ordenación de monje o monja, de Gelong o Geloma.

2.- No sostener visiones erróneas o extremas: p.e se diga que la ley de karma no existe, es imposible, negarla.

3.- Haber nacido con nuestros sentidos perfectos: Es un renacimiento con los sentidos perfectos.

4.- Tener fe: Es cuando tenemos fe en las tres sestras.

## **Dones Circunstanciales**

1.- Que el buda haya aparecido en este mundo y diera enseñanzas: Tenemos todos los dones, lo que pasa es que no lo sabemos. Aunque en España el buda no haya aparecido este punto también se cumple cuando seres tan extraordinarios como Su Santidad el Dalai Lama siguen presentes u otros Lamas extraordinarios siguen presentes, seres tan especiales, por lo que este punto también se cumple.

2.- Que recibamos enseñanzas: Este punto también se cumple porque dio enseñanzas, a lo mejor no hemos recibido las enseñanzas directamente del propio buda, pero si las recibimos de maestros santos.

3.- Que las enseñanzas estén presentes o sigan vigentes: Se refiere a aquellos lugares donde existen personas ordenadas como el Gelong, Geloma, Getsun, Getsuma, los lugares donde están presentes se vuelven un lugar donde están vigentes las enseñanzas, un lugar donde existen las enseñanzas. Es verdad que Geloma no hay y para entenderlo hay que remontarnos (y esto está explicado en uno de los textos que tenemos en el altar) al Tíbet donde esta ordenación no se dio por eso hasta la fecha no esta presente la ordenación de Geloma (el sentido de esto está plasmado en los textos). Desde el principio estamos recibiendo lo que se dio en el Tíbet, como no se dio allí por eso ahora no lo tenemos.

4.- Que existan seguidores: Se refiere a que existen personas que están poniendo en practica estas enseñanzas, que también se puede aplicar a los Gelongs o personas ordenadas que están poniendo en practica estas enseñanzas o todos aquellos que están poniendo en práctica las enseñanzas.

Para que estas enseñanzas puedan perdurar y se puedan practicar (esta es la parte esencial) hace falta que estén presentes ciertas condiciones, el hecho de que hayan personas que movidas por su compasión y por el deseo de que estas enseñanzas continúen, que tengan las condiciones propicias para darse son los benefactores que ayudan a que estas enseñanzas se puedan poner en practica y se tengan las condiciones para practicarse es otro de los dones. En la actualidad todos los benefactores o personas que están ayudando a los centros como p.e los socios forman parte de este punto. Aquellas personas que colaboran para que se mantengan las condiciones para que estas enseñanzas puedan continuar y se puedan practicar, gracias a ellos se está cumpliendo con estos dones. Esto creo yo aplicándolo un poco a nuestra actualidad.

Cuando hablamos de aquellos que con su gran compasión están colaborando para que existan las enseñanzas en tiempos antiguos el ejemplo que se daba era p.e si una persona decidía retirarse de por vida y dedicarse únicamente a la practica espiritual y dejar atrás toda vida cotidiana habían personas que le apoyaban ofreciéndole todo lo que necesitara como alimento, etc., esto mismo aplicándolo a la actualidad, el hecho de tener unas condiciones que nos ayuden a poder continuar con las enseñanzas y poder practicarlas es por los benefactores.

Por lo tanto, es muy importante pensar en ello una y otra vez, pensar en estos dones o condiciones únicas que se nos están presentando en esta vida, como estas condiciones son la base que nos va a llevar a obtener ese bienestar definitivo y último, que incluso podamos volver a tener unas condiciones de vida con un precioso renacimiento humano. Dentro de los 3 continentes renacer en este continente sur con esta vida humana, gracias a renacer en este continente tenemos todas estas oportunidades y condiciones (dones y libertades) que son alabadas tanto en

los sutras como en los tantras, incluso el gran erudito Asvagosha dijo: “Cuando tu tienes una vida humana, cuando tu tienes este potencial tu puedes ir mas allá del samsara, es como la semilla o causa que puede llevarte mas allá del samsara, incluso te puede llevar al estado de la completa iluminación, por lo tanto este precioso renacimiento humano es tan valioso, mas valioso incluso que una joya que concede los deseos, porque va a cumplir el deseo mas inimaginable que es alcanzar el estado completo, el estado perfecto, la iluminación total, entonces alguien que tiene estas cualidades, este potencial, todas estas circunstancias y no las utiliza que desperdicio!”.

También se mencionan unas estrofas del Bodisatvacharyavatara (solo va a mencionar alguna de ellas), estas estrofas se mencionan con la finalidad de ayudar a nuestra mente para que valoremos lo que tenemos, reconocer lo valioso que es, dice: “Si nosotros habiendo encontrado estas oportunidades, estos dones y libertades, no se utilizan para hacer algo virtuoso o maravilloso, no es mas que una gran decepción o desperdicio o pérdida”.

Hay unos versos que dicen: “Si estamos utilizando este precioso renacimiento humano en dirección hacia la virtud esto nos va a traer como consecuencia que seamos arrastrados por los renacimientos inferiores, que seamos atormentados, que lo pasemos muy mal, nos va a llevar a renacer en ese fuego ardiente de los infiernos donde estaremos atormentados y con mucho remordimiento de no haber utilizado la oportunidad que tuvimos para hacer algo virtuoso que me llevara a evitar estos renacimientos tan desagradables.

Como conclusión, todas estas estrofas son para que veamos que si nos dejamos llevar por continuar nuestra vida sin un objetivo valioso, si no utilizamos este precioso renacimiento humano es lo peor que podemos hacer porque nos va a traer resultados muy desagradables, estas estrofas es para animarnos a decir “no voy a permitir que esto suceda, voy a utilizar mi precioso renacimiento humano”.

Asvagosha dice: “Cualquiera que es rico en virtud que ha acumulado durante incontable numero de eones el resultado de esta acumulación de virtud ya florece y trae su fruto, pero debido al oscurecimiento no se utiliza este tesoro de esta vida, es como si estuviera aprisionado en una casa preciosa y no hacer uso de ella, o estar como un comerciante que va a una isla llena de joyas preciosas y se regresa con las manos vacías, si no aprovechamos esta oportunidad y nos vamos con las manos vacías entonces haber obtenido un renacimiento humano no nos esta llevando a la felicidad sino que solo nos va a llevar a experimentar mas sufrimiento, porque no tenido las agallas para utilizar este precioso renacimiento humano en dirección a un camino espiritual y a acumular virtud, por lo tanto este sería el acto mas grande de estupidez”.

Es como un comerciante que se dedica a la venta de joyas, en esa búsqueda de material para vender imaginemos que llega a una isla repleta de joyas preciosas, y el se dedica a venderlas y ha llegado a ese lugar, entonces está admirándolas pero se regresa a casa con las manos vacías, que tontería! porque el se dedica a venderlas y llegó al lugar preciso donde están y no coger ninguna, irse con las manos vacías, que tontería!. Guesela dio está analogía en Alicante una de las personas que estaba presente dijo “bueno en mi país hay muchas piedras preciosa y materiales preciosos, si siguen lo que esta diciendo usted entonces por eso nos están robando nuestras piedras preciosas, nuestros objetos valiosos, porque están aprovechando, obviamente esa persona no había entendido la analogía que no se trata de llegar a un lugar y robarlo sino como tener una oportunidad tan maravillosa y no utilizarla.

Con esta analogía lo que se trata de explicar es p.e el hecho de que el comerciante llegara a un lugar repleto de piedras preciosas, de gemas, es porque el creó las causas para encontrarse con ello y no llevarse ninguna es perder esa oportunidad. Nosotros como el comerciante que tiene esa riqueza, que está un lugar precioso y no hace uso de ello, ahora tenemos este precioso renacimiento humano, estas circunstancias preciosas, esto es algo muy valioso lo que tenemos y que ha sido fruto de mucho tiempo de acumular mucha virtud para tener este precioso renacimiento humano, incluso en vidas anteriores con un precioso renacimiento humano lo utilizamos para que ahora pudiéramos encontrarnos con este precioso renacimiento humano, el trabajo de vidas anteriores que hemos hecho para poderlo conseguir y ahora que lo tenemos no usarlo, no hacer nada positivo con ello, no tomar la esencia es un gran desperdicio o gran pérdida. Como el comerciante, el hecho de él encontrarse en ese lugar es porque creó todas las causas y condiciones para encontrarse en ese lugar y eso le iba a llevar a ser mas rico y crear mas riqueza y estar mejor, pero al no coger ninguna joya que por sus méritos se encontró pues es un desperdicio.

Hay otras estrofas del Bodisatvacharyavatara: “La vida humana que es como una barca en la cual nos podemos subir y guiarla a llevarnos a la liberación y salir de este río de sufrimiento, esta barca tener la suerte de encontrarla es muy difícil que la volvamos a encontrar, por fin la hemos encontramos y quedarnos dormidos en ella y no haberla empujado un poquito para que nos llevara mas allá del río de sufrimiento, que pena!”.

Otro verso: “cuando un señor que esta ciego, esta caminando y cayó encima de un caballo salvaje, este animal salió corriendo, se cogió muy fuerte de el y empezó a disfrutarlo, pensó que cuando volvería a tener otra oportunidad como ésta de montar este caballo”. Esto quiere decir, que nosotros cuando volveremos a tener esta oportunidad de tener una vida humana con todas las condiciones como las que tenemos ahora? Al igual que el señor que quien sabe cuando tendrá otra vez la oportunidad de montar un caballo salvaje, por eso lo disfruta ahora que ya está encima, igual nosotros, como no sabemos cuando lo volveremos a tener ahora que lo tenemos tenemos que hacer uso de ella.

Imagínense a esa persona ciega que cuando volverá a tener esa oportunidad de subirse a un caballo así y disfrutar de montarlo, una vez que por accidente cae encima y lo está montando pues que va a hacer esa persona? pues disfrutarlo y cogerse de el lo mejor que pueda para aprovechar esa oportunidad que cuando otra vez en la vida se le va a presentar? pues nosotros igual, cuando otra vez en la vida vamos a tener un precioso renacimiento humano, por eso ahora es cuando debemos disfrutar de ello. Este es uno de los ejemplos de Potowa que se dice que tiene 28 analogías para explicar lo valioso del precioso renacimiento humano perfecto y lo importante de utilizar esta oportunidad, esta es una de estas analogías.

Hay otra analogía que está en otros textos y que es muy popular y traducida al castellano que habla de aquel que come pescado, el era de un lugar donde no había pescado, era una persona pobre, en esos lugares para comer pescado había que pagar mucho. Era un señor de pocos recursos que venía de un lugar donde no se comía pescado porque esta muy lejano el lugar y porque para poder comerlo era caro, por circunstancias de la vida llega a una ciudad mas grande y le ofrecen de comida pescado, el se lo comió con un gusto y alegría, porque de estos nunca como, pero como no estaba acostumbrado y probablemente tenía mucho aceite sintió que estaba a punto de vomitar, entonces se coge la bufanda y se la ata y piensa “una comida como esta no se me escapa”. Es para que pensemos que algo que tenemos tan valioso y difícil de poder encontrar

no se nos puede ir, para que no desperdiciemos esta oportunidad y se nos escape esta vida humana sin utilizarla.

Hay mas analogías, pero el hecho de utilizar analogías o ejemplos no es para reírnos o para rellenar el tiempo, no es con este propósito. Se utilizan para que se nos quede mas claro o que podamos entender mejor, cada uno de ellas nos da a entender un punto o significado para que se nos quede mas gravado en la mente.

El nombre del texto es muy significativo porque nos habla de los rayos de sol, donde quiera que aparezcan (estos rayos) elimina la oscuridad, elimina una oscuridad u oscurecimiento que tenemos, por eso cada rayo de sol nos esta aclarando cosas, nos está dando conocimiento de aspectos de los que no éramos conscientes o no sabíamos o desconocíamos, solo el título es muy bonito porque nos indica que con cada punto que trata esta dispersando una falta de conocimiento, nos lo está clarificando o dando a conocer eliminando nuestra oscuridad. Es para que cada punto que menciona, que aparentemente podamos pensar que no es muy difícil de entender, pero es para que cada punto nos llegue a nosotros, lo pensemos y lo pongamos en practica.

Si nosotros le hemos pedido que nos de estos rayos de sol que no hagamos como el tonto que pide ver los rayos del sol pero le da la espalda y mira hacia la pared, así no ve de donde procede esa luz. Que nosotros nos nos portemos como una persona tonta que no aprovecha este conocimiento y que no se está abriendo a esta luz, en otra apalabras miremos hacia donde sale el sol que es el este.

Además, sacarle la esencia o significado de este renacimiento superior (ahora con este renacimiento humano tenemos un renacimiento superior), el hecho de haberlo obtenido es gracias a haber cultivado los tres tipos de ética (hacer acciones positivas, evitar acciones negativas, realizar acciones en beneficio de los demás), esa es la causa, ahora después de haberlo cultivado hemos obtenido un renacimiento superior como humano, tenemos que aprovechar esa oportunidad, algo que es tan difícil de conseguir, se recalca en que es difícil renacer como humano, ahora que lo hemos conseguido es cuando tenemos que aprovecharlo.

Debemos entender que es difícil de encontrar, de obtener este precioso renacimiento humano no es un tema desconocido, si recordamos se dice que es difícil de obtenerlo debido a las causas, debido a la naturaleza, y analogías que explican lo difícil que es conseguirlo.

Dice: "Reflexiona como es difícil de encontrarlo debido a las causas que estas requieren", es decir, obtener un renacimiento humano solo mirando las causas que se necesitan para conseguirlo ya con ello podemos darnos una idea de lo difícil que es haberlo obtenido, se cita una frase de texto de las cuatrocientas estrofas de Ariadeva: "Cuando la mayoría de las personas humanas se involucran en acciones no correctas, pero los ordinarios definitivamente irán a los infiernos". Nos habla de que hay que observar dentro del reino humano cuantos hacen virtud, cuantos sus acciones van dirigidas a la negatividad y cuantos son los que evitan crear acciones negativas, cuantos están observando la moralidad, esto da una idea de que la mayoría cometemos acciones negativas y eso nos lleva a renacimientos desafortunados, nos puede llevar a los reinos inferiores (como un ser infernal) y salir de allí ya va a ser mucho mas difícil. Esto es para que veamos como nuestra tendencia es a crear negatividad y que tratamos de dejarla atrás pero seguimos involucrándonos en acciones negativas, de allí la importancia de aplicar los cuatro poderes

oponentes en su totalidad, ser conscientes de que debemos aplicarlos, estos son los que nos van a ayudar a purificar nuestras negatividades.

Cuando hablamos de poderes oponentes o de purificar negatividades algunos solo piensan en el mantra de vajrasattva (de las 100 sílabas) pero cualquier otra practica virtuosa puede servir como ese antídoto para purificar nuestras negatividades (como el mantra de om mani peme hum). Lo importante es asegurarnos que estén presentes las cuatro poderes oponentes y darnos cuenta cuantas veces realmente aplicamos en su totalidad estos cuatro poderes oponentes y cuantas negatividades cometemos al día, solo con observar esto nos damos cuenta que crear las acciones que nos lleven a un renacimiento afortunado no son tan fáciles de acumular. Este tema de los 4 poderes oponentes es muy importante porque es el medio para purificar negatividades por eso aparece constantemente cuando estamos hablando del Lam Rim o de las 7 ramas, es un tema recurrente porque nos avisa de ser cuidadosos de no crear mas negatividad y de ser cuidadosos a la hora de purificarlas.

Esto es para que seamos conscientes de como lo aplicamos, si lo estamos haciendo bien es momento para regocijarnos y para pensar en que debemos ser muy cuidadosos de mis acciones y de purificarlas cuando cometa negatividades.

Esto es algo que cada uno debe estar observando, ver como esta actuando, si realmente esta evitando negatividades, cuantas veces esta haciendo algo positivo o virtuoso, cuantas veces caemos en negatividad, esto es algo a observar por nosotros, de hecho cuando no observamos nuestras acciones allí estamos cometiendo un error. Mi responsabilidad es marcarles los puntos en los que debemos estar atentos y que cuando no lo hacemos el error que cometemos, mostrarles claramente los errores en que los que podemos caer, luego cada de acuerdo a su conducta pensará “no estoy tan mal, no estoy cometiendo tantos errores o si”, pero mi responsabilidad es darles las pautas para cada uno lo analice porque esto es importante.

Cada uno tiene que observar nuestra conducta, esto me va a dar una idea de si en la próxima vida voy a renacer de nuevo como humano, de si voy a tener la buena fortuna, la verdad es que está difícil volver a renacer como humano, si no tomamos la oportunidad ahora de hacer algo virtuoso que nos ayude a volver a tener un renacimiento humano en la vida futura, si no hacemos nada al respecto entonces va a ser muy difícil tomar un renacimiento humano y vamos a caer en un renacimiento desafortunado y que pasa cuando renaces en un reino inferior? que crear virtud va a ser difícilísimo y la conducta va a ser mas tendiendo a lo negativo y salir de allí va a ser todavía mas complejo. Esto es algo que podemos ver, el estar en un reino inferior acumular virtud es muy complicado, y lo que mas se está acumulando es negatividad, vemos p.e el reino animal como los animales se comen unos a otros, cada momento están haciendo algo negativo y es muy difícil que ellos hagan algo virtuoso, tan sencillo como circunvalar un objeto sagrado no saben como hacerlo, no son conscientes. Entonces si caemos en un reino inferior va a ser difícilísimo salir de allí porque crear virtud para que nos ayude a salir de allí va a ser mas complicado.

Estamos en el punto que nos habla de lo difícil de encontrarnos con un renacimiento humano debido a las causas que se requieren para conseguirlo, en la Carta a un amigo menciona unas analogías para reconocer lo difícil que es, una de ellas es muy conocida por nosotros que nos habla acerca de la tortuga, no las menciona todas por falta de tiempo, pero es para que nos demos cuenta de la importancia de la vida humana. También menciona otro ejemplo sobre la vasija valiosa. Todos ya se saben por lo menos la analogía de la tortuga o no? La tortuga que es

ciega se refiere a los seres del samsara, el océano simboliza el samsara, el aro dorado simboliza las enseñanzas del buda. Con esta analogía esta muy claro que no estamos diciendo que sea imposible que la tortuga meta su cabeza en el aro, es posible, pero cuantas probabilidades existen si el aro está flotando por el océano inmenso que una tortuga coincida en meter la cabeza en el aro, imposible no es, pero las probabilidades son muy escasas, este ejemplo simboliza lo escaso, lo raro, lo poco probable de tener un precioso renacimiento humano y también las probabilidades tan escasas de encontrarse con las enseñanzas del Buda.

Cuando tocamos este tema Guesela suele poner un ejemplo de inspiración propia, si nos prestaran una máquina (aunque dado estas épocas es un sueño) que produce 100 millones de euros, muchísimo dinero, y no la han prestado, pues la verdad es que el precioso renacimiento humano perfecto es prestado, nos lo han prestado un momento, así como si nos prestaran una maquina de hacer dinero con las ganas que tenemos de sacarle provecho y sacar dinero estaríamos trabajándola o haciéndola funcionar día y noche sin importar los sacrificios que ello implique porque estaríamos contentísimos de hacerla funcionar porque es prestada y en cualquier momento nos la quitan, si podemos hacer esto por algo como el dinero que a fin de cuentas sigue siendo una cosa dentro del samsara y sigue siendo una cosa que en cualquier momento desaparece, es muy inestable, pues un precioso renacimiento humano es mucho mas valioso que el dinero y si nosotros día y noche lo hacemos funcionar los resultados que nos va a producir son muchísimo mejores y mayores.

En la actualidad de lo que se habla y los ejemplos que se ponen es sobre dinero pero antes era sobre el oro, por eso Nagarjuna pone esta analogía sobre el precioso renacimiento humano comparándola con oro: “Es como una vasija de oro con piedras incrustadas, de muchísimo valor, exquisita y con muchas piedras preciosas, imaginemos que alguien la tiene y puede hacer muchísimas cosas con ella pero lo que hace es utilizarla para echar vomito en ella”, así sería una persona que tiene un precioso renacimiento humano, algo tan tan valioso y lo desperdicia. La vasija sería el precioso renacimiento humano y el vómito que se echa dentro serían las negatividades, entonces, que desilusión, que desperdicio, que cosa tan absurda el tener algo tan valioso y desperdiciarlo. Estas estrofas aparecen en la carta a un amigo.

Texto se dice: “**Reflexiona en lo difícil que es encontrar el precioso renacimiento humano de acuerdo a los resultados**”. Ahora le llama de acuerdo al resultado pero normalmente se le llama de acuerdo a su naturaleza, es lo mismo, en general respecto de los tres reinos inferiores si ponemos a todos los seres transmigrantes los reinos inferiores están llenos y los superiores tienen muy pocos seres, mas aún, para tener un buen renacimiento (son muy pocos los que llegan a tenerlo) pero además para tener un renacimiento con las ocho libertades y los dones es todavía mas escaso, en número es todavía mas pequeño. El tener las libertades y además tener los dones es super-extraño y para entenderlo con una analogía: es como las estrellas que se ven durante el día, así de raro es tener que una persona tenga un cuerpo humano (que ya es raro), sino que tenga un precioso renacimiento humano que es como las estrellas durante el día. No solo eso sino que decir yo lo tengo, soy muy afortunado porque tengo este precioso renacimiento humano con estas libertades y dones!, soy como esas cosas raras tan difíciles de encontrar como las estrellas en el día, tan raro que podamos ver las estrellas en el día y que podamos contarlas, pues así soy yo! lo tengo! he creado las causas y condiciones para tener este precioso renacimiento humano, lo tengo ya!. Es como generar en nosotros una alegría y felicidad de estar muy contentos por haberlo conseguido.

Mas adelante nos dicen ya hemos visto lo valioso que es, ahora cómo tomar la esencia de este precioso renacimiento humano? En general necesitamos poner en practica el sagrado dharma porque lo que deseamos es ser felices, por eso tenemos que aplicarlo y lo que no deseamos es sufrir. Hemos visto la necesidad de ponerlo en practica porque queremos ser felices y no queremos sufrir, esa es la necesidad que nos mueve, ahora hay que pensar si tenemos el potencial, si podemos hacerlo, si podemos tomar su esencia, entonces, nosotros tenemos ese potencial, seguro lo tenemos, porque? En cuanto a la condición externa que nos favorece para poder poner en practica las enseñanzas es encontrarnos o ver un maestro espiritual del vehículo mahayana y la condición interna para poder practicar las enseñanzas es tener estas base tan sagrada de un renacimiento con estas libertades y dones.

Nosotros tenemos estas condiciones (externas e internas) pero si pensamos “para la próxima vida ya me aplicaré ya lo haré” no deberíamos pensarlo así, sería un error pensar así porque encontrar de nuevo estas libertades y dones es super-difícil, por eso no se puede dejar para la próxima vida.

Podemos decir “es que ahora mismo estoy liados, tengo mucho trabajo, el próximo año poco a poco me podré aplicar”, no les estoy diciendo que dejen el trabajo para aprovechar su precioso renacimiento humano, hay que seguir trabajando, pero también hay que ser conscientes de que también tenemos espacios dentro de nuestras actividades laborales hay tiempo, hay que buscar ese tiempo para empezar a trabajar ahora, no podemos posponerlo para el próximo año o para mas adelante cuando tenga tiempo porque? porque es definitivo que nos vamos a morir y no sabemos cuando llegará la muerte, la muerte va a llegar pero el momento de la muerte es incierto.

Por esa razón nosotros tenemos que coger la esencia de este precioso renacimiento humano. De entre todas las maneras que existen para darle sentido o tomar la esencia de esta vida humana el cultivar la suprema joya de la mente de la bodichita es la principal, la mejor, la mejor manera en que estamos tomando la esencia de este precioso renacimiento humano, o aprovechando este precioso renacimiento humano. Teniendo en mente que la mejor, la suprema y la principal manera de conseguir tomar la esencia es cultivar la mente de la bodichita, para poderla cultivar tengo que llevar a cabo todas las ramas de los preliminares para adiestrarme en la bodichita, es decir, es verdad que la mente de la bodichita es el mejor por excelencia y es como mejor podemos sacar la esencia o el sentido de esta vida humana, pero para alcanzarla (la mente de la bodichita) antes debemos recoger unos pasos, antes debemos contemplar el precioso renacimiento humano, ver la impermanencia y muerte, los inconvenientes del samsara, la ley de causa y efecto y así ir avanzando, porque no podemos pretender que “como me han dicho que lo mas importante y lo mejor que puedo hacer es cultivar la mente de la bodichita, y solo voy a pensar en la mente de la bodichita y me olvido de todos esos pasos anteriores o temas anteriores” porque en el momento en que lo pensamos así entonces la puerta de entrada para conseguir la mente de la bodichita la estamos cerrando, porque precisamente para conseguir la mente de la bodichita hay que recorrer uno a uno estos pasos preliminares que nos llevan a la mente de la bodichita, de lo contrario estamos cerrando la posibilidad de conseguir esta mente.

Con esto terminamos el tema de precioso renacimiento humano, que es un tema muy extenso, aquí solo dimos una presentación general porque si quisiéramos hablar en detalle de este precioso renacimiento humano, es un tema que sin duda duraría 3 días de comentario.

**Preguntas:**

- Tengo una duda sobre el precioso renacimiento humano y un renacimiento especial con las 8 cualidades maduras, en cuanto a que si se dice que es tan maravilloso este precioso renacimiento humano, comparado con el otro parece que ese es mejor, ¿si son diferentes en que sentido?

Esas 8 cualidades es dentro del grupo de precioso renacimiento humano los que además tienen estas 8 son como el plus del plus, lo mejor de lo mejor, pero para conseguir esas 8 cualidades extras del precioso renacimiento humano cada uno se dice la causa específica que uno debe acumular para poder tener cada una de estas, cada una tiene una causa. Las chicas no se preocupen que también tienen un precioso renacimiento humano, que también pueden acumular muchos méritos, también se pueden ir de retiro y hacer muchísimas cosas más. Por si alguien no se entera muy bien, una de las 8 cualidades extras es renacer como hombre pero eso no quiere decir que renacer como mujer estás en desventaja. Esas cualidades extras son como condiciones más favorables que te pueden ayudar muchísimo más, pero no quiere decir que no teniéndolas o tener una y no todas estás en desventajas porque p.e está la propia Tara que alcanzó ese estado iluminado, alcanzó ese nivel de erudición y omnisciencia manteniéndose con un cuerpo de mujer. Entonces no es un impedimento.

- Respecto a las mujeres, en cuanto a la ordenación de las Guelomas, ¿el hecho de que no haya ese tipo de ordenación es cultural o hay una explicación en las enseñanzas?

Voy a aclarar, Guesela no dijo que no haya Guelomas sino que en el Tíbet siguiendo la tradición que surgió en el Tíbet no hay Guelomas, de hecho en el mundo existen Guelomas que son cerca de 10.000. Lo que quise decir es que cuando Chandarakshita dio la ordenación en el Tíbet por primera vez cuando se introdujo el budismo en el Tíbet, no dio la ordenación Gueloma y por eso en el Tíbet no hay tradición Gueloma. De hecho no estoy diciendo que en el país del Tíbet no hayan Guelomas o no hayan existido, de hecho hay seres arahats como mujeres, como Guelomas que estuvieron practicando en el Tíbet, no es que en el Tíbet no estén permitidas las Guelomas o no hayan existido, sino que en la tradición budista tibetana como desde el principio no se dio esta ordenación entonces en la tradición del budismo tibetano no hay Guelomas pero si hay en otras tradiciones budistas.

Estos preliminares son 4, el primero ya lo hemos desarrollado.

**IMPERMANENCIA Y MUERTE**

Vamos a entrar en un tema que a los occidentales no les gusta y que los orientales deben meditar, cuando de hecho es algo en lo que deberíamos meditar. Sin embargo en occidente cuando se habla de este tema parece que se menciona con la intención de meterles miedo en el cuerpo.

Es el orden que se sigue, porque por una parte ya se ha contemplado el precioso renacimiento humano, el siguiente paso a dar es lo impermanente que es, la impermanencia y muerte. Es necesario para que realmente nos lleve a ejercer un cambio en nosotros. Ese cambio como se lleva a cabo? Lo que no queremos es sufrir, lo que sí queremos es la felicidad, pues hay que cuestionarnos de donde proviene el sufrimiento, quien lo produce, cual es la causa que lo genera, al igual que cual es la causa de donde surge la felicidad, es decir, hay que pensar, hay que contemplar la ley de causa y efecto porque es lo que nos va a llevar a ese cambio individual y por lo tanto es una reflexión que cada uno debe llevar a cabo.

*Apuntes tomados directamente  
en clase, sujetos a revisión.*

En nuestra sociedad tanto los creyentes como los que no lo son siempre piden bendiciones ¡por favor denos bendiciones! todos quieren bendiciones. El propio buda habla de las bendiciones, a que se refiere con bendiciones? para empezar las bendiciones no es que otra persona o alguien ponga sus manos y diga “a ti te voy a bendecir” esos no son las bendiciones, las bendiciones son cuando nosotros empezamos a crear acciones buenas, cuando dejamos atrás las acciones malas y empieza a cultivar las acciones virtuosas es allí cuando se dan lugar las bendiciones, por lo tanto, conseguir las bendiciones u obtener bendiciones solo depende de cada uno de nosotros, de como cada uno de nosotros empezamos a reflexionar sobre nuestra vida, sobre nuestro comportamiento. Por tanto, las bendiciones son cuando hemos contemplado, pensado y nos hemos dado cuenta de la importancia de crear acciones virtuosas y empezamos a que nuestro comportamiento deje de ser no virtuoso y se convierta en virtuoso, es ahí cuando se están dando lugar las llamadas bendiciones. Esto es algo que desde el principio debemos tener claro.

Cuando uno se da cuenta de que esta en nuestras manos el transformar sus acciones, cuando con nuestra inteligencia lo reflexionamos y nos damos cuenta de que depende solo de nosotros mismos entonces entiende como no es un trabajo que hace el buda sino que es un trabajo que debemos hacer nosotros.

Cuando el maestro o el buda lo que enseñan o de lo que hablan, cuando reflexionamos sobre el significado de lo que han dicho y si al reflexionar vemos si tienen razón o si no tienen razón, si es verdad que esto me va a beneficiar y que esto me va a perjudicar, cuando lo vamos pensando y lo va analizando entonces cada uno empieza a dar lugar a ese cambio, porque se empieza a dar cuenta de la importancia de hacer acciones buenas, de la importancia de ir dejando atrás las acciones negativas y es entonces, después de un análisis cuando decidimos dirigirnos hacia la virtud (hacia lo bueno), entonces, actúa en dirección a lo bueno y va dejando atrás lo negativo o las acciones negativas, es ahí cuando la palabra del maestro o del buda la aplicamos a nuestra vida es cuando se están dando las bendiciones, esas son las bendiciones, por lo tanto, únicamente depende de nosotros, depende de cómo estamos dirigiendo nuestros pensamientos.

Si uno cree que no depende de uno mismo sino que son las bendiciones del maestro y le estoy diciendo “por favor concédame sus bendiciones” no importa cuantas veces se lo pidas, no te está beneficiando realmente como tu esperas porque aunque hacer estas muestras de respeto es algo virtuoso y hay una fe, pero solo se queda en mera fe, entonces no es que te vaya a traer algo extraordinario sino cambias tus propias acciones sino que solo confías en que entre mas lo pidas mejor para ti, porque no va a ser mas que suplicarlo pero no lo estas adquiriendo porque no depende de otros sino de ti mismo, depende de que lo que estemos escuchando y los consejos que se nos dan los reflexionemos y pensemos de verdad “si me comporto como me han dicho que beneficios me va a traer? me traerá beneficios y de que tipo? a corto plazo como me beneficia y a largo plazo como me beneficia?. Al igual que con lo que me ha dicho que no tengo que hacer o que me aconseja que no debería hacerlo, que perjuicio hay en ello a corto y a largo plazo?” es decir, estamos hablando de una reflexión que tiene que hacer cada uno. Porque escuchamos constantemente que no hay que creerlo solo porque fulanito lo dice, sino que como seres inteligentes lo que escuchemos debemos analizarlo y si tiene coherencia o no la, entonces vamos creyendo en ello y no porque alguien lo diga.

Entonces esta basado en la reflexión y el análisis que cada uno de nosotros haga. Por lo tanto, la felicidad y el sufrimiento solo esta en las manos de cada uno de nosotros, no hay nadie fuera que diga “a ti te voy a empujar y a llevar a un lugar muy desagradable”, ni esta el Buda diciendo “a ti te

voy a coger de la mano y te voy a llevar a un reino afortunado". En general todas las religiones hablan de que después de esta vida vamos a un lugar agradable o desagradable, pero no es cuestión de que alguien (fuera de nosotros) nos va a empujar a un lugar desagradable o nos va a llevar a un lugar agradable sino que son nuestras propias acciones, lo que cada uno de nosotros haya cultivado, lo que nos va a llevar experimentar los resultados de nuestras propias acciones, de acuerdo a como nos hemos comportado es lo que vayamos a experimentar, entonces depende solamente de nosotros, no depende del buda ni de sus bendiciones. El buda ha dado unos consejos o enseñanzas que si las seguimos nos van a traer un resultado favorable, así es como el buda nos puede ayudar y como nos beneficia pero el que consigamos o no este beneficio solo depende de nosotros, de si aplicamos o no esos consejos.

El hecho de que podamos ser capaces de proteger nuestro buen comportamiento para que no se degenera y aumente, al igual que lo que nos ayuda para no dejarnos arrastrar por acciones negativas, lo que nos ayuda a evitar acciones negativas, la mejor ayuda o la mejor practica, la que es mejor por excelencia que nos ayuda a proteger la virtud y darle la vuelta a las negatividades es tener presente la impermanencia y muerte, ser conscientes de la impermanencia y la muerte. Es como p.e tener un caballo salvaje la manera de controlar o dominar y guiarlo a donde queremos es la brida, de la misma forma, nosotros somos como ese caballo salvaje, la forma en que podemos dominarlo, controlarlo y llevarlo a actuar de acuerdo a las enseñanzas, actuar de manera correcta y no caer en negatividades es ser conscientes de la impermanencia y muerte, entre mas conscientes seamos mas nos aseguramos de no crear negatividades y proteger las acciones virtuosas que hacemos. Pero si alguien consciente de la impermanencia y muerte aún así sigue cometiendo atrocidades es muy valiente.

El tema de impermanencia y muerte es tan importante que el propio Buda cuando hizo girar por primera vez la rueda del dharma, es decir, cuando por primera vez dio enseñanzas, lo primero que menciono fue impermanencia y muerte, al igual que cuando su tiempo en este mundo se agotó, lo ultimo que mencionó fue el tema impermanencia y muerte. Estamos hablando de un ser superior, no es que el Buda muera o esté sujeto a ello sino que para que el buda estuviera en este mundo es que habían seres que tenían los méritos para encontrarse con el Buda y para recibir enseñanzas directamente de él, cuando se cumplen esos méritos y no queda otro ser que tenga esos méritos de encontrarse con el Buda y recibir enseñanzas directamente de él, entonces es cuando el Buda deja de estar en este mundo. Lo último que enseñó fue impermanencia y muerte.

De hecho hay una historia de justo antes de que el Buda pasara mas allá del nirvana (cuando el tiempo del Buda en este mundo se agotó) había una razón por la cual no podía irse, le faltaba todavía alguien mas que tenía los méritos para escucharle. Si el buda aparece en este mundo es porque hay unos seres que tienen los méritos suficientes para escuchar enseñanzas directamente de él, estar en esa rueda de discípulos con la fortuna de escuchar directamente la propia palabra del Buda, en realidad prácticamente todos los que tenían los méritos suficientes para escucharle ya lo habían hecho, pero le faltaban dos que habían acumulado los méritos para escucharle pero que todavía no lo habían hecho, hasta que no cumpliera con darle enseñanzas a ellos dos el Buda todavía tenía que estar en este mundo, uno de ellos era un filósofo erudito (Kundu Giu) no budista y otro que no era humano sino que estaba en el reino de los dioses que se llamaba Trinche Guielbo Raga.

El filosofo no era cualquier filosofo o sabio de hecho era tan conocido que había esparcido su enseñanza de una manera muy basta, incluso en cuanto a fama estaba al mismo nivel del Buda,

si buscabas un maestro famoso estaba Kundu Giu y el Buda, es decir, era muy famoso, muy reconocido y muy sabio. Y el otro no era un ser humano sino que era un ser en el reino de los dioses que se dedicaba a tocar un instrumento (kipa), este ser era muy bueno tocándolo, sus conocidos le decían “el buda ya va a dejar este mundo, ya va a partir, te queda muy poco tiempo para visitarlo, si vas a ir a verlo ve ya” y el siempre decía “si voy, voy” pero luego se quedaba tan metido en su música que aunque iba a ir al final no iba y así se le pasó el tiempo, nunca fue a visitar al buda. Sin embargo, él había creado las causas para encontrarse con el buda, siempre dijo que iba a ir a verlo pero nunca fue, entonces el Buda se apareció en ese mundo y empezó a tocar el mismo instrumento que él tocaba, era un instrumento muy complicado que estaba formado por mil cuerdas, de hecho él decía que “en este mundo no hay nadie mejor que yo tocándolo, nadie se asimila a mí, yo soy el mejor de todos”. El buda apareció y empezó a tocar ese instrumento y él escuchó que alguien lo estaba tocando e igual de bien que él lo hacía y eso le sorprendió mucho, por supuesto que no tenía ni idea de que aquel que lo estaba tocando era el Buda.

Entonces fue en busca de ese ser, lo encontró y le dijo “vamos a tocar juntos” y empezaron a tocar, había como una competencia y le dijo “quítale una cuerda a tu instrumento entonces yo también le quito una cuerda y vemos si podemos tocar igual de bien” pero los dos tocaban igual de bien y este ser no podía ganarle al Buda, no tenía ni idea de que era el Buda, le dijo “vamos a quitarle otra cuerda a ver quien toca mejor con dos cuerdas menos” pero los dos tocaban igual de bien, así le quitaron una cuerda y otra hasta que el final se quedaron con una sola cuerda y los dos seguían produciendo un sonido muy agradable, incluso con una sola cuerda cuando entonces dice “ahora sin cuerdas” pero claro el ya no podía tocar nada sin embargo el Buda sí, claro estamos hablando de que estaba haciendo un acto milagroso en ese momento, entonces seguía produciendo música sin que hubiera cuerda, entonces el se sorprendió y dijo “esto es imposible” en ese momento el Buda le da la enseñanza le explica la interdependencia como todos los fenómenos son interdependientes, dependen unos de otros, gracias a haber recibido esta enseñanza este ser en el reino de los dioses alcanzó la liberación.

El Buda le dijo “Así como las cuerdas están formadas por intestinos de un ser, es producto de ello y de ello se produce la cuerda, así todos los fenómenos dependen unos de otros, son interdependientes”. Me acuerdo ahora mismo de una frase que decía Triyang Rimpoche: “Con lo que tocan es producto de un ser que ya ha muerto, lo cual te lleva a recordar la impermanencia, cuando esta tocando el que esta tocando a su vez en algún momento también va a morir y el que los esta escuchando también en algún momento va a morir, entonces uno que murió, uno está todavía por morir y otro que va a morir en el futuro”, es decir, con solo ver como tocan un instrumento nos lleva a recordar la impermanencia y muerte. Si, esto nos lleva a recordar la impermanencia y la muerte porque el instrumento mismo hecho de ese animal que ya murió que además algo que ya murió a su vez está produciendo una música agradable y el que la está produciendo a su vez va a morir en algún momento. También nos lleva a recordar la inestabilidad que existe.

La otra persona que faltaba por recibir enseñanzas directas del buda era el filósofo (Kundu Giu), a él le dijeron que el buda iba a permanecer en este mundo dos días nada mas, él pensó “si Gautama se muere o ya no va estar en este mundo a quien le voy a preguntar, porque alguien con mas conocimiento que yo no existe, si acaso a Gautama le podía preguntar” le entro urgencia por

ir a hablar con el Buda, por supuesto que si pudo hacerlo es porque en el pasado había acumulado los méritos para hacerlo.

Llego ante la presencia del Buda y como el buda estaba a punto de dejar este mundo sus asistentes empezaron a hacer los preparativos, poniendo lo necesario para que no se le molestara mas, por supuesto era un momento en que no se le permitía visita alguna (ya no había entrevistas), en ese momento llega el filosofo y el pide una entrevista con el buda, quería hablar con él, no se si fue Shariputra o Ananda le dio una regañina diciéndole “con todo el tiempo que estuvo el Buda aquí y ahora que está a punto de partir se te ocurre aparecer para hacerle preguntas, pues ahora no es momento” en este momento el Buda que es capaz de saberlo todo, se dio cuenta de lo que estaba sucediendo e hizo un ruido como “oe, oe” que es como decir “hey, hey” invitándole a pasar pero este filósofo simplemente con escuchar estas palabras del Buda “oe, oe” ya produjo en él una sensación inexplicable, paso a verle y le pregunto acerca de los cinco elementos: la tierra, fuego, aire, agua y viento de como existían, como se establecían, como es que pueden depender de otros, el Buda le dio la explicación correspondiente. Por supuesto estamos hablando de que este filósofo había acumulado en el pasado muchísimos, muchísimos méritos porque solo con escuchar la explicación del Buda lo llevó a contemplar la vacuidad, a verla directamente e incluso en ese mismo momento a eliminar los engaños y en ese momento alcanzó el estado de un Arahat.

Estamos hablando de un ser de un nivel muy superior y por lo tanto un Arahat puede ser capaz de decidir en que momento morir o no morir, no como nosotros que no decidimos sino que cuando nos toque, pero a ese nivel de logros si que lo deciden. Como sabía que el Buda iba a pasar mas allá del nirvana el dijo “yo no me quiero quedar en un mundo donde ya no tenga la oportunidad de ver al Buda, entonces decido morirme antes de que el Buda deje de estar en este mundo”.

Estaban presentes los asistentes y seguidores del buda que cuando le escucharon decir que decidía morir antes de que el Buda pasara mas allá del nirvana le dijeron que no lo hicieran porque si moría estaría dentro de la tradición budista y como Arahat siguiendo sus tradiciones tenían que construirle con sus restos una estupa, pero como era un filosofo muy importante de otra tradición no budista y tenía muchos seguidores le decían que si moría así les iba a causar un problema por quién se va a quedaba con su cuerpo?. El dijo que le explicaran a sus discípulos que era ahora un Arahat y ya está y si aun así se querían quedarse con su cuerpo que pusieran su cuerpo en una balsa en un río, a un lado del río se ponen los budistas y al otro los no budistas y donde la corriente lleve mi cuerpo se quedan con él y hacen lo correspondiente. Por supuesto era un ser muy superior que en el pasado había acumulado muchos méritos para que ahora alcanzara el estado de Arahat.

Cuando llega el momento en que el Buda deja este mundo se quita la ropa y les dice a sus seguidores por favor mirarme bien porque es muy difícil que vuelvan a ver el cuerpo de un Buda. Y la última palabra que les dijo fue “Así como la huella mas grande que puede dejar un ser es la de un elefante, el discernimiento mas importante de todos los discernimientos es el de la impermanencia”. Por eso la historia que acaba de contar porque al final lo ultimo que mencionó fue la impermanencia.

Este punto nos habla sobre como reflexionar en la impermanencia y muerte, en como esta vida no dura mucho tiempo. El no contemplar la impermanencia y la muerte, el no recordarla es un gran inconveniente para nosotros. De los que estamos ahora mismo aquí reunidos, en 90 años solo

vamos a ser un nombre nada mas si acaso porque puede que ni del nombre se vayan a acordar, a menos que seamos super-famosos y se quede un poco mas nuestro nombre pero del resto ni el nombre se van a acordar, así es nuestra realidad porque con el tiempo no va a quedar ni el nombre, si acaso alguno que sea científico y haya desarrollado algo importante quedando gravado algo que diga “un científico importante de Valencia fulanito...” pero de resto dudo mucho que se quede gravado ni nuestro nombre.

A lo mejor podemos pensar “pero si ya sabemos que todos nos vamos a morir, no es nada nuevo, todo lo que hace tiene que morir” pero aún así es importante que seamos conscientes de ello, porque casi todas las religiones nos hablan de que al final de nuestra vida o vamos a un lugar agradable o a un lugar muy desagradable el hecho de ir a un lugar o a otro depende de como nos hayamos comportado en esta vida, así que si nosotros queremos que nos vaya bien, si queremos ir a un lugar bonito después de esta vida mas nos vale que desde ahora hagamos los preparativos y nos comportemos bien en esta vida para que así hagamos los preparativos para que en nuestra vida futura vayamos a un buen lugar (tengamos un buen renacimiento). Lo cual también significa estar conscientes de la impermanencia y muerte y pensar en que para cuando llegue el momento de la muerte tenga un buen lugar a donde ir después de esta vida, también significa que dejemos de aferrarnos tanto a las cuestiones de esta vida. Cuando digo “no nos aferremos tanto a las cuestiones de esta vida” no significa que nos olvidemos de esta vida, al contrario tenemos que seguir trabajando por las cosas de la vida diaria (hay que seguir con nuestra vida diaria) pero sin aferrarse tanto a ella.

Es como p.e una persona que dice “quiero tener mucho dinero” pero no trabaja y no hace nada ahorrar dinero ni para conseguirlo, entonces, no basta solo con desearlo sino que hay que trabajar, hay que ahorrar, pero el mero deseo no es suficiente. Igual que alguien que dice “quiero ser feliz, necesito ser feliz, de verdad quiero ser feliz” y lo piensa y desea con fuerza pero no hace nada al respecto, no crea las causas que le lleve a encontrarse con la felicidad, por mas que lo piense o lo desee sino crea las causas la felicidad no va a venir, al igual que con la riqueza, por mas que desee ser rico pero no trabaja ni hace nada, ni vende nada para conseguir esa riqueza, entonces tener el deseo o la necesidad no nos lleva a encontrarnos con lo que queremos. Igual no es suficiente con desearlo sino que hay que actuar y crear las causas para conseguirlo.

Así que para que nos sirva de recordatorio y lo tengamos presente en la vida hay que estar conscientes o acordarnos de la impermanencia. El no recordar la impermanencia y muerte trae 6 inconvenientes: así como hay seis beneficios de recordarla también hay seis desventajas o inconvenientes de no recordarla. Cuando nosotros no recordamos la impermanencia y muerte esto nos crea inconvenientes en nuestra propia vida.

### **Inconvenientes De No Recordar la Impermanencia y Muerte**

1.- Es la **principal causa de que sigamos cometiendo errores**: sin embargo cuando cultivamos ese pensamiento o reflexión de impermanencia y muerte se dice que es como conocer la única entrada que nos lleva a la practica correcta de las enseñanzas y desarrollar cualidades. Es la única puerta de entrada para desarrollar cualidades y nos impulsa a crear acciones correctas es ser conscientes de la impermanencia y muerte, como no somos conscientes de impermanencia y muerte seguimos cometiendo errores.

2.- Hay dos aspectos que esta mencionando, por un lado recordar la impermanencia y la muerte también nos ayuda a **que el apego a los objetos de esta vida o placeres de esta vida no nos**

**aferremos a ellos (para que no nos apeguemos a los placeres de esta vida).** Gracias a estar conscientes de la impermanencia y muerte dejamos atrás todo el apego a los bienes materiales y hacia el propio cuerpo y hacia los seres cercanos. Es decir, el miedo que se produce a veces ante la sola idea de tener que separarnos del cuerpo o seres queridos o bienes materiales cuando somos conscientes de la muerte ya no hay ese aferramiento y por tanto este miedo se supera.

En realidad de lo que deberíamos ser conscientes es que lo que es producto del karma y de los engaños, lo que es concebido, todo renacimiento producto del karma y los engaños significa que va a morir, a eso es a lo que deberíamos tenerle miedo, a ver que mientras sigamos renacimiento por la fuerza del karma y de los engaños seguiremos muriendo, si no estamos contemplando la impermanencia y muerte entonces no veremos la necesidad de pararlo porque nosotros podemos frenar ese morir, podernos ir mas allá de esa muerte si dejamos de renacer como consecuencia o por la fuerza del karma y los engaños. A lo que hay que prestar atención, es a que nosotros en cualquier momento podemos morir, sabiendo que nos vamos a morir darle sentido ahora (a nuestra vida) antes de que eso suceda tomar la esencia, hacer al algo al respecto para cuando llegue el momento de la muerte. Si trabajamos así cuando llegue el momento de la muerte no habrá temor a ese momento porque estaremos tranquilos sabiendo que hicimos lo que teníamos que hacer, que actuamos correctamente y por lo tanto el momento de la muerte ya no se vuelve un momento de miedo porque estaremos muriendo con la consciencia tranquila sabiendo que hicimos lo que debemos hacer.

Los Gueses Kadampas lo describía así “cuando a un practicante espiritual de nivel superior le llega el momento de la muerte está contento “que bien, por fin llegó el momento que tanto estaban esperando” para poner en practica todo lo que han estado desarrollando todo el tiempo. Para los practicantes de nivel medio cuando llega el momento de la muerte pasan por él sin miedo ni temor alguno (tranquilamente). Para los de nivel mas inferior (los mas básicos) cuando llega el momento de la muerte morirán sin remordimiento alguno porque piensan “me he comportado bien, no pasa nada, no hay remordimiento alguno”.

Por eso en esta vida tenemos que ser personas honestas, que no tratan de engañar a otros, porque cuando alguien se comporta de una forma pero esta pensando de otra a lo mejor es muy amable pero por dentro piensa como le puedo engañar o afectar este no es un comportamiento honesto, a lo mejor se sale con la suya en la vida pero cuando llega el momento de la muerte lo va a pasar mal, va a estar decepcionado porque va a recordar todo lo que hizo durante su vida, a lo mejor los otros ni se enteraron de que fueron engañados (a lo mejor solo él lo sabe), pero es suficiente para que cuando llegue el momento de la muerte lo pase mal y este triste y decepcionado de como llevaron su vida, también depende de como muera, a lo mejor muere de un balazo y no le dio tiempo a reflexionar pero aún así llega un momento en el cual son conscientes de lo que han hecho en la vida y hay una tristeza en ese momento de la muerte al ver como llevaron su vida, o a lo mejor llevó una enfermedad mas larga que le dio tiempo de pensar en todo lo que hizo, el caso es que no mueren tranquilidad ni en paz. A lo mejor cuando hablamos de estos temas estamos pensando mas en liberarnos del samsara pero incluso si no llegamos a ese nivel de pensar en liberarnos del samsara es importante que tengamos una muerte apacible, donde estemos satisfechos de lo que hemos hecho, porque por lo menos lo que buscamos es que aunque todavía van a haber mas renacimientos dentro del samsara pero que sean de mejor a mejor.

Cuando hablamos de cómo meditar (o contemplar) acerca de la muerte, es igual que en los otros textos que hemos visto, hay unas pequeñas diferencias pero los tres puntos de reflexión son los mismos:

1.- **La muerte es definitiva:** Quiere decir que nos va a llegar, no importa si nuestro cuerpo es grande o pequeño, no importa que cuerpo hayamos tomado nos va a llegar la muerte. Se cita una estrofa del texto de La Colección Por Temas de Versos Especiales: “El buda, los realizadores solitarios, los oyentes que han abandonado su cuerpo que necesidad hay de hablar de los seres ordinarios”.

Esta estrofa significa que si incluso seres realizados, o incluso dentro de otras tradiciones religiosas como el hinduismo aquel que es su referencia principal o en el catolicismo que es Jesús o los musulmanes con Alá o los profetas o nosotros que hablamos de Buda, ahora solo son un nombre, ahora solo se ha quedado un nombre, no importa cuantos eruditos hayan pasado si ellos en algún momento han dejado atrás o abandonado su cuerpo porque un ser ordinario como yo no lo va a dejar. Si un ser extraordinario abandona su cuerpo que mas hay que decir de un ser ordinario.

Este mismo texto dice que en cualquier lugar donde estemos, en cualquier lugar donde haya vida, no importa en que lugar estemos no podemos escapar de la muerte. Este texto dice “donde quiera que haya vida no se escapan de la muerte, no se pueden esconder de la muerte, en cualquier lugar donde estén incluso en el espacio, cualquier lugar de la tierra, incluso si se esconden entre las montañas no hay ser vivo que se escape de la muerte”. Incluso en la piedra mas pequeña que podamos encontrar donde a veces hay escondidos bichos incluso a ellos también les va a tocar la muerte.

“Cuando ya llega el señor de la muerte no puedes escapar de el, no importa que tan rápido seas no puedes escapar de el, no importa la fuerza que tengas, no te escapas, no importa la riqueza que tengas, no lo puedes comprar, no importa las sustancias que tengas, ni un mantra, ni medicina, nada de esto te puede salvar o evitar la muerte, una vez que la muerte ya esta allí no puedes escapar de ella”. Por eso se hablan de los cuatro temores o miedos, es decir, al estar renaciendo dentro de la existencia cíclica nosotros estamos expuestos a estos cuatro miedos: a envejecer, a enfermar, a morir y al deterioro y de estos no podemos escapar. Estas cuatro son condiciones que favorecen la muerte, como la vejez, la enfermedad, el declive o degeneración que se da en nuestro cuerpo esta dando lugar a que se produzca la muerte.

2.- **La muerte es incierta:** En realidad cada uno de estos tres puntos tienen a su vez tres razones. Este punto nos habla de que el momento de la muerte es definitivo, en realidad nosotros no podemos aumentarle tiempo a nuestra vida, lo que esta sucediendo es que constantemente se le estamos quitando tiempo, lo cual nos acerca inevitablemente a la muerte.

Dice que no podemos incrementarle tiempo a la vida, entonces ¿qué pasa con las iniciaciones de larga vida? Entonces ¿no hacen falta? Acumulando los méritos de otra vida (Carlo). En el contexto de las iniciaciones de larga vida se supone que es para alargar nuestro tiempo de vida y parece ser contradictorio con lo que aquí se establece, a mi me entra las dudas por eso lo decía y por eso te preguntaba (Guesela). R/También alargando la vida teniendo el máximo tiempo que se puede conseguir también ese tiempo va a terminar y vamos a morir (Carlo).

El texto dice "No es como si fuera un recipiente al cual se le agrega mas y mas vida, o cuando te ponen la comida y como ya te la estas acabando pides que te pongan un poco mas" por eso lo describen así, que no es que le puedas agregar más a tu tiempo de vida.

Tu que entiendes por esa frase? R/ Cada persona tiene un tiempo determinado pero las iniciaciones de larga vida quizás ayudan a que se eliminen las interferencias u obstáculos que hayan para una muerte prematura pero la cantidad de vida que cada cual tenga ya está determinada (Carolina).

Es correcto lo que está diciendo, pero también hay otra cosa aparte de esa. Una vez que las acciones que hayamos acumulado en el pasado nos ha llevado a obtener este cuerpo, una vez que conseguimos este cuerpo ya tiene un límite de vida, ya viene con un tiempo durante el cual podremos tener este cuerpo como producto de lo que hemos hecho del pasado (de nuestras acciones pasadas). Esto es como si tuviéramos una flecha y tuviéramos un blanco, una vez sale disparada la flecha de arco definitivamente va a llegar al blanco (va a llegar a su destino). Entonces una vez que hemos conseguido esta vida es como si la flecha ya se hubiera lanzado, entonces va a llegar a su destino, ya salió disparada por tanto nadie la puede frenar o detener porque la flecha ya se lanzó y va a llegar a su destino, nuestra vida es así, ya se lanzó y va a llegar un momento en que va a llegar a su destino, se va a acabar. Entonces cuando se hacen las iniciaciones o pujas de larga vida cual es el beneficio de hacerlas? son para que no se nos presenten obstáculos o impedimentos que nos lleven a morir antes de que se cumpla el tiempo que deberíamos vivir, es decir, que no se nos presenten obstáculos que nos lleven a tener una muerte prematura.

Además hay otro punto extra o algo mas, como nosotros hemos tomado muchas vidas y en muchas de ellas hemos muerto antes de tiempo, entonces se nos quedó un poco de vida por ahí, ya sea que un espíritu o un ser no humano haya cortado la vida antes de tiempo entonces todavía quedan los méritos de vivir de otras vidas que aún no se han consumido porque morimos antes de tiempo, por un obstáculo que corto la vida antes de tiempo entonces quedan como méritos de vida que no los consumimos en su momento, cuando se hacen las iniciaciones o pujas de larga vida es para recolectar esos méritos de vidas pendientes que no se consumieron por una muerte prematura las invocan (o llaman) para que ahora podamos hacer uso de ellas, si p.e nuestra vida iba a ser hasta 60 años gracias a traer esos méritos perdidos de vida (invocarlos) ahora nuestro tiempo de vida va a ser de 70 años.

Así que podemos decir que gracias a los avances tecnológico vivimos mas tiempo, pero también si se llevan a cabo de manera correcta las iniciaciones también estamos agregando algo de tiempo extra a la vida. Eso no contradice lo que estamos decimos, porque esta vida ya tiene un tiempo y no le podemos agregar mas tiempo de lo que tenemos en esta vida porque ya esta determinado, lo que hacemos con las iniciaciones de larga vida es que las vidas que se nos han quedado pendientes las podamos utilizar.

La vida no solo es corta sino que además no se le puede agregar mas, se va degenerando o declinando conforme conforme pasan los años, estos a su vez están formado por meses, van pasando los meses, a su vez cada mes esta formado por días, luego cada día tiene día y noche, tiene segundos, es decir, cada momento que pasa, cada segundo, cada día, cada mes, cada año significa que se nos está agotando esta vida.

Cuando estábamos en el año 2012 o 2013 nos hablaban ya en el 2014 las cosas van a mejorar, la economía va a mejorar y nos parecía lejano el 2014, pues ya estamos en el 2014, ya estamos casi al final del mes de febrero y ese tiempo que parecía tan lejano ya está aquí. Lo que sucede es que nosotros no nos percatamos pero conforme va pasando ese tiempo también se nos está agotando la vida.

Hablando de como la vida se nos va, en un surta dice: “ Igual que van pasando las nubes del otoño, así como son impermanentes los tres reinos de existencia, así como van cambiando las nubes en otoño también el nacer y el morir, va pasando y va pasando la vida como si fuera una piedra que cae desde la cima de una montaña (que siempre va cayendo), así va nuestra vida, la piedra ya se arrojó, ahora solo va cayendo por la ladera de la montaña”.

Al igual que cuando nace un niño, desde el momento que nace todos dicen “es muy pequeñito” pero desde el momento en que nace conforme va pasando el tiempo desde ese momento ya se le esta agotando su vida, es como si el reloj empezara la cuenta atrás, ya desde allí ha empezado a correr el reloj de la vida. El hecho de pensar tanto en ello, de reflexionar tanto en este tema es para que nos planteemos “bueno si lo que buscamos es esa felicidad excelente, perfecta que es lo que ahora puedo ir haciendo para conseguirla”.

El hablar de este tema no es con el objetivo de deprimir a nadie, sino al contrario, cuando somos consciente de la muerte (de que nos vamos a morir) nos ayuda también para relajarnos para abrir la perspectiva de nuestra mente porque nos empezamos a plantear cosas mas importantes como p.e “me voy a morir, entonces cuando llegue el momento de mi muerte que es lo que me va a ayudar?” ¿Que es lo que me va a ayudar a encontrarme con la felicidad?” entonces ya empiezas a encarrilar mejor tu vida a decir “yo se ya lo que me va a traer la felicidad, entonces antes de que se me acabe este tiempo, esta vida tengo que irlo cultivando, tengo que irlo creando, ahora tengo la oportunidad de hacerlo, ahora es cuando lo tengo que hacer porque una vez que el tiempo se agota, una vez que se acaba esta vida, se acaba, ya no hay marcha atrás, para cuando llegue ese momento lo que me va a beneficiar es como yo me comporte en esta vida”. Es para ponernos las pilas para que empecemos a hacer algo provechoso con nuestra vida.

Por que al igual que cuando vamos a ir a otro lugar estamos miramos como está el tiempo, en que nos vamos a ir, en tren o en avión, lo planificamos bien el trayecto y la estancia sea lo mas agradable posible, ya lo planificamos con anticipación. Así mismo, el pensar en la muerte es para ir planificándola, el pensar en la muerte es para que nuestra mente esté mas decidida y tenga mas claro lo que tiene que hacer y lo que no tiene que hacer. También el pensar en la muerte nos ayuda a coger el camino adecuado para no equivocarnos porque el hablar de la muerte es para que surja en nosotros la determinación de actuar ya y para que veamos el camino correcto a seguir, lo que nos va a beneficiar. Hablar de la muerte como “si ya se que nos vamos a morir” eso lo sabemos todos, hablarlo o no no quita que nos vamos a morir, pero el hablar de ello es para que hagamos algo respecto a la vida que nos queda.

Estamos en el punto que dice: “Como pensar acerca de la muerte”.

Ya siendo conscientes de que nos vamos a morir, es ahora cuando tenemos que empezar a hacer algo para que cuando llegue ese momento podamos pasarlo bien, hacer todo lo que nos pueda beneficiar para cuando llegue el momento de la muerte. Es que la vida se nos esta yendo, los primeros años de nuestra vida, en la infancia estuvimos distraídos en otras cosas, a los 20 años estuvimos haciendo otras cosas (distraídos), no sabíamos y por eso no practicamos nada. Luego

pasan otros 20 años que lo dedicamos al trabajo, etc.. Ya tenemos 40, luego pasan otros años que lo dedicamos a otras cosas, es decir, se nos va pasando la vida, se nos están pasando los años y cuando llega a los 60 ya pensamos “ya estoy muy mayor para estas cosas”, siempre ponemos una excusa para no involucrarnos. Es verdad que es muy importante que mientras tengamos bien nuestras facultades, mientras tengamos la capacidad de practicar, irlo practicando antes de que nuestras facultades vayan degenerándose mucho, es darnos cuenta que hay que empezar a utilizar ya nuestra vida porque el tiempo pasa.

El objetivo de estar pensando en estos puntos (reflexionarlos) es para que veamos la necesidad de poner ya en práctica las enseñanzas. Para que surja en nosotros esa necesidad, para que veamos esa necesidad hace falta reflexionarlo como lo estamos haciendo.

**Primera razón:** “Contempla como en este mundo que vivimos la duración de vida es incierta”. Se refiere a que es verdad que hay seres en otros mundos o en otros reinos p.e en los reinos de dioses en donde el tiempo de vida es definitivo, ya saben cuanto van a vivir, pero en el reino o mundo en que estamos no es definitivo o certero sino que es incierto, no sabemos cuando va a llegar la muerte.

Es algo que ya sabemos, no hay seguridad de cuando va a ser nuestra muerte. Dice: “Muchas personas que vemos por la mañana ya luego por la tarde ya no están, y aquellos que vemos por la tarde la siguiente mañana ya no están, como hay hombres y mujeres que han muerto en los primeros años de su vida, otros que han durado mas, otros que han muerto jóvenes, hay otro que incluso han muerto en el vientre de su madre, hay otros que apenas nacieron murieron, hay otros que empezaron a gatear y murieron, hay otros que empezaron a caminar y murieron, hay otros que se mueren cuando son muy muy viejos”. No hay certeza de cuando va a llegar ese momento de la muerte, es como cuando una fruta que está muy madura empieza a tirar gotitas, así como caen, caen los seres con la muerte.

Incluso se dice “porque todavía no me ha llegado a mi la muerte?”, algunos pensarán que es para meter miedo pero no es el objetivo, sino para ser conscientes que el momento de la muerte no sabemos cuando va a ser para ser. Incluso yo mismo les digo “nos vemos mañana” pero no puedo firmar ni garantizar al 100% que mañana nos vamos a ver, con total certeza y seguridad es imposible porque no sabemos cuando nos va a llegar nuestro momento. Y es así nuestra vida.

**Segunda razón:** “Reflexiona cómo hay mas circunstancias que favorecen la muerte y pocas son las que favorecen la vida”. Viendo las circunstancias son mas las que favorecen la muerte y menos las que favorecen o protegen la vida. Los que favorecen la muerte van desde los propios elementos de la naturaleza p.e el viento, el agua, también se pueden volver en nuestra contra y ser una condición que de lugar a la muerte. Incluso aunque este texto no lo menciona pero si en los textos de Lam Rim “Incluso aquellas condiciones que favorecen a la vida se pueden convertir en una condición que de lugar a la muerte” p.e las casas, los puentes, los coches, la comida que se supone son condiciones que están favoreciendo la vida, también se pueden convertir en una condición que favorezca la muerte. Por lo tanto son muchas mas las condiciones que favorecen la muerte que las que favorecen la vida.

**Tercera razón:** Nuestro cuerpo (eso lo sabemos) es extremadamente frágil, reflexionemos como hay incertidumbre respecto al momento de la muerte debido a que nuestro cuerpo es muy frágil. Hay muchas razones que podemos observar sobre como nuestro cuerpo en realidad es muy frágil basta con que se meta una espina en el lugar que no toca y le puede producir la muerte o un

golpe y puede provocar la muerte, incluso con la comida sino se come bien se esta muy débil, se desmaya y enferma y puede morir. También al contrario, si come demasiado o con mucha grasa le molesta el colesterol o al hígado, pero hace falta comer también porque si no se debilita el cuerpo, y si se come demasiado esto afecta al cuerpo, entonces si lo pensamos nuestro cuerpo en realidad no es tan fuerte y poderoso como creemos.

Los que están gorditos se preocupan y los que están muy delgados también se preocupan, pero da igual que sea gordo o delgado porque nuestro cuerpo se puede afectar con cualquier cosa, es muy frágil. O como se dice en la Carta a un Amigo: "Nuestra vida es muy susceptible a cualquier daño que recibimos, es como si fuera una burbuja de agua movida por el viento pero que en cualquier momento sabemos que va a estallar" así es nuestra vida.

Las tres razones que justifican como el momento de la muerte es incierto ya las hemos visto.

Ya hemos visto el punto de que la muerte es segura, cuando reflexionamos en ello que consigue? R/ tener mas miedo de las acciones negativas (Doro). A que nos lleva el reflexionar en la certeza de la muerte o a que nos impulsa, que conseguimos con ello? R/Que lo que nos va a ayudar es el dharma en el momento de muerte, que tenemos que practicar (Paloma). R/En ser conscientes de utilizar esta vida en la práctica del dharma. Creo que te me has adelantado un poco, estamos en el primero que es la certeza de la muerte (Guesela).

Normalmente cuando estamos contemplando este tema de la impermanencia y muerte se utilizan tres puntos que nos van a llevar a tres decisiones o determinaciones y están sostenidos por nueve razones. Cuando realmente reflexionamos en el primer punto que es la certeza de la muerte nos lleva a ver la necesidad de practicar las enseñanzas y surge una necesidad de practicar dharma. Una vez que tomamos esa decisión de "necesito practicar las enseñanzas" entonces nos lleva al siguiente punto de decir "el momento de la muerte es incierto por tanto es necesario practicar" esto está claro, ahora hay que empezar a practicar ya porque no se cuando me voy a morir.

**3.- Solo el dharma nos ayuda en el momento de la muerte:** Significa que en el momento de la muerte ni los amigos, ni el cuerpo, ni los bienes materiales nos van a beneficiar, ninguno de ellos nos van a ayudar en ese momento.

Como Guesela suele decirnos cuando llega el momento de la muerte el rey tiene que dejar a su corte como el mendigo tiene que dejar su bastón y los dos se van a encontrar en las mismas condiciones, completamente solos. Es decir, incluso en la actualidad el rey es un rango muy alto e importante, que tiene su corte que esta a su alrededor, tiene servidumbre que donde quiera que va el rey le acompañan pero cuando llega el momento de la muerte no importa cuanta servidumbre tenga, cuanta corte tenga, ninguno de ellos lo puede acompañar, todos se quedan. Al igual que el mendigo que no tiene nada mas que su bastón, igual el mendigo deja su bastón y el rey su corte y los dos se encuentran en la misma situación, completamente solos.

Cuando decimos que lo único que nos va a ayudar es el dharma se refiere al camino espiritual, haber seguido las enseñanzas o en otras palabras haber actuado de manera bondadosa, correcta, esto es lo que te va a ayudar en el momento de la muerte. Por que cuando llegue la muerte no importa cuanto dinero tengas no puedes decirle a la muerte "espera, dame un minuto mas, te pago con todo lo que tengo", es imposible, cuando llega el momento de la muerte nos llega, no podemos hacer nada al respecto y nos vamos a ir completamente solos. Lo único que nos va a ayudar es todo lo bueno que hayamos hecho en la vida, todo lo virtuoso, en el contexto budista se

dice “la practica del dharma, la practica de las enseñanzas” todo lo que hayamos practicado es lo que nos va a ayudar en el momento de la muerte, y todo lo que nos va a perjudicar o hacer daño en el momento de la muerte, es el comportamiento negativo o las no virtudes que hayamos acumulado.

### *Transmisión oral*

Todo lo que hemos contemplado en relación a la impermanencia y la muerte como estas enseñanzas son dentro del contexto mahayana entonces todo lo que hemos analizado es con la finalidad de que podamos hacer madurar en nosotros esa mente de la bodichita. Por lo tanto poner en practica todas las ramas de adiestramiento para generar la mente de la bodichita, que incluyen también estos puntos preliminares que son parte del adiestramiento para generar esa mente.

El último punto a reflexionar acerca del momento de la muerte a que resolución nos lleva? normalmente en esos momentos uno dice “lo siento”. Esta siendo sarcástico porque en esta época en que vivimos a este tercer punto es para decirle “hasta luego o lo siento” porque cuando uno reflexiona en que lo único que nos va a ayudar es la practica espiritual que hayamos realizado, la practica de las enseñanzas que hayamos hecho, esto nos lleva a la siguiente resolución a decir “solo y únicamente voy a practicar las enseñanzas” por eso Guesela lo dice, porque no estamos en esa época, ya no estamos en esa época, porque si ahora practicamos solo las enseñanzas o hacemos solo la practica de las enseñanzas pues nos quedamos sin comer, quien nos va a dar comida o sustento? por eso ya no lo podemos cumplir en su totalidad y dejar esta vida y dedicarnos solo a la práctica del dharma.

Vivimos otras épocas, antes, cuando una persona se decidía “yo solo voy a practicar las enseñanzas, nada mas, me voy a olvidar de las cuestiones de esta vida y me voy a dedicar a practicar las enseñanzas” no tenía problemas ni de comida ni de sustento, ni de vivienda, porque una vez lo decidía y se retiraba a practicar, muchos iban a ofrecerle comida, por lo menos comida o ropa o donde vivir no le faltaba, pero ahora vivimos otras épocas, épocas mas degeneradas así nos lo dicen las enseñanzas del buda. Pero no solo en occidente, ya no es cuestión de un país o cultura sino que en la propia india antes cuando uno se decidía y se retiraba no tenía problemas porque la gente se volcaba completamente y daba todo lo que pudiera necesitar esa persona, ya ni en la India se hace, en el Tíbet también se solía hacer, la gente les daba, no les faltaba nada pero ya no se hace pero ya no se hace ni en la India, ni en el Tíbet. Probablemente incluso en occidente hubo una época pero no practicando el Budismo sino otra religión de esa época, no lo se con certeza pero me imagino que también en su momento la gente se volcaba a hacer ofrecimientos o dar cosas para que pudieran practicar las enseñanzas y dedicarse a eso el resto de su vida. Pero vivimos una época en la que no podemos decir, solo me dedico a esto y no voy a hacer nada mas porque entonces quien nos va a dar de comer. Esto nos lleva a recordar la historia de Guese Bengunguel, que antes de dedicarse a practicar era un ladrón, el mismo decía “cuando yo era un ladrón no todos los días conseguía llevarme algo a la boca, pero ahora que soy practicante lo que me dan ya no me cabe por la boca” es decir, había abundancia por practicar las enseñanzas, una época que ya no vivimos ahora.

Incluso en la propia India ni siquiera tenían que pedir comida sino que la gente se volcaba a dar, y a lo mejor algunos que han estado en la India que hay todavía practicantes que llevan un bol de mendigo y una campana para llamar, la gente sale de su casa a darles comida, incluso se pelean

por darles comida o por lo menos así era antes. Así que a ver quien se anima a practicar únicamente el Dharma. A lo mejor se pelean por darles alimento, nunca se sabe.

### **Preguntas:**

- Sobre la muerte prematura, si venimos con una vida establecida por el karma como algo puede acortarnos esa vida prematuramente, entonces sería mas fuerte todavía que la fuerza del karma, no lo termino de entender?

Nosotros tenemos un tiempo de vida, cuando nuestra vida se trunca antes de tiempo y puede ser por un ser no humano o espíritu o por un coche, el viento, un huracán o inundación que ha cortado nuestra vida antes de tiempo, todavía no nos tocaba pero por esas circunstancias nos ha tocado, entonces el coche, la inundación, etc., ha sido la circunstancia que ha favorecido que muramos, quiere decir que en el pasado también habíamos dejado una huella o algo para que cuando se presentaran esas circunstancias nuestra vida se cortara. Pero de todos modos, aunque se haya cortado antes de tiempo esa vida que no se vivió aunque debimos haberla vivido, no va a desaparecer, sigue cumpliendo las características de la ley de causa y efecto, no desaparece, por eso es que llegado el momento la podemos recuperar o llamar y se vive, pero también es debido a lo que hemos acumulado en el pasado el que se nos presenten estos obstáculos.

Sigue cumpliendo con la ley de causa y efecto, con el ejemplo opuesto sería que pueden estar las circunstancias pero el hecho de que nos afecten o no esas circunstancias también depende del karma que hayamos creado, para que nos afecten o no, p.e hay dos personas enfermas y a las dos se les hacen una puja (ceremonias para rezar por una persona), una de ellas se curó después de la puja, se recuperó y la otra con la misma puja no se recuperó, entonces la condición es la puja, también hay que tener en cuenta algo, cuando se hace una puja a lo mejor el resultado inmediato de la recuperación no se da pero eso no quiere decir que no haya funcionado porque gracias a esa puja acumularon méritos, lo que pase es que si no se recuperó no fue porque no se acumuló méritos en la puja o porque la puja no haya funcionado sino porque esa persona no había creado las causas para recuperarse de esa enfermedad, entonces por mas que estaba la condición no se recuperó. La otra persona a la que se le hace la misma puja acumula méritos pero además de forma inmediata se recupera porque si tenía las causas para recuperarse de la enfermedad, entonces se presenta la condición pero el hecho de que a una le afecte y a la otra no depende de las causas que cada una haya creado.

Ahora el sentido contrario, cuando la vida por determinadas circunstancias se corta antes de tiempo, hay obstáculos ante la vida, puede que dos personas tengan obstáculos ante la vida pero a una le cortó la vida y a la otra no, porque una había creado las causas para que ante esas circunstancias madurara y se le cortara la vida y la otra no había creado las causas para que a pesar de los obstáculos se le cortara la vida, por eso no se corta su vida a pesar de que el obstáculo está ahí presente. Hablando de seres no humanos (espíritus) que pueden afectar la vida porque no a todos les afecta, porque a unos si les afecta y a otros no? porque la condición es la misma pero si no han creado las causas para ser afectados no les afectará sigue cumpliendo la ley de causa y efecto.

## Introducción

Debemos estar atentos de la motivación, creo que con solo escuchar que la motivación es importante los oídos se empiezan como a reventar “no otra vez”, esto me recuerda la historia de Chile que en una ocasión en un centro karyiu y un poco la poca habilidad del maestro que siempre estaba hablando de la tierra pura de Amitaba y siempre hablaba de los enormes beneficios y cualidades de esa tierra pura, se había mencionado tantas veces que la gente de ese centro con solo escuchar la palabra de tierra pura de Amitaba ya están cansados, ya otra vez no porque siempre estaba hablando de eso por eso con solo escucharlo les hacía daño a los oídos y dice Guesela a lo mejor lo mismo sucede aquí, nada mas digo motivación y ustedes piensan “no por favor otra vez no”.

Para que el trabajo que estemos llevando a cabo y no sea un trabajo desperdiciado depende de la motivación con la que lo hacemos. Cuando estamos hablando de la motivación no estamos hablando de como dañar a una persona, como perjudicar a alguien, ahora lo que estamos buscando es establecer una motivación que vaya de acuerdo a las enseñanzas que estamos recibiendo y por eso es importante la motivación, porque estamos poniendo un esfuerzo de nuestra parte para estar aquí y escuchar las enseñanzas una hora o dos horas que dura, es un esfuerzo que nosotros estamos poniendo, entonces ya que estamos haciendo un esfuerzo que valga la pena, es decir, darle un sentido a ese esfuerzo y eso es lo que hace la motivación. Si estuviéramos hablando de personas que ya tienen p.e la mente de la bodichita entonces lo que hacen es movidos para beneficiar a los seres pero si no se tiene ese logro por lo menos un nivel mas inferior es aquellos que trabajan para la liberación entonces todo lo que hacen es movidos para alcanzar la liberación del samsara. Pero si todavía no llevamos a ese nivel, una persona ordinaria como yo, por lo menos decimos “todavía no tengo el logro de esas mentes pero por lo menos aspiro a conseguirlo” entonces establezco una motivación (aspiración) de que “ojalá lo que este haciendo sea para el beneficio de todos los seres, ojalá sea para liberarme de la existencia cíclica”. Aunque no es un logro real, por lo menos estamos aspirando a ello y estamos generando una mente que lo que esta haciendo sea para ojalá beneficiar en su totalidad a todos los seres, para que ojalá alcance la liberación, ya con esto es suficiente para encarrilar bien nuestras acciones y aprovechar bien el esfuerzo que estamos llevando a cabo.

Porque no es simplemente recitar “tomo refugio para el beneficio de los seres” o mas aún cuando al final de nuestras recitaciones Guesela nos dice “que tratemos de generar esa mente que al escuchar las enseñanzas lo que busca es alcanzar el estado iluminado para poder beneficiar en su totalidad a los seres” ojalá que esta frase o esta estrofa que nos dice no solo sea otra vez lo mismo, sino que realmente nos de pie a pensarlo y realmente generar ese pensamiento en nosotros y no se vuelva una estrofa mas, sino que nos lleve a recordarnos para que estamos aquí y el esfuerzo que estamos haciendo. Porque si lo escuchamos pero no estamos pensando o no estamos tratando de generar en nuestra propia mente entonces no estamos sabiendo como hacer bien las cosas, nos esta hablando de la manera mas honesta.

Porque si solo nos quedamos con la idea de siempre dice lo mismo o siempre repite lo mismo obviamente no nos estamos beneficiando de ello. Porque el hecho de recordarnos la motivación y que tratemos de establecerla es para que nos beneficiemos y no haya inconvenientes sino únicamente beneficios, obviamente buscamos ser felices y no queremos sufrir entonces estamos trabajando para evitar el sufrimiento y para conseguir la felicidad, pero en ese trabajo o labor que estamos haciendo entre mejor sepamos hacer ese trabajo, porque el trabajo o actividad de

escuchar las enseñanzas las vamos a llevar a cabo, es simplemente sacarle mas provecho a esa actividad, entonces cuando establecemos una motivación como esta (la que nos está recordando) es para que ya que vamos a hacer esa actividad, recordar la motivación y entonces sacar mayor beneficio del acto que estamos llevando a cabo. Por supuesto que son huellas que estamos dejando pero también ya que lo hacemos sacarle mayor beneficio y que esa actividad que hacemos no traiga inconvenientes sino únicamente beneficios.

En realidad cuando estamos estableciendo la motivación no es una motivación únicamente para que yo sea feliz y no sufra sino que la motivación la pensamos en el beneficio de los seres, esta es una motivación superior que hace del acto un acto superior y por lo tanto mayor beneficio. Precisamente entre mayor beneficio sacamos del acto que hacemos pues mayores causas para ser felices y evitar el sufrimiento, a fin de cuentas también va a traer como consecuencia secundaria el que encontremos la felicidad y dejemos atrás el sufrimiento. Así que si de todos modos nos estamos reuniendo y haciendo el esfuerzo de estar aquí es simplemente ser listos y sacarle mas provecho a lo que ya estamos haciendo. Fue un regaño por cierto, ¡es broma!.

### **Continuamos con el comentario**

Estuvimos hablando ayer de impermanencia y muerte. Antes que me olvide, lo que nos ha comentado ahora no está hablando de alguien en especial, ni quiere decir que lo estemos haciendo mal, no, no, porque luego me preguntan “estaba hablando de mi verdad”, para evitar malos entendidos no estoy hablando de nadie en especial sino un recordatorio para nosotros. Porque de antemano os digo que lo que estáis pensando o dejáis de pensar yo no lo sé.

Estábamos hablando del tema de impermanencia y muerte, hablamos de los tres puntos que son: que la muerte es definitiva que nos lleva a generar esa necesidad de practicar las enseñanzas; el siguiente punto es que el momento de la muerte es incierto y eso nos lleva a determinarnos a practicar ahora mismo; y cuando hablamos que lo único que nos va a beneficiar en el momento de la muerte son las enseñanzas (el dharma) es para decir entonces solo voy a practicar las enseñanzas, pero como estamos viviendo una época en la cual no podemos dedicarnos solamente a las enseñanzas del dharma sino que tenemos que combinarlo con nuestra vida diaria.

Contemplar estos aspectos de la muerte es para que en el tiempo que podamos dentro de nuestras actividades diarias hay siempre espacios que podemos dedicar para meditar, para leer un libro o para recitar un mantra, es decir, tengamos en cuenta que dentro de nuestras actividades diarias debemos incorporar la práctica de las enseñanzas.

Pensando acerca de la muerte, en los inconvenientes de no pensar en la muerte, todos estos puntos es para llevarnos a empezar a practicar (hacer algo virtuoso) y no postergarlo, es decir, hacerlo ya, por que es muy fácil caer en la idea de que mas adelante realizare la meditación o le dedicaré un día entero a hacer retiro, seguro haré retiro! o también es muy fácil pensar que cuando acabe este trabajo que es muy importante voy a hacer un día entero de retiro o una meditación, etc. Es muy fácil caer en que “cuando termine esto” y lo que sucede es que si estamos hablando de un trabajo importante que cuando lo acabes lo haces, no hay problema, el problema está en “cuando acabe esto” y luego “cuando acabe esto” y así lo vamos posponiendo, ese es el problema, porque la verdad es que el trabajo diario nunca acaba, los Tibetanos dicen que “es como un hombre mayor que cuando se rasura le vuelve a salir la barba” así es el trabajo acabas hoy y al día siguiente ya tienes mas trabajo. Conclusión: el trabajo nunca acaba, siempre

va a salir uno detrás del otro, por eso es importante que nosotros no pospongamos la practica en relación al trabajo porque este nunca acaba y es muy fácil decir “haré un día de retiro, me dedicaré a la meditación apenas acabe esto” porque siempre va a venir una cosa detrás de otra.

Por eso debemos ser mas valientes o mas determinados de decir “voy a hacerlo y lo voy a hacer ahora, este es el tiempo que dije que le iba a dedicar pues ahora este tiempo se lo dedico”, es importante que tengamos esa fuerza, pero también hay que ver las condiciones que tenemos en ese momento porque a lo mejor el trabajo en ese momento es necesario o indispensable que si ahora me pongo a leer o meditar o hacer retiro eso me va a afectar mi actividad laboral, entonces lo vas a hacer así porque vivimos una vida donde el trabajo también es importante o a lo mejor digo voy a hacerlo pero a la familia tal vez le va a afectar o perjudicar o no va a estar muy contento con ello, también vivimos una época donde también hay que prestar atención a la familia, si vemos que en algún momento que la practica que queremos hacer va a incomodar o perjudicar a nuestra familia, lo importante es que la familia se sienta contenta y si es necesario no hacerlo para que no les perjudique, esto también hay que tomarlo en cuenta.

¿Porque si no somos lo suficientemente decididos y solo esperamos a acabar el trabajo, ese trabajo saben cuando va a acabar? cuando dejemos este cuerpo entonces sí ya se acabo el trabajo. Por eso de alguna manera debemos determinarnos o decidirnos ponerlos un espacio o un tiempo para practicar. Ahora bien si eso va a perjudicar algo también debemos ser hábiles sobre que medios utilizar para poner en prácticas las enseñanzas, a lo mejor de una manera mas cotidiana en el trabajo, pero ya con la determinación de que debo practicar y debo hacerlo ahora, no puedo posponerlo hasta que el trabajo termine porque entonces el que sale perjudicado soy yo.

Ya sea que lo que queramos hacer sea leer un libro, meditar o hacer un retiro todo ello es para que nuestra mente empiece a moverse, a hacer algo con la mente. Si estamos haciendo un retiro, meditación o leyendo un libro y nuestra mente se queda exactamente igual, entonces, como pretendes que se vaya a transformar la mente si no la estas moviendo o no estás haciendo que empiece a romper esa dureza. La practica espiritual es con el objetivo de cambiar y transformarnos, pero esa transformación depende de cada uno de nosotros, de como dirijamos nuestros pensamientos de tal manera que nuestra mente empiece a moverse, si no hacemos nada para que la mente se empiece a mover o a moldearse entonces no importa cuantos libros o cuantos retiros estemos haciendo no estamos consiguiendo el objetivo que es transformarla.

También a lo mejor estamos haciendo un retiro de un mes entero sobre en una deidad airada y estuvimos esforzándonos muchísimo por completar los mantras y salimos por fin del retiro y resulta que nos enfadamos mas fácilmente entonces no sirvió ese retiro, por eso la clave está en que sepamos trabajar con nuestra mente, que utilicemos esos pensamientos que empiecen a cambiar nuestra mente, y para encontrar aquellos puntos de reflexión o pensamientos que empiecen a mover la mente necesitamos del estudio.

Lo que esta comentando no significa que los retiros no valen la pena, o que recitar mantras no vale la pena porque por supuesto que si, de hecho a mi me gusta y cada vez que tengo tiempo me gusta hacer retiros y recitar mantras, pero lo que les trato de explicar es cual es el objetivo del retiro o de los mantras que es para hacer una transformación, creo que de alguna manera los que están aquí ya lo saben porque son antiguos estudiantes, simplemente es recordarles que el objetivo es moldear por fin nuestra mente.

## LA LEY DE CAUSA Y EFECTO

Cual linea del texto es el origen de estos preliminares? es muy importante, es la linea que dice "Adiestrate en los preliminares". Es solo una línea pero tiene un contenido muy extenso que es el contenido de estos cuatro puntos. En otras palabras que aquellas personas que quieren seguir el vehículo mahayana antes que nada para poder entrar a adiestrarse en ese vehículo, antes tiene que adiestrarse en estos aspectos preliminares (precioso renacimiento humano, impermanencia y muerte, ley de causa y efecto y las desventajas de la existencia cíclica). Son los aspectos preliminares necesarios para meterse o adentrarse en el vehículo mahayana, es como cuando alguien quiere tirarse ya a nadar dentro del agua pues antes de eso tiene que ponerse el bañador y prepararse para entrar dentro del agua y poder nadar, pues igual, para poder entrar en el vehículo mahayana antes se tiene que adiestrar en estos aspectos, porque si no nos adiestramos en ellos por mas que quiera entrar en el vehículo mahayana será imposible.

¿Porque hay que reflexionar en la ley de causa y efecto, cual es el objetivo? porque después de la muerte no es que desaparezcamos o dejemos de existir sino que vamos a tomar otro renacimiento, eso es indiscutible, pero donde vamos a ir? en que lugar vamos a renacer? hay de dos tipos y únicamente dos, o tomamos un buen renacimiento y vamos a un lugar agradable o tomamos un mal renacimiento o vamos a un lugar desagradable, solo están estas dos posibilidades o algo bueno o algo malo. Pero también es verdad que el ir a un lugar bueno o malo no es decisión nuestra, no es que tengamos la libertad de decir "pues ahora después de esto me quiero ir a tal lado" no depende de nosotros sino de otro, de quien? depende de las acciones, de los engaños que hayamos acumulado, esto es lo que nos va a empujar a un renacimiento bueno o a un renacimiento malo. Entonces, sabiendo que es consecuencia de nuestras acciones el ir a un lugar o a otro mis acciones son de dos tipos: acciones blancas (virtuosas) o negras (no virtuosas). Sabiendo que son mis acciones virtuosas las que me a llevan a un buen renacimiento obviamente tengo que esforzarme para acumular acciones virtuosas.

Normalmente cuando se habla de la ley de causa y efecto y se trata de explicar de forma mas abreviada se dice que tiene cuatro aspectos o características que se aplican tanto a las acciones virtuosas como a las acciones negativas:

1).- **El karma es definitivo:** Significa que una acción buena definitivamente definitivamente va a traer como consecuencia bienestar y una acción mala únicamente trae como consecuencia malestar y sufrimiento. No importa el tamaño de la acción o la gravedad o la extensión de la acción, si es una acción buena va a traer bienestar y si es una acción mala va a traer sufrimiento, sin importar su tamaño.

Cuando realizamos una acción buena, virtuosa el resultado a fin de cuentas no va a ser de malestar o de sufrimiento, pero es verdad que muchas veces cuando vemos dentro de nuestra sociedad que una persona cada vez que pueda está aplica las enseñanzas, está las aplica, es una persona buena que trata de hacer algo por los demás, de ayudarles y beneficiarles, pero entre mas busca beneficiar a otros y mas busca practicar las enseñanzas parece que mas problemas se le presentan o mas inconvenientes o también vemos que si alguien realiza una puja (oraciones) y luego le viene una dificultad entonces podemos pensar que es consecuencia de haberse portado bien.

El hecho de que por estar haciendo oraciones o haciendo practicas que vengan inconvenientes no es por las oraciones, no es por las las acciones buenas que está haciendo, no es por su práctica, esto se los puedo decir con 100% de seguridad. No es consecuencia de portarse bien, de estar haciendo oraciones, no es consecuencia de ello, lo que ahora esta haciendo bien (las oraciones que está realizando, las practicas que esta realizando, las recitaciones) son acciones virtuosas y la consecuencia de esas acciones virtuosas van a venir en el futuro, va a venir y va a ser de bienestar y felicidad definitivamente pero va a venir mas adelante, ahora cuando se le presentan las dificultades si hablamos de un nivel de practicante mas avanzado como lo mira? pues dice “estoy practicando y lo estoy haciendo muy bien y se me presentan estos problemas, estas dificultades, estos obstáculos que quiere decir? pues que mis negatividades que he acumulado en el pasado y que iban a madurar en forma de muchísimo sufrimiento, con muchísimas mas dificultades el hecho de que ahora maduren que excelente, que buena oportunidad me esta dando para que pueda seguir avanzando y practicando la paciencia, para que pueda seguir practicando la tolerancia”.

Es decir, si estamos hablando de un nivel de practicante mas avanzado cuando se les presentan problemas mas contentos y mas feliz se sienten. Es como p.e un agricultor que tiene un campo pero que es muy pequeño, aunque cultiva muchas cosas pero no puede obtener mas que lo que su pedazo de tierra le da, pero si alguien le dice “te dejo mis tantas hectáreas para que las plantes” como se iba a poner esa persona? pues mas que feliz “que bien, tengo mas oportunidad de plantar mas cosas” pues así de contento y de feliz se iba a sentir una persona que está practicando y ve que tiene problemas y dificultades porque va a disfrutar de ellas “que bien”. Primero porque van a madurar ahora y no en el futuro, segundo porque me están dando mas oportunidades para que yo practique la paciencia, para que yo pueda seguir avanzando.

Si no llegamos a ese nivel, a lo mejor no vamos a estar felices por tener esas dificultades pero por lo menos decir “si están estas dificultades ahora, es porque en el pasado hice algo negativo, ahora esta madurando que bien, no pasa nada, porque las negatividades que llevaba se están aligerando, cada vez son menos, que bien que maduren ahora”, a lo mejor no estoy feliz pero las acepto porque mejor que maduren ahora y no que maduren con unas dificultades mas graves o durante mas tiempo, ahora todavía las puedo manejar.

Esto hay que tenerlo muy en cuenta, porque es muy fácil caer en una visión errónea de decir “claro, ahora que estoy recitando estos mantras y haciendo estas practicas me vienen mas, pues es por la practica, estas practicas y recitaciones no me están ayudando, al contrario, me están perjudicando así que para me meto en estos rollos, no debería estarlo haciendo esto me pasa por recitando, si no los hubiera recitado no estaría viviendo estas dificultades y problemas”.

Debemos tener mucho cuidado porque estamos generando una visión errónea y además arrepintiéndonos de haber practicado correctamente y en tercer lugar estaríamos negando las enseñanzas al ver negatividades en la práctica, viendo que eso solo me trae consecuencias negativas y esto nos estaría llevando a una negatividad muy grave. Por eso debemos tener cuidado, si estamos haciendo una práctica y después de estar practicando nos vienen inconvenientes esto no es consecuencia de la practica ni de mis oraciones sino consecuencia de mis actos negativos que hice en mis vidas pasadas, que ahora se me presentan y mejor ahora que tengo herramientas para poder practicar, para poder enfrentarlas, para poder mirarlas desde otro aspecto, para practicar paciencia, etc., verlas no como consecuencia de estar practicando

sino como consecuencia de mis acciones negativas, que ahora maduran y mejor que sea así y no maduren en el futuro como algo mucho mas negativo.

Cuando nosotros estamos haciendo algo bien, actuando de acuerdo a las enseñanzas,, practicando las enseñanzas y se nos presentan situaciones de sufrimiento, lo que deberíamos de pensar es “que bien que se me presenta esta situación ahora que tengo estas practicas, que tengo estas herramientas que me van a ayudar a enfrentar mejor el problema, que bien que se me presenten ahora que las tengo que cuando no las vaya a tener”. Que quede muy claro que cuando nosotros estamos practicando y se nos presente sufrimiento no es consecuencia de nuestra practica, no es consecuencia de haberme portado bien, no es consecuencia de haber sido generoso, no es consecuencia de haber ayudado a otro, lo bueno que estamos haciendo en esta vida las consecuencias van a venir mas adelante, los problemas que se nos presentan no es consecuencia de actos virtuosos sino consecuencia de actos negativos que hicimos en otro momento, en otras vidas, y que ahora se nos presentan. El hecho de que se nos presenten ahora verlo como una oportunidad para hacer algo al respecto ahora que tengo herramientas para poder trabajar con esas dificultades.

A lo mejor vemos en la sociedad que hay personas que se la pasan mintiendo, engañando, haciendo maldades unas detrás de otras, y les salen bien las cosas y están felices disfrutando de la vida aunque hacen muchas negatividades y atrocidades pero les va bien, están contentos y no tienen dificultades. Pero hay que tener cuidado porque las consecuencias de las negatividades que están cometiendo ahora no las están viviendo ahora, van a venir mas adelante, eso seguro. Aunque ahora estén bien y les salga todo bien y disfruten de las cosas no significa que no van a vivir las consecuencias de lo negativo que está haciendo. Las acciones negativas que están haciendo ahora su consecuencia va a venir, eso es definitivo, va a experimentar las dificultades consecuencia de sus actos negativos, no lo esta viviendo ahora pero las va a vivir, las va a experimentar.

Todo esto es para que cuando estemos hablando de la ley de causa y efecto no caigamos en ideas equivocadas de que “al que hace bien le va mal y el que hace mal le va bien” porque ahora no está viviendo las consecuencias de sus actos pero en el futuro sí y eso es definitivo.

Por eso debemos crear esa confianza o creencia en la ley de causa y efecto, pero para poder creer en ella o confiar en ella y guiarnos por ella, entre mas confiamos en la ley de causa y efecto mas guiamos nuestra vida observándola. Si en esta vida somos honestos, bondadosos es porque estamos conscientes de la ley de causa y efecto (estamos observándola) pero si mentimos o engañamos es porque no estamos observando la ley de causa y efecto o no estamos convencidos de ella y por eso no la observamos. También es verdad que para observar, para confiar y creer en la ley de causa y efecto hace falta que estudiemos la ley de causa y efecto porque entre mas la conozcamos mas creemos en ella.

La ley de causa y efecto quiere decir que si hay una causa va a traer un resultado o karma, cada causa trae un resultado, también popularmente se le conoce como el karma. La ley de causa y efecto es estar hablando del karma. En occidente hay muchos que no creen en el karma (ley de causa y efecto) pero es falta de conocimiento porque piensan en ella como fuera alguien externo que te estuviera empujando para una cosa o para la otra y eso no es verdad no es alguien externo el que nos lleva a una experiencia o a otra, por eso muchos no lo creen porque no tienen un conocimiento sustentado o un buen conocimiento de la ley de causa y efecto porque si la

conocemos bien sabremos que es consecuencia de nuestros propios actos y cuando lo escuchamos con atención y entendemos lo que realmente significa la ley de causa y efecto eso nos lleva a observar nuestras acciones de cuerpo, palabra y mente y asegurarnos de que sean buenas porque sabemos lo que es la ley del karma.

En el texto nos da una explicación muy abreviada y sencilla de este punto, se cita a la guirnalda preciosa que dice “Todo sufrimiento es consecuencia de acciones no virtuosas, de la misma manera todos los reinos inferiores (el ir a los reinos inferiores) son consecuencia de acciones negativas, también todo el renacer en un reino afortunado es consecuencia de acciones virtuosas”. Es decir, todo el sufrimiento y todo el bienestar desde el mas burdo al mas sutil que podamos experimentar siempre es consecuencia o resultado de una acción virtuosa o negativa. Este tema está muy desarrollado en el Lam Rim, de hecho en el texto Liberación en la Palma de la Mano esta explicado de una manera muy sencilla y utilizando muchos ejemplos y analogías para poderlas entender.

2).- **El karma es expansivo:** Cualquier causa virtuosa o no virtuosa por muy pequeña que sea va a convertirse o va a traer un resultado bueno o malo mucho mas grande de lo que fue la acción.

Si lo tratamos de aplicar a fenómenos externos podemos ver como algo muy pequeño trae un resultado muy grande p.e el hueso del melocotón que no es muy grande pero cuando se planta este va a traer un resultado mas grande que el solo hueso porque de ese hueso va a salir un tallo que luego se convierte en un tronco, del tronco salen muchas ramas, de las ramas salen muchas hojas también salen muchos frutos. Lo que lo originó es algo muy pequeño y lo que produce es algo muy grande, si eso sucede con cosas externas cuando hablamos de aspectos internos todavía lo que crece es mucho mas grande. Por eso cuando hacemos una acción aunque muy pequeña el resultado de esa acción o la experiencia que va a traer es mucho mas grande que lo que fue la acción, así que si nosotros hacemos una acción buena o pequeña la experiencia de bienestar y felicidad consecuencia de esa acción va a ser de mucho bienestar, mucha felicidad aunque la acción haya sido pequeña. Pero también sucede con las acciones negativas, aunque la acción sea pequeña, la experiencia de malestar y sufrimiento o de dificultad va a ser mucho, mucho mas de lo que fue la acción. Esto nos explica como las consecuencia es mucho mas grande que la acción por eso es expansiva.

El rey Ashoka cuantas estupas construyo? diez millones. En el comentario no nos ponen muchos ejemplos pero normalmente cuando se está hablando de como el karma es expansivo se utilizan una de las analogías es lo que sucedió con el rey Ashoka que construyó diez millones de estupas, algunas de ellas todavía se pueden ver en la actualidad, pero cuanto hizo? todo lo que hizo Ashoka y el hecho de que tuviera esa oportunidad de hacer tanto y tanta virtud de construir tantas estupas es por un acto muy sencillo que hizo. Cuando el Buda estaba en este mundo Ashoka en un renacimiento anterior era un niño, para complacer un poco al Buda viendo que era un ser especial cogió un puñado de arena de la tierra y la tiró al Buda pensando que estaba ofreciendo polvo de oro para complacer al Buda, de esa arena que tiró unos granos cayeron dentro de su bol de mendigo, esa fue la causa de que renaciera como un rey que expandiera el dharma y que pudiera construir tantas estupas, un acto tan sencillo que si lo vemos con la cruda realidad fue tirarle arena al buda, nada mas, una cosa tan sencillas como esa además era un niño, tampoco era que tuviera una motivación muy elevadas no, sino que tan solo dijo “imagino que es oro y lo ofrezco” nada mas. Pues eso fue un acto muy sencillo que trajo como consecuencia el que el se convirtiera en un rey del dharma y que pudiera construir tantas estupas.

También es verdad que lo que provocó que ese acto trajera una consecuencia muy grande fue que el objeto al cual realizó ese acto es muy poderoso.

El texto de La Colección Por Temas de Versos Especiales de Ashvagosha dice: “Aunque lleves a cabo acciones negativas muy muy, muy pequeña, esa acción negativa aunque es muy pequeña va a traer en el futuro como consecuencia un miedo muy muy grande, una consecuencia mucho mas grande de lo que fue la acción, te va a traer en las vidas futuras tremendos problemas es como si te me metiera veneno en el estomago”. Es decir, que no nos debemos permitir cometer negatividades ni aunque sean muy pequeñas, no caigamos en el error de pensar que es una acción negativa pequeña y no pasa nada, porque esa acción negativa que cometemos aunque sea muy pequeña va a ir creciendo y el resultado que nos va a provocar va a ser tremendo, muy muy grande que nos va a causar terrible temor. Se compara con el veneno que basta con que sea una gotita para que luego traiga un resultado muy grande, unas consecuencias y dolor tremendo. Porque a veces p.e cuando te picas con algo venenoso y la picadura no es nada, lo que entró no es nada peor poco a poco ese veneno se va expandiendo por el cuerpo, te va poniendo todo negro hasta que llega el momento en que todo tu cuerpo se vuelve negro.

También dice el mismo texto que incluso aunque hagamos una acción virtuosa muy pequeña esta va a traer en el futuro enorme bienestar y felicidad por eso deberíamos tratar de hacer un esfuerzo por crear ese bienestar, va a traer montón de bienestar y de felicidad en las vidas futuras. Además gracias a esa acción virtuosa pequeña puede llevarte a cumplir un objetivo o una meta grande. Esto es como si fuera un grano de cebada que cuando se planta y empieza a madurar el resultado que te puede trae es también muy grande.

También dice Ashvagosha “Al igual que la sombra de un pájaro lo va acompañando incluso aunque va volando por el cielo, al igual los que va acompañando a los seres son tanto las acciones virtuosas como las acciones no virtuosas que hayan realizado, al igual que una persona que esta viajando si viaja con pocas provisiones durante el camino lo va a pasar mal, al igual aquellos seres que no están haciendo acciones buenas lo que les va a venir son experiencias de sufrimiento. En cambio cuando un viajero va cargado de provisiones entonces va a disfrutar del camino que esta recorriendo, al igual que los seres que han creado acciones buenas ellos van a disfrutar de buenos renacimientos”.

Es decir, que tanto las acciones virtuosas como las negativas que nosotros realizamos son como una sombra que nos va a seguir donde quiera que estemos, son como los pájaro que están volando por el cielo aunque estén lejos de la tierra siempre hay una sombra que les sigue pues así también hay una sobra de nuestras acciones que nos va a seguir a donde quiera que nosotros vayamos.

Es decir, las acciones buenas y malas no se quedan sino que nos acompañan donde quiera que vayamos como si fueran nuestra sombra. Si nosotros actuamos de manera negativa eso trae como consecuencia un montón de sufrimiento y de malestar, un montón de problemas. En cambio si nos comportamos de manera virtuosa y buena eso va a traer como consecuencia que nos vaya bien, que vayamos por caminos buenos, que todo sea excelente. Todo esto es gracias a las acciones buenas que hemos creado.

En el mismo texto se dice “si piensas es una acción negativa pero muy pequeña no pasa nada, no va a dañar a nadie, es insignificante, no deberías ni siquiera pensar no pasa nada, porque esa acción negativa aunque sea pequeña va llenando un recipiente”. Es decir un recipiente grande se

va llenando de gotita en gotita, por eso no debemos menospreciar las negatividades, no pienses “bueno una negatividad muy pequeñita no va a marcar una gran diferencia o no va a producir nada” porque solo con una gota de agua vas llenando un recipiente muy grande, así que los seres ordinarios al creer que una acción negativa es muy pequeña, que no es nada, poco a poco se van llenando de negatividades, así que no hay que menospreciar las acciones negativas pensando que no pasan nada con ellas.

Lo mismo se aplica a las acciones virtuosas, no debemos pensar “ah esta es una acción virtuosa muy pequeña, esta ni vale la pena porque no va a traer gran cosa como resultado”, no hay que pensar que como es como es una acción virtuosa muy pequeña o muy sencilla no vamos a hacerla, no dejar pasar la oportunidad de hacer algo virtuoso. Así que no hay que pensar que hacer una acción pequeña no va a marcar ninguna diferencia porque lo mismo sucede: de gotita en gotita vas llenando una gran vasija. Así que de acción en acción virtuosa pequeña vas coleccionando una gran virtud. También es verdad que de poquito en poquito vamos acumulando así como de gotita en gotita vamos llenando nuestra vasija, hasta que se llene de acciones virtuosas. Esto Guesela suele explicarlo con el ejemplo de los comerciantes de la Indica, sobre como hacen su negocio de poco a poco.

Cuando el texto menciona que el karma es definitivo cita el texto de Nagarjuna La Guirnalda Preciosa y cuando entra en el tema de que el karma es expansivo cita un texto de Ashvagoshā que se llama La Colección por Temas de Versos Especiales, que por cierto este es uno de los textos principales de estudio de los Kadampas.

3).- **Si no creamos la acción no experimentamos el resultado:** Si no has creado la acción buena o la acción mala entonces no vas a encontrarte con el resultado. Si no se a acumulado la causa de experimentar felicidad o de experimentar sufrimiento, si no está la causa, entonces no experimentas el resultado. Aquellos que están disfrutando de los resultado de méritos es porque en el pasado lo han acumulado, si no estas disfrutando de ellos es porque en el pasado no los has acumulado. El que estés disfrutando de una experiencia u otra es consecuencia de lo que has creado en el pasado, si no estás disfrutando o no estás experimentando esa experiencia es porque no creaste esas causas para experimentarlo.

Normalmente cuando entramos en este tema de que si no hemos creado la causa no nos encontramos con el resultado y que una vez creada la causa o acción uno a pesar de el tiempo que pase va a experimentar el resultado, se explica una analogía, cual es? con que historia? R/La del millonario? (Jose). Claro como el otro día decía Guesela decía que ahora la conversación es sobre el dinero pero no tiene que ver con dinero (Guesela).

Era la época del buda, había un rey que tenía 500 mujeres, de ellas la principal era una que se llamaba Gotsama, había eliminado los engaños del deseo, los había abandonado, era un ser aria, había otra mujer llamada Kemembar, la concubina mas nueva que tenía, el padre de esta última concubina su padre era el segundo debajo del rey, alguien que tenía influencia, el rey hacia Motsama, incluso dentro de ellas habían varias que habían alcanzado el estado de aria, pero ella era la preferida, era la mayor y hacia mas respeto se mostraba, la otra concubina Kemembar no estaba muy contenta con ese trato, aunque era mas guapa las demás habían alcanzado el estado de un ser aria, en una ocasión el rey tuvo que dejar el palacio e irse a otro país porque habían conflictos bélicos, el resto de la concubina se dedicaban al estudio, era una época muy antigua donde no habían cuadernos sino que era hecho de corteza de árbol utilizaban tintas, al rededor

tenían mucha corteza de árbol, tampoco tenían luz eléctrica por lo que utilizaban lamparas de aceite, como etapa celosa de las demás la menor se dirigió a su padre para que las quemaran a todos, lo que hace la envidia, y el padre le hace caso, juntan las cortezas de árbol y prenden el palacio. Muchas de ellas tenían logros como el volar por lo aires, cuando se incendia el palacio muchas de ellas podían volar sin embargo en ese momento su poder de volar no sirvió porque volaban pocos metros, no podían escapar de las llamas, mostaza dijo que “uno mismo crea la acción y uno mismo experimenta un resultado” y se quemaron todas. Todos muriera excepto una, una criada sin logros, se metió en los túneles de agua y logró escapar de fuego.

Esta historia nos da a entender que si hemos creado las causas nos encontraremos con el resultado. La causa para experimentar estos resultados era, que en un renacimiento anterior en un determinado momento estaban las quinientas mas la criada había un practicante que estaba en una casa de paja y en un momento esa casa se enciende de fuego, las quinientas viendo lo que estaba sucediendo se alegraron de lo que le pasaba al practicante mientras la criada no se alegro y se preocupó.

4).- **El karma nunca se pierde:** es decir una vez creada la acción nos encontramos con el resultado, aunque pase mucho tiempo, no importa el tamaño de la acción, toda acción creada vamos a vivir su consecuencia aunque pasen eones de tiempo, lo único que puede evitar que uno viva las experiencias de una acción virtuosa es el enfado e impide que se experimente, al igual que a una acción negativa se aplica la purificación ya no tiene porque experimentar la consecuencia de esa acción, aparte de estas dos nada mas puede destruir las consecuencias de nuestros actos.

El hecho de contemplar el karma es para que establezcamos una motivación a la hora de realizar acciones, tener presente porque lo hacemos, así asegurarnos que la motivación sea correcta, también para que cualquier acción negativa aunque pequeña no pensemos que no es nada sino que evitar crear cualquier acción negativa incluso las pequeñas, lo mismo con las virtuosas aunque muy pequeñas que sean no menospreciarla sino que cada vez que tengamos oportunidad de hacer acción virtuosa por muy pequeña que sea acumularla, y dejar atrás cualquier acción negativa aunque sea pequeña, esto con el fin de irnos adiestrando con el fin de lograr la mente de la bodichita.

### CONTEMPLAR LAS DESVENTAJAS DEL SAMSARA

Implica pensar en el sufrimiento, se refiere a observar los seis sufrimientos generales del samsara:

1).- **La incertidumbre:** nos lleva a estar en un estado de infelicidad, a encontrarnos con situaciones desagradables, es el que principalmente nos lleva a ello, se refiere a la incertidumbre en cuanto al amigo y enemigo no hay certeza en el, debido a que no nos damos cuenta de que no hay certeza en ello aquellos que consideramos cercanos o ntros amigos nos apegamos a ellos, a aquellos a los cuales los vemos como enemigos generamos rechazo, el problema de generar este apego o rechazo es que nos lleva a crear acciones negativas respecto a unos y a otros, la verdad en que no hay certeza alguna en que ese es mi amigo y ese mi enemigo. También este a el que no es ni amigo ni enemigo que es el extraño.

Ninguno de estos tres no hay certeza en ello por que no siempre se queda en ese mismo rol. Cuando mediamos en el samsara y como se da vueltas en el, se ve esta incertidumbre porque es rol que cogen va cambiando, por eso se dice que no hay certeza alguna en ello, el darse cuenta

de esto es uno de esos adiestramiento que necesitamos ir cultivando para lograr generar la ecuanimidad, que es muy importante porque a partir de ella comenzamos a adiestrarnos en la bodichita, así dejamos de clasificar los seres como amigos, enemigos y extraños y así poder generar estima por los demás, y empaparnos de amor.

Para comprender este punto se cuentan muchas historias o analogías que nos ayuden a entender que no hay certeza alguna en estos roles, incluso ejemplos que podemos ver con nuestros propios ojos. Vemos países que eran aliados ahora no lo son, o como personas que se sienten atraídas por unos y no por otros, el problema de clasificar o distinción nos lleva a cometer negatividades a acumularlas, por eso darnos cuenta que no tiene sentido esa clasificación y poder detener esa mente que clasifica y con ello la posibilidad de acumular negatividades.

Carta a un amigo: “El padre se convierte en hijo, la madre luego se convierte en la hermana menor”. Ese rol esta cambiando. O cuando el enemigo se convierte en el hijo, la madre la están pateando, al que fue el padre se lo están comiendo.

Lo que nos esta llevando a crear muchas negatividades es esta clasificación, la explica de cuatro formas:

1.- En relación a nro propio cuerpo hay inestabilidad en el , porque por el hacemos muchas acciones para su beneficio, es un apego que nos lleva a muchas negatividades para satisfacerle, debemos pensar que no hay certeza alguna ni respecto al propio cuerpo porque no hay certeza respecto a el hoy lo tenemos y en un rato quizá no, lo tenemos que dejar.

2.- No hay certeza en relación a aquellos que me ayudan y me dañan, cometemos negatividad por quien me a ayudado y quien perjudicado, porque los que ahora me benefician en otro momento me pueden perjudicar o quien me perjudica luego me puede beneficiar, entonces porque apego a quien me beneficia y rechazo a quien no, no hay lugar a ello.

3.-Tampoco hay estabilidad en cuanto a nivel alto, a veces se esta en un nivel alto y luego se cae, lo vemos en nuestra realidad aquellos quienes son muy importantes y donde quieran que van hay muchas personas siguiéndolos, y ahora caen en nivel pueden estar incluso en la cárcel, no hay estabilidad alguna porque podemos caer. Por eso no sentir aferramiento a ese estado.

4.- Tampoco hay certeza en cuanto a amigos, cuando tengamos que irnos y dejar este cuerpo nos vamos a ir completamente solos, ningún amigo nos lo vamos a llegar, sino que tenemos que ir completamente solos, por eso no vale la pena generar ese aferramiento a los amigos.

Cuando empezamos a ver estos puntos nos va a ayudar muchísimo en nuestra vida. Reconocer los beneficios de contemplar el sufrimiento ya sean los 8 tipos o los 6 tipos. El hecho de meditar o contemplar les sufrimiento entre mas y mas lo hacemos mas y mas nos acercamos a generar la renuncia. Cuando contemplamos los sufrimientos del samsara nos lleva a generar renuncia y cuando se logra la renuncia entra en el camino de liberación del samsara y a partir de eso se puede generar la preciosa mente de la bodichita, para poder generarla primero debemos adiestrarnos en estos puntos preliminares.

## **CULMINACIÓN DE MEDITACIÓN**

Recitar la oración de la conducta perfecta, deberíamos practicarla tres veces en el día y en la noche esa oración. Luego entre sesiones, para aquellos que están mas avanzados, tratar de estar atentos de su pensamiento, de mantener esa introspección, acerca del alimento que están

*Apuntes tomados directamente  
en clase, sujetos a revisión.*

tomando, del tiempo que se tiene que dormir y cual no se tiene que dormir, e irlo desarrollando como dice Asanga, hasta obtener la calma mental y visión superior.

Esto es para niveles mas avanzados que sigan los consejos de Asanga acerca del desarrollo de la calma mental y visión superior, utilizando este periodo entre sesiones.

Hemos avanzado desde precioso renacimiento humano hasta calma mental, para conseguir la bodichita hay que crear las causas y condiciones apropiadas y esos son los preliminares.

15 febrero 2014

## Introducción

Os voy a dar un ejemplo, probablemente los que nos acompañan hoy no son de estos que cambian constantemente, porque casi todos los que nos acompañan son antiguos estudiantes, o son aquellos que han cambiado antes y por eso son mas estables.

Alegramos de estar aquí porque estamos haciendo algo muy positivo p.e hay una persona que tiene todas condiciones de vida favorables como comida, casa, bebida, de hecho si se queda en casa disfruta de ella y come lo que quiera comer, bebe lo que quiera beber, que pasa con una persona siempre se queda así? que pasa si todas estas condiciones favorables que tiene como lo que quiere beber, el espacio de su casa, que pasa si no lo utiliza? el hecho de que alguien tenga esas buenas condiciones y disfruta de ellas, es para disfrutar de ellas pero si alguien no las utiliza o disfruta es un poco pobre esa persona. Las enseñanzas que nos está explicando es para utilizarlas y no solo para tenerlas, de hecho si estamos aquí es porque hay interés en hacer uso de ellas o porque ya han utilizado alguna de estas instrucciones y quieren mejorar en ellas, por tanto algo tan valioso hay que hacer uso de ello.

De hecho, vosotros por estar aquí ya están utilizando estos consejos de las enseñanzas, ya estamos haciendo uso de ellas, porque? porque hemos visto que hay una oportunidad para recibir estos consejos, seguir aplicándolos y esta oportunidad no la hemos dejado pasar por eso estamos aquí. P.e en nuestra sociedad el dinero se considera algo muy importante, que pasa cuando una persona tiene mucho dinero y no lo utiliza y se vive como si no lo tuviera (pobre) y se dedica a ahorrarlo y no ha utilizarlo, que pena que no haga uso o disfrute de ese dinero que posee, es peor aun porque un día ese dinero va a desaparecer o lo pierda o si llega el momento de la muerte y se tiene que separar de el, va a llegar el momento en que se va a tener que separar de ese dinero y cuando ya no este ese dinero no habiéndolo utilizado va a haber un arrepentimiento “cuando lo tuve no lo utilicé y ahora que no lo tengo me hace falta, todo lo que podría haber hecho y disfrutado si hubiera hecho uso de ese dinero”. Ahora nosotros hemos visto esta oportunidad, que no ha salido de la nada porque hay muchas causas y condiciones que hemos creado o acumulado y que ahora están madurando con esta oportunidad, el hecho de venir y utilizar esta oportunidad que tenemos es algo para sentirnos contentos (regocijarnos por ello) incluso tener cierto sentimiento de “que bien lo he hecho” (autoestima) esta es mi manera de pensar.

Sabemos que si hablamos de millones de euros es algo espectacular si se tienen uno de los usos que se puede dar es practicar generosidad a lo mejor acumularlo es difícil, pero en todo lo que se puede utilizar cuando se tienen esos medios económicos, se pueden utilizar y hacer buen uso de ellos. Ahora lo que nosotros tenemos y que es muy valioso es es esta vida humana de hecho se le llama precioso renacimiento humano precioso porque es como si fuera una joya así como hablamos que el dinero nos puede traer bienestar o traer ciertos placeres esta joya tan preciosa del renacimiento humano perfecto es aun mas valiosa porque cuando lo utilizamos podemos llegar a ser felices en esta misma vida y en las vidas futuras, si lo utilizamos incluso nos puede llevar a esa felicidad que esta mas allá del samsara y mas allá porque podemos alcanzar ese estado perfecto y perfecto de un buda donde el grado de bienestar y felicidad es inimaginable. Por lo tanto todo se consigue con este precioso renacimiento humano, esta es la base, es tan valioso que cuando la utilizamos o hacemos trabajar todas las maravillas que nos puede traer y que entupido o tonto sería tener algo tan valioso y no hacer uso de el, al fin de cuentas el dinero

parece algo muy atractivo sin embargo sigue siendo un objeto del samsara, solo dando placeres dentro del samsara en cambio al utilizar esta preciosa vida humana es algo que si se utiliza nos va a traer una felicidad incalculable, por eso vale la pena utilizarla, de hecho vosotros si estáis aquí y el hecho de la constancia (continuamente venir a escuchar enseñanzas) y el esfuerzo que eso requiere es porque saben lo valioso que es vuestra vida humana y lo valioso de hacer uso de este precioso renacimiento humano, por eso estáis aquí y Guesela se siente muy contento de lo que estáis haciendo.

Mi idea con esto es que tratéis de sentirnos animados, contentos, felices de estar aquí, esa es mi intención a ver si la cumplo, no se si les ayuda o no mis palabras pero esa es la idea. Es verdad que lo que estamos haciendo es algo muy importante que no nos lleve a caer en el extremo del orgullo por ser tan importante lo que estamos haciendo. Entonces que tenemos que hacer para no caer en ello? es verdad que lo que estamos haciendo es muy muy importante, es muy valioso el hecho de estar aquí pero hay un dicho tibetano que dice: cuando se esta en un lugar muy agradable o cuando se esta muy contento y las condiciones son muy agradables nos la pasamos cantando y disfrutando porque estamos muy bien, cuando tenemos problemas decimos “por favor lama ayúdame”, cuando estamos bien se nos olvida y disfrutamos y cuando estamos mal nos acordamos (de las enseñanzas). La verdad nuestra actitud o nuestro comportamiento tendría que ser como cuando se aplanan la masa de una pizza, que no es hacer la masa y aplanarla donde a veces nos queda gorda y otras veces fina, sino que si la vamos a hacer nos tiene que quedar igual por todos sus lados, es decir, que no solo a veces hacerlo cuando estamos mal y cuando estamos bien disfrutar, sino que haya igualdad en nuestra actitud hacia a las enseñanzas (tanto en las buenas como en las malas). Se que tenéis otras actividades a realizar como la familia que cuidar y mantener pero entre los espacios de tiempo tenemos que ser cuidadosos sobre el tipo de comportamiento que tenemos, debemos recordarnos que tipo de comportamiento debemos seguir o actitud seguir, como llevar nuestra vida, así estamos tratando de que haya igualdad en cualquier momento de nuestra vida respecto a al interés que ponemos para poner en práctica los consejos.

El hecho de que nos beneficiemos de lo que hacemos depende de como lo estamos haciendo, es decir, depende de nosotros mismos, si en las buenas no nos acordamos y en las malas es cuando nos acordamos de hacerlo el que se esta perjudicando uno mismo, cuando a veces si y otras veces no es cuando uno mismo se perjudica.

### **Continuamos con el comentario**

La primera parte del texto ya la vimos ahora entramos en la parte que nos habla de como reflexionar en estas preciosas enseñanzas. La primera parte nos esta hablando del precioso renacimiento humano, como esta vida no va a durar mucho tiempo (impermanencia y muerte), también nos habla de generar confianza en la ley de causa y efecto y de ver las desventajas del samsara.

Lo que vimos es como debemos de reflexionar en ellos, como debemos meditar, ¿que se mencionó? cuando se lleva a cabo la meditación en la sesión tiene que tener un principio, el contenido en sí de lo que estamos reflexionando y la conclusión. Si vamos a utilizar las palabras exactas del texto dice: “el principio de la sesión, la sesión en sí y la culminación de la sesión”. Cuando hablamos del principio de la sesión es cuando se mencionan los 6 preliminares que fueron dados por el propio Lama Serlingpa, la importancia de cumplir con ellos y el sentido que

tiene completarlos. De hecho dentro de los 6 preliminares esta incluida la practica de las 7 ramas, es importantísimo que cuando vamos a contemplar o meditar son importantísimos estos puntos, aunque es verdad que solo se menciona en dos lineas, pero el hecho de que en estas lineas se hable de la necesidad de los preliminares no le quita importancia.

De manera general cuando tocamos el tema de la sesión en sí se dijo que había que ver como nuestra mente está como dominada por otro, como nuestra mente esta dominada por los engaños, como sigue los engaños y como identificar o reconocer como los engaños son la raíz del samsara, reconocer que mientras estemos bajo su influencia seguiremos dentro del samsara por tanto experimentando una variedad de sufrimientos del samsara, esto nos lleva a invocar el campo de méritos, al maestro raíz para pedirle que por favor nos de sus bendiciones para que pueda tener el control de mi mente viendo las ventajas que contiene el poder controlar nuestra mente y las desventajas de que nuestra mente sea controlada por los engaños. Decimos que lo que principalmente se esta procurando cultivar es la meditación analítica, es la que en este momento toma mayor importancia.

Cuando en la parte en la que estamos (de suplicas para que los maestros y budas nos concedan sus bendiciones) estamos haciendo una meditación de visualización, mientras que cuando pensamos “esta actitud me va a beneficiar o a perjudicar, que tipo de actitudes me perjudican y cuales me benefician, cuales cultivar y que resultados trae una u otra, si puedo hacerlo o no”, todo este análisis y reflexión es una meditación analítica.

Algunos maestros tibetanos llegaron a mencionar que no se debería cultivar demasiado la meditación analítica, sin embargo Lama Tsonkapa lo que indica es que debemos hacer meditación analítica principalmente, hay que hacer un análisis, sobre lo que estamos estudiando, de ese proceso o pasos que queremos dar, ese proceso que queremos seguir, ese estudio y análisis, esto es meditación analítica. Hasta que no se llegue al punto de la calma mental, lo que principalmente se tiene que cultivar es la meditación analítica, de hecho se dice que es la que favorece la meditación y va a producir que esta meditación vaya progresando y mejorando, y lo que ayuda a que la meditación sea mas estable o firme es la meditación unidireccional.

P.e el precioso renacimiento humano (de manera muy abreviada), este proceso de análisis se puede aplicar a otros temas de meditación: primer llevamos a cabo las 6 practicas preliminares, invocamos al campo de méritos, el campo de méritos se puede absorber en nosotros y podemos visualizar sobre nuestra coronilla nuestro maestro raíz, o no necesariamente se tiene que disolver sino que podemos imaginar ese campo de méritos, ante todos ellos le hago súplicas para que me concedan sus bendiciones y así me pueda dar cuenta de la importancia de esta preciosa vida humana. Reflexionar que si nosotros desde tiempo sin principios estamos experimentando sufrimiento es porque hasta ahora ese precioso renacimiento humano no lo he utilizado o no hemos hecho uso de él y por eso sigo experimentando sufrimiento, ahora debo hacer uso de este precioso renacimiento humano, utilizar su potencial, utilizar su inteligencia para crear aquellas causas que me van a traer el resultado que busco, ahora es mi oportunidad. Podemos imaginar que al darme cuenta de ello imagino que del campo de méritos o del maestro raíz descienden rayos de luz y néctar que desciende sobre mi y me bendicen para que me de cuenta que debo hacer un buen uso de este precioso renacimiento humano, lo que significa dejar atrás esas emociones aflitivas, ese comportamiento que no va de acuerdo a ese camino espiritual y cultivar todo aquello que es propicio o me va a beneficiar. Si vamos a meditar sería este proceso.

Alguno se puede cuestionar que “si sigo sufriendo en el samsara la causa principal es por no haber usado este precioso renacimiento humano” la respuesta es que no, hay muchas otras causas y condiciones que están dando lugar a la experiencia continua de sufrimiento, pero cuando estamos meditando y el tema es precioso renacimiento humano y lo enfoco a que por no haber utilizado este precioso renacimiento humano es por lo que ahora experimento sufrimiento tras sufrimiento lo que hago es darle fuerza a ese análisis y determinación de utilizar ahora este precioso renacimiento humano. Estos serían en general los pasos, si el tema que estamos utilizando es el precioso renacimiento humano pues enfocarlo en esta dirección para que surja en nosotros esa determinación o decisión de hacer uso del precioso renacimiento humano. Como todavía no tenemos esa experiencia por eso nada mas nos orienta como podría ser.

Se llama precioso renacimiento humano aquel que tiene las 8 libertades y 10 dones, las libertades se refiere a estados desafortunados de los cuales somos libres, somos libres de no estar allí, se cita una estrofa de la Carta a un amigo que dice: “renacer sosteniendo visiones erróneas, como animal, preta o como ser infernal o el renacer donde las palabras del buda ya no están presentes o en un lugar lejano, como bárbaro, como estúpido o aturdido (o con los sentidos imperfectos) o tener una vida como un dios”, estos son los 8 estados en los cuales no nos encontramos y somos libres de ellos, tenemos una oportunidad de estar libres de ellos y por esa razón tenemos que poner todo nuestro esfuerzo de hacer uso de esta oportunidad que hemos obtenido. Estas ocho libertades se clasifican o agrupan en dos: un grupo de 4 en las cuales las condiciones de las que estamos libres son como humano, y como no humano son otras 4 condiciones o estados de los cuales estamos libres.

¿Nos puedes mencionar las 8 libertades? R/ Tener un cuerpo humano, haber nacido en un país sin guerras o conflictos (Edmundo). Son fáciles y es bueno que lo tengan presente porque es super-importante el meditar o reflexionar en el valioso renacimiento que tenemos, como podemos valorar esta vida humana. Al renacer como humanos estamos libres de renacimientos como: ser infernal, preta, animal y como dioses de larga vida. Voy a explicar los dioses de larga vida, cuando uno renace en esos reinos superiores de forma y sin forma donde pasas por 4 estados de concentración, es decir, desde la entrada ese estado de concentración pasas por los 4 estados y luego por otros 4, es un proceso super largo donde pasa muchísimo tiempo, hasta que llegas a la cima del samsara donde ya no hay nada mas, así que volvemos a caer, pero todo ese tiempo tan largo en el cual pasamos por los diferentes estados de concentración de esos reinos nunca se nos ocurrió contemplar el dharma, estábamos enfocados en un solo punto y se perdió todo ese tiempo, por eso es desafortunado porque en todo ese tiempo nunca se contemplaron las enseñanzas y por supuesto que esta claro la fortuna de no renacer ni como animal, ni como preta, ni como ser infernal.

Aun como humanos estamos libres de ciertas condiciones como visiones erróneas, porque hay seres humanos que tienen visiones erróneas es decir, no tienen ninguna creencia religiosa, no creen en las 3 joyas ni en la necesidad de prestar atención en la ley de causa y efecto, estos también son estados desafortunados de los cuales estamos libres.

Cuando dice estar en un lugar donde la palabra del buda no esta presente, se refiere a que a pesar de haber nacido como humanos no tenemos la oportunidad de estudiar las enseñanzas porque las enseñanzas del buda no están y no tenemos ninguna oportunidad de por nosotros mismos podamos estudiarlas, tenemos una vida humana pero no es un precioso renacimiento

humano porque no tenemos la oportunidad de recibir y estudiar esas enseñanzas y por lo tanto es una vida humana pero no un precioso renacimiento humano.

Cuando nos hablan de renacer como un barbaron en una tierra remota se refiere a lugares donde es imposible las enseñanzas del buda, donde no es posible ni recibirlas ni ponerlas en práctica.

Cuando se dice de nacer estúpido se refiere a alguien que no tiene conocimiento, que no sabe, habrá renacido como humano pero no tiene conocimiento puede incluso pensar que un tomate es un ser vivo o tener ideas completamente confundidas.

Por último una persona que nace con sus sentidos imperfectos o tiene alguna deficiencia mental, es persona, tiene un renacimiento humano pero desafortunadamente no es un precioso renacimiento humano.

En la estrofa nos decía que de alguna manera ver esas circunstancias o lugares desafortunados, que nosotros no nacimos allí o así, estamos libres de esa condiciones o renacimientos desafortunados, somos libres de ellos por tanto tenemos las condiciones propicias, una oportunidad maravillosa para poder practicar las enseñanzas, es animarnos a hacer uso de esa oportunidad que es tan rara que suceda.

Luego en cuanto a los dones que son 10, se dividen en 2 grupos: los que se refieren a los personales y en cuanto a las circunstancias.

**Dones personales:** renacer como humano en una tierra central, se explica que en Bodhgaya (donde el buda alcanzó la iluminación) no sé cuantos metros a partir de allí, a este lugar se le conoce como la tierra central, lo que abarca esa tierra central exactamente no lo podría explicar, pero el Tíbet está dentro de esta tierra central. También se dice que es un país central aquel donde existe o están presentes personas que tienen votos de ordenación de monjes o monjas (gelong o geloma), donde existan estas personas se les puede llamar lugar central.

Sostener visiones erróneas o extremas en las que se diga que la ley del karma no existe (el negarla). Otro de los dones es el haber nacido con nuestros sentidos perfectos o un renacimiento con los sentidos perfectos.

Cuando nos habla de tener fe se refiere a las 3 sestras, cuando tenemos fe en estas sestras esto es parte de estos dones personales.

#### **Dones en cuanto a las circunstancias:**

1.- Que el buda apareció en este mundo. Angel en España el Buda no apareció? R/ A nivel convencional no. Significa que este don no lo tenemos? Los tenemos todos lo que pasa es que no lo sabemos (Guesela). Pero también se cumple cuando seres tan extraordinarios como SS el Dalai Lama sigue presente u otros lamas siguen presentes se cumple con este punto.

2.- Que dio enseñanzas: a lo mejor no las hemos recibido directamente del propio buda pero si las recibimos de maestros santos.

3.- Están presentes las enseñanzas o siguen vigentes: Que nos demuestra que las enseñanzas siguen vigentes? Se refiere aquellos lugares donde existen personas ordenadas (gelong, geloma, getsum, getsuma), estos lugares se vuelen donde están presentes las enseñanzas o donde

existen las enseñanzas. Es verdad que geloma no hay, para poderlo entender (esta explicado en uno de los textos del altar) donde la ordenación de geloma no se dio en el Tíbet por eso hasta la fecha no esta presente esta ordenación, por eso si desde el principio estamos recibiendo lo que se dio en el Tíbet y como no se dio por eso no lo tenemos.

Hay que recordar la motivación, le recuerda la historia de que había un maestro que siempre hablaba de la tierra pura de Amitaba, se había mencionado tantas veces que la gente de ese centro cada vez que lo escuchaban ya estaban cansados, solo con escuchar esa palabra les hacía algo en el oído.

Para que el trabajo que llevamos a cabo no sea desperdiciado depende de la motivación con la que lo hacemos, cuando hablamos de la motivación no estamos hablando de como dañar o perjudicar a otras personas, sino que ahora tratamos de establecer una motivación que vayan de acuerdo a las enseñanzas que estamos recibiendo, porque estamos poniendo un esfuerzo de nuestra parte para escuchar las enseñanzas, ya que lo estamos haciendo que valga la pena, darle un sentido a ese esfuerzo, eso es lo que hace la motivación, si estuviéramos hablando de personas que tienen la mente de la bodichita todo lo que se hace es con esa motivación natural, pero si todavía no llegamos a ese nivel por lo menos decimos que aunque no tenga ese logro de esas mentes pero por lo menos aspiro a conseguirlo, por eso establezco la motivación de que todo lo que haga sea para beneficio de todos los seres, aunque no sea un logro real por lo menos aspiramos a ello, que ojalá sea para la liberación o para el beneficio de todos los seres, esto encarrila bien nuestras acciones.

Ojalá que la frase que dice guesela de para beneficiar a todos los seres no pensemos que siempre lo mismo, sino que nos de pie a pensarlo y generar ese pensamiento dentro de nosotros, que no sea una estrofa mas, sino recordar para que estamos aquí, porque eso solo escuchamos pero no lo pensamos o tratando de generar en nuestra propia mente, no estamos sabiendo como hacer bien las cosas.

El hecho de recordarnos la motivación y que tratemos de establecerla es para que nos beneficiemos y hayan inconvenientes sino únicamente beneficios, obviamente deseamos ser felices y no sufrir y estamos trabajando para evitar el sufrimiento y conseguir la felicidad, es para sacarle mas provecho a esa actividad de escuchar enseñanzas, cuando establecemos esta motivación que nos recuerda es para que ya que vamos a hacer la actividad sacar mas beneficio de esta actividad que realizamos, y que no traiga inconvenientes sino únicamente beneficios.

No es una motivación solo para que yo sea feliz, sino que estamos pensando en beneficio de todos los seres, es una motivación superior que hace de el un acto superior, por lo tanto mayor beneficio, por lo tanto mayor causa para ser feliz y evitar el sufrimiento, es ser listos y sacar provecho a lo que estamos haciendo.

12 abril 2014

## Introducción

Lo peculiar de estos textos es que te enseñan con palabras muy sencillas, simples, que todo nivel de entendimiento puede comprender, enseña como poco a poco como vamos creando el camino que nos llevan al estado del buda, todos estos textos de adiestramiento mental es con la finalidad de alcanzar la budeidad.

Cuando leemos estos textos de adiestramiento mental podemos pensar que no parecen las palabras del buda directamente, pero la verdad es que todo lo referente a adiestramiento mental es la propia palabra del buda, lo que pasa es que lo plasma de forma muy sencilla y clara que en otros contextos, mucho mas claro, nos lo ponen muy sencillo y claro, por ejemplo: cuando nos dicen lo que tenemos en el estomago a veces es de forma muy general, pero cuando se hace una operación y se abre ya vemos con detalle lo que hay y lo que no hay, como están dispuestos ntros órganos, al ya verlo nos puede quedar mucho mas claro el funcionamiento de los órganos del estomago, algo así es el adiestramiento mental nos lo ponen mas claro o mas evidente ese camino que debemos seguir.

Por ejemplo este texto que seguimos es un texto antiguo compuesto alrededor del año 1300 o 1400, a su vez este texto es un comentario o explicación de una enseñanza raíz, estas instrucciones que están comentadas se dicen que son como un diamante, como el sol, como el árbol medicinal, estas instrucciones para que ejerzan su valor en nosotros es porque cada uno de nosotros ponemos en práctica estas instrucciones y por lo tanto, cualquier persona que aplica estas instrucciones se va a beneficiar enormemente, cuando estas enseñanzas cada momento que se pueda u oportunidad las aplicamos en nuestra vida nos están beneficiando, pero claro el beneficio de esta instrucciones no es por la enseñanza en sí si no por ponerlas en práctica, porque podemos escucharlas durante bastante tiempo pero no las aplicamos es muy difícil que nos beneficie, es cuando las aplicamos es cuando nos estamos realmente beneficiando de estas enseñanzas, por eso son como el sol porque cuando salen disipan la oscuridad, un rayo solo de luz de sol dispersa la oscuridad, y es como una planta medicina que es aquel que todos sus elementos o partes son medicina, solo una hoja que nos tomemos ya nos esta beneficiando, ya es medicina, y esta sanando nuestra enfermedad, estas enseñanzas son muy sagradas porque al momento de aplicarlas nosotros nos estamos beneficiando de ellas.

Solo una hojita o un pequeño rayo de luz de sol, imaginemos que hay un agujero por la habitación por donde entra un rayo de luz, aunque no disipa toda la oscuridad si que disipa bastante oscuridad y nos permite ver mas, de esto se trata de que cuando las recibimos estas instrucciones hay que tomar la determinación de hacerlas nuestras y aplicarlas en el día a día, el hecho de escucharlas es verdad que no disipa con solo escucharlas totalmente nuestra enfermedad y oscurecimientos, nosotros personas ordinarias, con solo escucharlas no pretendemos que elimine ntros oscurecimientos y enfermedades, ni la transformación sea inmediata, pero por escucharlas y tratar de aplicarlas ya estamos acumulando muchos méritos, esto es lo que mas falta nos hace, con el solo hecho de estar aquí escuchadoras estamos acumulando muchos méritos.

Algunos podemos caer en la idea de que estas enseñanzas de la bodichita ya las he escuchado y reflexionado bastante, pero no veo que suceda nada, no veo ningún cambio en mí, y eso es porque nos faltan méritos que nos impide realmente empezar a transformar nuestra mente, por eso es importantísimo que acumulemos méritos haciendo postraciones, ofrecimientos, la practica

de las 7 ramas, de hacer suplicar, alabanzas, todos estos son los medios que tenemos para acumular méritos, hacerlos nos benefician inmediatamente porque son méritos que acumulamos, especialmente en una época difícil como la de ahora, es una buena oportunidad que tenemos, porque cada inconveniente que tengamos es una situación para reflexionar sobre porque vivo esta situación, para que utilicemos las herramientas que estamos recibiendo y utilizarlas entra propia mente, darle el poder a nuestra mente y no a nuestras preocupaciones.

Además, lo que sabemos que lo que principalmente nos hace daño o nos están afectando son los engaños por eso en el budismo se hablan acerca de los engaños para que los podamos reconocer como algo que nos esta afectando y dañando, por eso cuantas veces escuchemos estas enseñanzas budistas es mu bueno para nosotros porque nos habla de identificar los engaños y trabajar con ello, así que cuanto mas escuchemos mas beneficios recibimos, incluso aunque no estemos viendo un cambio mental o físico o transformación hacia ese camino espiritual, no pasa nada porque el mero hecho de escucharlo deja unas huellas en nuestra mente, es como a nivel cotidiano o mundano cuanto mas estudiemos algo mejor nos encontramos, por ejemplo cuanto mas se estudia un idioma es mejor para uno, eso lo vemos en la actualidad cuando una persona solo sabe un idioma cuando esta buscando trabajo es un inconveniente, mientras otros por saber mas idiomas con mayor facilidad encuentran trabajo o irse a otros países a conseguir un trabajo, por tanto entre mas conocimientos tengamos, mas habilidades y mas herramientas para ser felices tenemos, eso a nivel mundano, ahora cuando hablamos de las enseñanzas del dharma entre mas las escuchamos mas felicidad nos trae, lo que pasa es que es una felicidad o bienestar que va mas allá de esta vida, no se encasilla en esta misma vida.

El conocer mas las enseñanzas nos ayuda mas a vencer los engaños y si no podemos por lo menos dejamos las huellas, por ejemplo cuando circunvalamos la estupa del centro estamos acumulamos una enorme cantidad de mérito, de verdad nos lo dice, nos va a explicar porque es tan increíble los méritos que acumula, nosotros sabemos que para alcanzar la liberación tenemos que generar en la mente la renuncia, para generar la renuncia auténtica, no es un trabajo fácil, cuando uno tiene la renuncia en su mente, la actividad que se hace o acción virtuosa que se hace se vuelve causa para alcanzar la liberación, o cuando generamos esa motivación de renuncia al samsara es causa para llevaremos a la liberación, per ociando hablamos de algo físico como circunvalar la estupa, ese acto se esta volviendo en causa de liberación, esto esta ejemplificado en el texto de liberación e la palma de la mano, como una circunvalación se puede volver causa de liberación.

Incluso aunque la circunvalación se lleve a cabo con enfado si físicamente se ha realizado se convierte en causa de liberación. Algunos pueden pensar que es imposible, pero si pone ese ejemplo es porque sabe de primera mano que es un objeto muy sagrado, porque por dentro se encargaron de rellenarla con manteas muy poderosos y sagrados, por eso lo afirma que por ser un objeto muy sagrado y por ser esta la base se vuelve causa de liberación, no puede hablar de cualquier otra estupa porque no sabe que tengan dentro.

También esta expuesto en el texto la gran exposición de los estadios del camino (lam rim che mo) que una acción virtuosa hacia un objeto sagrado, por el poder del objeto esa acción aunque no exista directamente la mente de renuncia, se puede volver esa acción causa para la liberación, estamos hablando que depende del objeto por eso debe ser sagrado, es decir, por el poder del objeto esa acción virtuosa se vuelve mas poderosa por eso se puede convertir en causa de liberación.

## Continuamos con el comentario

En el curso anterior hablamos de preliminares para que podamos alcanzar la budeidad, ahora entramos en sí en el adiestramiento de la preciosa mente de la iluminación, de la bodichita.

## II.- EL MODO GRADUAL DE ADIESTRARSE EN ESTA JOYA DE LA MENTE DE LA BODICHITA

**1.- ESTADIOS DE ADIESTRAMIENTO DE LA BODICHITA CONVENCIONAL**, se divide en dos:

l).- **Demostrar que únicamente la bodichita es la puerca de entrada en el vehículo mahayana**

**-. Es la puerta de entrada al vehículo mahayana**

Para poder entrar al centro es porque hemos pasado por esa puerta, si no, no estaríamos aquí, lo mismo sucede con el vehículo mahayana, para poder entrar se debe tener la bodichita, nos hablan de todas las grandezas de este vehículo mahayana, pues para entrar en ese vehículo y obtener esos grandes resultados y logros es únicamente por la mente de la bodichita, nos va a explicar el paso a paso de obtener esa mente, ahora nos va a hablar de las ventajas de la mente de la bodichita para que nos animemos a trabajar en esa mente, para uno poder aspirar a alcanzar esa mente.

Si necesitamos entrar al vehículo mahayana hay que plantearnos cual es la puerta de entrada, o por donde se entra, el propio buda dijo que para entrar en este vehículo mahayana de perfecciones así como de tantra secreto, no hay otra entrada que la bodichita, el vehículo mahayana de las perfecciones se refiere al vehículo del sutra.

También dice, si en el continuo mental de un ser surge, crece esa mente de la bodichita aunque no tenga ningún otro logro, ya entro en el vehículo mahayana, pero también se dice que en el momento que se separa de esa mente aunque tenga logros como la vacuidad y tenga otros grandes logros cae en el nivel de los oyentes, se vuelve hinayana, el buda también explicó que lo que degenera o puede llevarnos a caer del vehículo mahayana es dejar esta mente de la bodichita.

Esto lo ha dicho el propio buda, pero también lo podemos comprender a través de la lógica, primero generar esa mente porque es la única puerta de entrada en el vehículo mahayana, y cuando uno esa mente de la bodichita la degenera es cuando se sale del vehículo mahayana, así es como uno entra y como uno puede salir, todo depende de esa mente de la bodichita.

**-. Se le llama hijo del conquistador**

Dice en el texto del bodisatvacharivata, si uno llega a genera la mente de la bodichita aunque este todavía sumergido en la prisión del samsara ya se le llama el hijo del conquistador, es decir, cualquier ser de cualquiera de los 6 reinos de existencia del samsara en el momento en que genera la mente de la bodichita se convierte en bodisatva y se le llama hijo del conquistador, o del linaje de los budas.

La persona que logra alcanzar este nivel último de bondad es al que se llama bodisatva o hijo de los budas, y es que cuando hacemos algo con bondad, a veces mezclada con apego, aún así, cuando hay bondad hacia una o dos o tres personas es beneficioso para ellos y para uno mismo, ahora si hablamos de un nivel de bondad que va a un nivel último porque va dirigida a todos y cada uno de los seres, movidos por esa extrema bondad, dices pues la única manera de

conseguirlo debo convertirme en un buda para poder beneficiar a todos y cada uno de los seres, es un nivel muy alto, un nivel de bondad beneficiosa para nosotras y para todos los seres.

Es un tipo de bondad donde queremos trabajar por los demás sin esperar nada a cambio, es una mente volcada en beneficiar única y exclusivamente a los demás. Que sucede cuando en una fila uno de sus integrantes solo esta discutiendo, pero a pesar de ello, el que uno pueda encontrarse feliz depende de la pareja, depende del hombre o mujer, porque cuando vemos parejas que uno discute mucho y otro esta bien, completamente feliz, ese bienestar o malestar es producto de causas y condiciones? no es por su propia naturaleza, no es por sí mismo, no existe por sí mismos, sino que ese bienestar o malestar hay una causa que lo provoca, el buen corazón, es decir, cuando uno esta cultivando la bondad, una de las consecuencias y secundaria es que uno se encuentra bien, feliz por ejemplo si en una fila se esta cultivando la bondad, por esa familiarización con la bondad uno se encuentra bien y los demás también, pero si nos familiarizamos con la discusión es porque no estamos creando bondad.

El hecho de cultivar bondad nos trae ese bienestar o estar bien, incluso en esta misma vida, pero de hecho es una consecuencia secundaria de cultivar bondad, porque la consecuencia principal que va a traer el cultivar bondad va a venir en las siguientes vidas, un resultado muy positivo de haberse familiarizado con la bondad.

Si cultivamos la bondad va dejando unas huellas en nuestra mente que crea una tendencia a seguir la bondad, eso se refleja en las vidas futuras, por ejemplo si una persona incluso le sale naturalmente la bondad es porque ha cultivado en las vidas anteriores, la ha practicado, se ha familiarizado, por eso ahora en esta vida tiene esa tendencia, lo vemos cuando hay un insecto hay personas que nada mas lo ven lo primero que hacen, instintivamente, lo van a pisar, y otros no se cuestionan mucho lo quitan de un sitio, lo vemos con las moscas en verano, que se para en suciedad por eso no es muy sano que se te ponga en la comida, hay quienes sin pensarlo ponen un periódico o matamoscas para matarlos, otras personas que cuando están comiendo lo que hacen es mover la mano, a veces ni se plantean si es bueno o malo sino que sale instintivamente, es por la familiarización con determinadas acciones, peor aun como se familiarizan en esta vida con matas así continua en las vidas futuras, aquellos que evitan matar dejan unas huellas positivas con resultados positivos en vidas futuras.

Por eso si en una fila se discute tanto es porque se han familiarizado con esa discusión, en cambio si no discuten es porque han cultivado la bondad que han dejado huellas, por eso actúan así.

Por eso debemos cultivar ese buen corazón, así dejamos huellas y por tanto una tendencia a seguir cultivando esa bondad.

La bodichita convencional es una mente extremadamente bondadosa, en el texto se exponen analogías para entender esa mente extremadamente bondadosa.

Incluso en un sutra que habla sobre la historia del venerable maitreya dice: “estos hijos de linaje **son como una joya de diamante**, es como un diamante, porque incluso un pequeño pedazo de ese diamante es mucho mas valioso que cualquier joya hecha de oro o hecha de cualquier material, tiene muchísimo valor incluso un pedazo, así mismo aquellos que tienen esa preciosa mente también pueden eliminar toda la pobreza o miserias y dificultades”, es para ver como gracias a esta preciosa joya de la mente de la bodichita uno puede llegar a alcanzar la

omnisciencia, el conocimiento de todo, así vencer toda oscuridad y ayudar a todos los seres que están en la miseria.

Comparándolo entonces, aunque los oyentes y realizadores solitarios tienen grandes logros y estos se pueden comparar con esas joyas de oro, alguien con la mente ddd la bodichita es todavía más superior, aunque no tenga ningún logro más que esta mente, porque puede ser capaz de eliminar la miseria del samsara, a los seres que están inmersos en el samsara.”

También se cita otro de Nagarjuna que nos habla de esta mente: “ para aquellos tanto uno como otros seres mundanos que desean lograr la iluminación suprema, para conseguirlo la raíz está en la mente de la bodichita, por eso debemos generarla y establecerla como si fuera el rey de las montañas así de inamovible”.

Hablando de cómo esta mente es la raíz de la iluminación suprema está escrito en textos tántricos, como el tantra de iniciación de vajrapani.

Van en la misma línea de decir que es en base a la mente de la bodichita, por tanto es algo muy sagrado, también la negatividad que podemos cometer, o visiones erróneas en relación con esa mente se vuelve una gran negatividad, incluso es indispensable en el camino tántrico, aunque el tantra es un tema famoso y reconocido, para realmente pueda entrar en el mandala, se necesita la mente de la bodichita, es así tal cual, si no se tiene la mente de la bodichita no se entra realmente en el mandala, pero también muchos que hemos recibido iniciaciones podemos decir que el hecho de tratar de generarla, ya sea una fabricada, nos ayuda a ir entrando al mandala.

El texto tántrico dice que aquel que entra sin tener la mente de la bodichita está cometiendo negatividad.

Pero también dice Guesela dice que por lo menos tener esa aspiración, crear esa mente de la bodichita es una manera de adentrarnos para recibir el tantra.

En este texto dice que si no se tiene esa mente no se puede entrar en el tantra y no se puede ver el mandala, que se supone uno lo ve esta purificando negatividades, ni los mudras y demás, pero podemos plantearlo así, si tenemos esa aspiración o la mente de la bodichita creada, también se puede llevar a cabo.

Este texto menciona lo que dicen otros textos sobre las analogías de sus beneficios.

- El sutra de la colección de tallos dice: “hijo del linaje la mente de la bodichita **es como la semilla** de los dharmas del buda”. Es decir, se le compara con una semilla, porque aunque no hablemos de la bodichita auténtica sino la que estamos creando, cada vez que creamos esa mente de la bodichita y motivados por esa mente hacemos cualquier acción virtuosa nos puede llevar a la budeidad, aunque no sea la bodichita auténtica, pero cualquier cosa que hacemos se convierte en una causa hacia la budeidad, por eso es importante que cuando hacemos acciones virtuosas vaya acompañado por la motivación o por esa mente, aunque sea una acción virtuosa sencilla como recitar el mantra de om maní peme hum, nos lleva a la budeidad, pero puede que hagamos un retiro donde recitamos mantras, si no estamos fabricando la motivación, no importa cuantos manteas recitemos no nos va a llevar a la budeidad.

Este mismo sutra utiliza diferentes analogías para que apreciemos el valor de la mente de la bodichita, es para que podamos apreciar la importancia y valor de la mente de la bodichita.

- La mente de la bodichita “**es como un campo** en el que maduran todas las acciones virtuosas de todos los seres transmigrantes”, se refiere a que de esta mente surgen todas las buenas cualidades, todas las acciones positivas de los seres estas crecen, surgen de esa mente de la bodichita, esto salió en el texto de la rueda de las armas afiladas donde se hablaba de las acciones buenas o positivas que llevaban a cabo los seres, se menciona que cuando en un ser surge una acción positiva o de semilla blanca, es una acción iluminada lo que provoca que un ser pueda tener un pensamiento positivo, hacer una acción virtuosa, que haya algo positivo que se produzca en el , normalmente cuando habla guesela de las bendiciones nos dice que las bendiciones vengan fuera de nosotras sino que se están dando lugar cuando hacemos un cambio en nosotros o una transformación en nosotros, allí se están dando las bendiciones, una acción iluminada se refiere que un ser iluminado hace una acción que hace surgir un pensamiento positivo en nosotros.

Por eso se dice que las acciones iluminadas son de un ser iluminado, cualquier pensamiento virtuoso es producto de una acción de un ser iluminado, el buda cuando da enseñanzas o hace girar la rueda del dharma nos habla de que es lo virtuoso y que es lo no virtuoso para que trabajemos para la virtud y vayamos eliminando las negatividades, eso es lo que el buda enseña, que cultivemos lo bueno y dejemos atrás lo negativo, por eso cuando un ser hace algo positivo y deja atrás lo negativo allí se está dando una acción de un buda porque gracias a sus enseñanzas se da lugar a esa acción.

Si estamos hablando de acciones iluminadas o que hace un buda, y hablamos que toda acción positiva de los seres son producto de acciones de un buda que tiene que ver con la mente de la bodichita? un buda surge a partir de la mente de la bodichita, si un buda puede llevar a cabo acciones iluminadas que ayuda a los seres a crear virtud es a partir de la mente de la bodichita, es uno de los resultados de haber cultivado la mente de la bodichita.

- Como la tierra: “**es como la tierra** en la que todo el mundo se basa o sostiene, es la base de todo lo que existe en el mundo”. El hecho de compararla con la tierra que sostiene todo lo que está en el mundo, es porque cuando uno tiene esa mente de la bodichita todas las cualidades que se desarrollan a partir de esa mente, son cualidades dentro del vehículo mahayana, sean pequeñas o grandes, cuando no hay mente de la bodichita cualquier cualidad no está en el vehículo mahayana, por eso da lugar al camino o al resultado por eso es la base o sustento del camino que uno quiere recorrer, esto lo explico maitreya. También lo que da soporte a todo lo que existe en este mundo es la tierra, si nosotros podemos seguir viviendo es por que la tierra da alimento y el soporte de nuestra vida.

- “Es como el hijo del señor de la riqueza”, porque corta de manera perfecta con toda la miseria y pobreza, es verdad, porque cuando una persona logra esa mente entonces ya se está dirigiendo a obtener un logro superior de la budeidad, ya con ello la es la joya por excelencia, con ello puede eliminar toda la miseria y pobreza, todo lo que afecta a los seres. Imaginemos alguien que tiene todo el poder económico suficiente para eliminar la pobreza, porque elimina la pobreza en el sentido de que ayuda a los seres para que puedan eliminar el aferramiento a la identidad y la actitud egocéntrica, que es donde surge todo lo que no deseamos, desde el momento en que se genera la mente de la bodichita es para ir trabajando para ir trabajando en el beneficio de los seres.

Siempre hablamos del aferramiento al yo de lo negativo que es, pero la actitud egocéntrica es todavía peor, esa pobreza de los seres, afligidos por el aferramiento al yo y la actitud egocéntrica es como la persona con el poder supremo que puede eliminar esa miseria.

-. Compara la bodichita “**es como el padre**, como aquel que esta protegiendo a todos los bodisatvas”, los protege para que puedan mantener esa mente y mantenerse como bodisatvas, como lo protege? completamente, totalmente, es como el padre que protege, los protege a todos los bodisatvas de caer en la paz del nirvana.

-. “Es como el **rey de las joyas** que concede los deseos, porque gracias a ellas se logra todos los objetivos de manera correcta”, imaginemos que existe una joya que concede deseos, que cualquier cosa que le pidamos la concede, la mente de la bodichita es como si fuera el rey de las joyas que concede los deseos.

-. “**Es como una vasija milagrosa**”, porque completa de manera perfecta todas las mentes, en el sentido de que es una vasija que actúa para completar todos los deseos de la mente.

Cuando hacemos el ofrecimiento del mandala de manera extensa, pensamos en los 4 continentes y cada uno tiene un objeto valioso que lo caracteriza, en uno de estos esta la vasija milagrosa, donde estamos invocando todo lo valioso. Se la compara con esa vasija, porque en ella todas las aspiraciones o todo lo que deseamos se va completando o alcanzando, los objetivos se van alcanzando de manera perfecta, por ejemplo: sabemos que un buda enseñaba de acuerdo a las aspiraciones de cada ser, hay unos seres que tienen una aspiración mas baja, otros mas avanzado, mayor comprensión y les da enseñanzas de acuerdo a ese nivel, por eso es buda, por eso es reconocido porque sabe decir de acuerdo a las aspiraciones de un ser, si tiene esa habilidad es porque obtuvo la mente de la bodichita, es gracias a esa mente que tiene esa cualidad, por eso es como una vasija milagrosa.

En el texto liberación en la palma de la mano se enumeran 10 beneficios de esta mente, uno de ellos es que gracias a ella uno obtiene todo lo que este orando o pidiendo se puede cumplir, es como un poder milagroso, ciertas capacidades o logros y allí es donde cuenta la historia de que en una ocasión había un desbordamiento de un río que iba a inundar lasa y había un bodisattva e hizo una oración en una piedra y así el río no se desbordó, un bodisattva hizo un poder milagroso lo que quiere decir que la oración que recita tiene un poder. En una ocasión estaba dando enseñanzas y había mucha gente y al fondo había un chico que cuando guesela lo contó el chico se levanto se puso con una rodilla en el suelo y la mano estirada porque quería preguntar, y le pregunto entonces en 1959 en lasa habían bodisatvas o no?, guesela le dijo que incluso no solo había bodisatvas sino incluso budas, entonces porque no protegieron la ciudad?, dice guesela que a veces pasa, que los antiguos practicantes budistas cuando están escuchando algo que no entienden se ponen serio pero no preguntan, guesela le gusto la pregunta, le dijo que estaba la condición en ese momento en lasa estaba la condición que podía evitar la invasión porque habían seres con cualidades milagrosas que podían detenerlo pero cuando se presenta un problema y uno ha creado la causa para experimentarlo aunque la condición este presente para que no se experimente, pero la causa está y madura, ya no se puede hacer nada, cuando ya madura, no solo esta la condición sino que esta la causa, la condición estaba porque habían seres que podían detenerlos, si no hubiera habido causa se habría hecho un acto milagroso para que no se experimentara, pero cuando la causa esta ese problema se va a experimentar.

Ni el propio buda puede evitarlo, si esta la causa no lo puede evitar, porque hace falta la causa y condición para que se de lugar al acto. Hay muchos beneficios de generar esa mente de la bodichita, el hecho que nos lo planteen con analogías es para que lo recordemos y veamos sus beneficios.

- **“Es como una lanza corta** que nos ayuda a vencer a nuestros enemigos de los engaños”, en la actualidad no se utilizan las lanzas para proteger un país, pero nos lleva a entender que estamos en una guerra contra los engaños o emociones aflitivas, son ntros enemigos y ntro objetivo es vencerlos, cuando no se tiene esta mente, vencer ese enemigo cuesta mas, peque la única manera de vencerlo en su totalidad es con el logro de la vacuidad que elimina el origen, el aferramiento al yo, que no es cosa fácil, sin embargo cuando se tiene esta mente vencerlo es mas fácil que cuando no se tiene.

- **“Es como una armadura** que nos esta protegiendo de aquellos pensamientos inapropiados”, queremos star protegidos de las emociones aflitivas que no queremos estar afectados.

- **“Es como una espada** que corta la cabeza de los engaños”.

- **“Es como si fuera un hacha** porque corta el árbol de los engaños”, el árbol son los engaños y el hacha la mente de la bodichita.

- **“Es como si fuera el arma** que nos protege de todos los ataques”; nos protege de todos los daños o alteraciones que nos puedan provocar.

- **“Como un gancho”**, porque a todos aquellos que moran dentro del agua del samsara, puede engancharlo a ellos y rescatarlos, el samsara muchas veces lo describimos como un océano, y los seres que están inmersos en el si tienen el aro de la fe el buda que tiene ese gancho los puede coger y sacarlos de allí , pero por nuestra parte tenemos que ir creando ese aro para que el buda pueda engancharse, lo hemos comentado, que cuando hacemos suplicas es como crear ese aro donde el buda se engancha y nos ayuda.

- Es como un molino de viento, porque es aquel que nos quitando todas esas raíces de oscuridad y obstáculos.

- **“Es como si fueran las enseñanzas condensadas”**, porque en ella se condensa toda la oración, todo el camino, todo el comportamiento de los bodisatvas, así como a veces cuando estudiamos un texto y vemos presentación extensa y abreviada, esta mente es como una presentación abreviada de el comportamiento de un bodisatva. Porque todo el adiestramiento de los bodisatvas, todo lo que tienen que cultivar y generar esta condensado en la mente de la bodichita, si hablamos cual es la esencia de las enseñanzas es la bondad, por eso todo el adiestramiento de la persona de capacidad inferior o media es para desarrollarla, y el vehículo superior es para generar esa bondad en su máxima expresión e irla haciendo crecer a través de las 6 perfecciones, y a través del tantra es para desarrollar en su máxima expresión esa mente de la bodichita.

- **“Es como si fuera un altar”**, porque se hacen ofrecimientos, porque tanto los seres que están en el reino de dioses, humanos y no dioses y serse mundanos, todos pueden llevar a cabo ofrecimientos hacia los bodisatvas.

**“oh hijo del linaje esta mente es una cualidad excelente e inconmensurable”**. Por lo tanto uno tiene que observar sus beneficios, es muy importante porque si vemos cualidades y beneficios

surge ese deseo por conseguirla, y transformar nuestra mente, ese es el objetivo de las enseñanzas del buda porque es la base para q alcancemos la budeidad, viendo las cualidades y beneficios de esta mente desde lo mas profundo de tu corazón genera alegría para poder trabajar esa mente de la bodichita, es como si fuera la esencia de la leche o parte mas rica de la leche que es la mantequilla, esa mente es la esencia de las enseñanzas el querer desarrollar esta muestra de bondad última.

Además, el practicar, cultivar, la mente de la bodichita, el que podamos conseguirla es también depende de que nosotros pongamos esfuerzo y que nos sintamos capaces de poder conseguirla, p. ej. en la medida en que creemos q podemos conseguirla y la deseamos trabajamos con fuerza para generarla, para ello debemos cultivarla, contemplar esa mente, también escuchar para q nos describan esa mente, y por nuestra parte irla cultivando.

**II).- La explicación de los estadios de adiestramiento de esta mente (de la bodichita), se divide en dos:**

**1) Las instrucciones del adiestramiento de la mente de la bodichita convencional, se divide en 2:**

**I.- Estadios del adiestramiento de la mente de la bodichita que trabaja para el beneficio de los demás, se divide en 2:**

A esto que llamamos bodichita convencional o intercambiarse uno por los demás, es un estado muy avanzado y elevado, aterrizando a ntro nivel, lo que estamos estudiando es para ayudarnos a entender lo importante de actuar con bondad, desarrollar esa bondad en nosotros, porque en la medida en que tengamos esa bondad estaremos mas relajados y tranquilos, si tenemos ese estado mental eso va a favorecer en ntro trabajo ya sea mundano como ntro trabajo espiritual.

Por eso en la vida también es importante crear ese estado mental de paz y tranquilidad relajado, porque nos va a ayudar enfrentar con mejor actitud las dificultades o situaciones desagradables, o situaciones que queremos que sucede y no sucede, acompañada también con sentirse satisfecho con lo que ya se tiene es muy importante para esta vida que tenemos.

Por supuesto que la mente de la bodichita es necesaria, pero para trabajar para desarrollar esa mente tenemos que encontrarnos bien, y también tenemos que estudiarlo así tenemos mas herramientas para enfocar ntros pensamientos a pesar de las dificultades que se nos presentan.

Cuando actuamos de forma bondadosa, aunque a lo mejor a corto plazo o de forma inmediata nos trae desavenencias o momentos desagradables, a la larga sabemos q por haber actuado así nos va a traer felicidad, es peor actuar sin bondad porque de forma inmediata trae inconvenientes y a largo plazo trae mas desventajas, hay que generar, por lo menos ver la necesidad de generar una mente bondadosa, porque así dirigimos nuestra vida hacia la bondad, incluso el gran erudito atisha lo primero que le decía a la gente es “se buena persona”, eso es reflejo de la importancia de desarrollar la bondad.

La bodichita es maravillosa pero si con los que nos rodean no lo aplicamos como pretendemos a desarrollar la bondad, por eso empezar actuando de forma bondadosa con los que nos rodean y así nos vamos adiestrando en el desarrollo de esa bondad.

Hay que saber como crear esa bondad, porque si ante las circunstancias adversas nos lo tomamos mal, nos preocupamos demasiado, nos angustiamos y se vuelve insoportable para

nosotros y se lo hacemos pasar mal a los demás solo nos esta llevando a sentirnos mal e infelices y no nos favorece ni siquiera para estar bien en esta vida, por eso debemos saber como enfrentarnos ante esas situaciones desagradables.

**1).- Mostrar aquello a abandonar por medio de contemplar las desventajas de estimarse a uno mismo.**

Los grandes sabios la describen como ese deseo o aspiración de beneficiar a los demás y trabajar en su beneficio y por el otro lado es la aspiración de alcanzar la iluminación o budeidad, son dos aspiraciones, una de beneficiar a los demás y otra de alcanzar la budeidad, pero hay un orden primero hay que generar la aspiración de trabajar por el beneficio de los demás, por que esta aspiración lleva a la segunda, hay que desear querer trabajar por el beneficio de los demás, y para ello hay que reconocer la bondad de todos los seres, hay dos métodos para ello.

Cuando vemos lo bondadosos que han sido con nosotros nos lleva a desear trabajar por su beneficio, pero también nos damos cuenta que como estoy ahora con estas condiciones no lo puedo hacer, y me cuestiono quien puede realmente beneficiar a todos los seres, trabajar para su beneficio, pues un buda un ser completo y perfecto, es cuando aspiro a alcanzar ese estado de un buda, porque así es como puedo alcanzar ese deseo de beneficiar por completo a todos los seres.

Por lo tanto esta formado por dos aspiraciones. Esta formado por estas dos aspiraciones, necesariamente tienen que están presentes estas dos, solo que a la hora de generarla primero se da el deseo de beneficiar a todos los seres y esta da lugar a la segunda aspiración de convertirse en un buda.

A la hora de trabajar con ello, la meta será alcanzar el estado de un buda, primero es la meta de alcanzar el estado de un buda completo para así cumplir la segunda meta de beneficiar a todos los seres. Hay un orden a la hora de generarla y otro a la hora de alcanzar nro objetivo.

Para poder generar la primera aspiración de querer trabajar por el beneficio de todos los seres, para que salga de forma auténtica es porque vemos a todos los seres como seres queridos y estimados así queremos trabajar en su beneficio, hay dos métodos para ello: uno de siete puntos de causa y resultado y otro de intercambiarse uno por los demás, en los cuales cultivamos cualidades como el amor, para ello hay que partir de un estado de ecuanimidad, porque nosotros distinguimos entre amigo, enemigo y extraño, hay que romper con esa distinción y ponerlos a todos en igualdad, ser imparciales, ver a todos como seres queridos partimos de la idea de la madre, que es de todos los seres con la que nos sentimos mas cercanos, hay mayor cariño, veo todo lo que ha hecho por nosotros, toda la bondad que ha demostrado, lo que ha hecho por mi, pienso que esa misma bondad que nos han demostrado y la abro a todos los seres porque ellos también en algún momento han sido nuestras madres y nos han demostrado su bondad, cuando recordamos su bondad deseamos devolver su bondad.

Debemos ir desarrollando esa actitud de cariño y amor, para sentir ese cariño por ellos y querer trabajar en su beneficio.

En general aunque hay casos particulares, con quien mas cercanos nos podemos sentir y mas agradecidos nos podemos sentir es con la madre, por todo lo que hace por los hijos que tiene, aunque hay casos específicos, pero de forma general, la bondad que demuestra por su hijo es algo que cuando se reconoce y ve se desea devolver su bondad, por eso se utiliza el ejemplo de la madre.

Lo mas difícil de conseguir o ver, el primer punto de 7 puntos causa y efecto, es reconocer que todos los seres han sido nuestra madre, de todos los puntos este es el mas difícil de conseguir.

Hay dos maneras o métodos en las cuales nos adiestramos, que dependen de la capacidad de cada ser, hay personas que son mas intelectuales que pueden hacer un razonamiento lógico que les hace entender que nosotros hemos renacido incontables números de veces, desde tiempo sin principio quiere decir, que hemos tenido muchas madres, entonces, todos los seres han sido nuestras madres en algunas de nuestras tantas vidas que hemos tomado, no hay ninguna que no haya sido nuestras madres.

Cuando decimos que todos los seres han sido nuestras madres, reconocerlo, no significa que el perro es mi madre, o el toro es mi madre, sino que todos los seres, incluyendo la hormiga o el gusano, en alguno momento de mi vida fue mi madre, porque como hemos tenido vidas futuras hemos tenido vidas pasadas, por tanto en algún momento fueron nuestras madres, utilizando ese razonamiento lo reflexionan y pueden lograr entender y ver que todos los seres han sido nuestras madres.

Pero hay otros que su razonamiento no les da a entender ese análisis, como tienen fe porque su maestro lo explica, así por la fuerza de esta creencia pueden irlo meditando y lograr alcanzar ese entendimiento de que todos los seres han sido nuestras madres y ver en cada ser a un ser querido, que en su momento fue su madre y muy bondadoso.

Para que se quede reflejado esta citando las palabras de asanga: “no existe en el mundo un lugar, un pedazo de tierra donde pueda decir, allí no he nacido, porque hemos tomado tantos renacimientos que hemos estado en todos los lugares, como tampoco existe una forma de un ser que pueda decir que no he nacido con esa forma, porque hemos nacido en todas las formas posibles, hemos pasado por todos los posibles cuerpos de seres que existe”.

Por lo tanto hemos tomado tantos renacimientos que no hay ningún solo ser que no haya sido nuestras madres, que en alguno de los renacimientos nos haya tocado como madre, incluso el buda mismo antes de ser buda también era un ser y también fue nuestra madre.

Después de reconocer que no hay ningún solo ser que no haya sido nuestra madre, el siguiente paso es ver a nuestra madre y todo lo que ha hecho por nosotros, reconocemos cuan bondadosa ha sido, por tanto todos los seres han mostrado esa extrema bondad, que nuestra madre ha mostrado con nosotros.

En una ocasión mientras estaban dando enseñanzas y se estaba hablando de este tema, de que viendo nuestra madre de esta vida, viendo todo lo que ha hecho por nosotros reconocer toda la bondad que nos ha demostrado, en una ocasión una persona se levantó y dijo que no era verdad, porque mi madre es mi peor enemigo. El guese que estaba dando estas enseñanzas no conocía mucho a los occidentales, hay que entender que para los tibetanos la madre es lo mas sagrado, intocable, tiene una figura muy importante en la sociedad tibetana, el guese se quedó sin palabras se llevó un gran susto.

Podemos caer en esa idea de que nuestra madre no ha sido tan bondadosa, porque no nos acordamos de todo lo que ha hecho, es verdad que hay historias de madres que tiene un hijo que lo deja al padre para que lo cuide, pero aun en esos casos, la madre fue bondadosa, quien aguanta tener ese peso durante 9 meses, eso también cuesta o es bondad, o cuando nace el niño, el bebe no sabe hacer nada, hay que alimentarlo, limpiarlo, y si no fue por alguien que

estuvo pendiente que le cambio y protegió no podría estar vivo, hay muchas cosas que han hecho por nosotros, pero solo nos acordamos de lo que no han hecho. Nuestras cacas ella lo limpio con su mano, en la antigüedad cuando tenía mocos lo sacaba con la boca, muchas cosas que otras personas no harían, hay que recordar por tanto esas muestras de bondad.

Así como cuando recordamos la bondad de la madre que tenemos en esta vida, esa misma bondad la aplicamos a los demás seres que han sido nuestras madres, todos han hecho actos de bondad, pero ahora no lo recordamos, eso no significa que no lo hayan hecho, recordar que toda la bondad de nuestras madres en esta vida es la misma de la de todos los seres en otras vidas, todos han demostrado su bondad.

Cuando hay un fuerte reconocimiento de su bondad, y la recordamos, da lugar al siguiente paso que es desear devolverles esa bondad. Cuando queremos devolver su bondad, como lo hacemos? no hay comida suficiente para darle a todos y devolverles su muestra de bondad, como tampoco hay ni ropa ni dinero suficiente, pero si vemos que todos los seres no quieren sufrir y todos desean la felicidad y bienestar, entonces, por querer devolverles la bondad damos el siguiente paso de querer que ojalá se elimine su sufrimiento (compasión), o desear que se encuentren con la felicidad (amor).

Esto da lugar a la mente que desea hacerlo el mismo, liberarles del sufrimiento, llevarlos a la felicidad, es un compromiso para ello, pero nos damos cuenta que así como estamos es muy difícil, allí viene la mente de la bodichita de, para llevarles a ese estado debo alcanzar yo mismo la budeidad.

Viendo que todos los seres han sido nuestras madres, q han sido muy bondadosos con nosotros nos ayuda a estimar a los demás. Como dice ese gran aria shantideva nos dice que veamos que lo que nos hunde es esa mente egocéntrica, y ver las cualidades de ver y apreciar mas a los demás, peque así deseamos trabajar para su beneficio y los vemos como seres queridos o seres por los cuales queremos trabajar.

La diferencia es que así como veo a mi madre y ver su bondad y empiezo a estimarla, abrir esa mente y no solo enfocar a unos seres sino a todos.

Todo esto esta explicado en los textos de shantideva y de Nagarjuna (la guirnalda preciosa), que hablan de la importancia de abirnos y estimar a todos los seres.

En el texto que seguimos enfatiza mas el intercambiarnos por los demás, aunque menciona algunas líneas hablando del método de 7 puntos causa y efecto. Para hacer el método de intercambiarnos por los demás también hay que ver la bondad de los demás.

Este tema se divide en 2:

### **I.- Mostrar aquello a eliminar a través de contemplar las desventajas de estimarnos a nosotros mismos.**

Texto: “debes de culpar a todo a uno, es decir, todo lo no deseado, todos los inconvenientes si lo podemos señalar y ponerlo en uno, la fuente de todos nuestros inconvenientes, lo que yo y todos los demás seres no desean sufrir, pero a pesar de no desearlo cae constante ese sufrimiento no deseado, aunque deseamos la felicidad esta no viene tanto ni como queremos, el hecho de que estemos constantemente experimentando sufrimiento y pocas veces encontraron con lo que no deseamos podemos señalar a uno, porque si estoy buscando culpar a otro de lo malo que me

sucede estamos equivocados, estamos culpando al equivocado, no esta fuera de nosotros, porque todos los malestares que se viven desde el reino inferior peor que se llama de avichi hasta el pico de la existencia, todos los seres, hay sufrimiento, están expuestos al sufrimiento, eso no es debido a un sin causa hay una causa que es la que provoca todo ese malestar o sufrimiento que es el karma y los engaños, es el origen de todos ellos, esta basado en ellos.”

El origen es el karma y los engaños, pero de estos dos el que es el principal son los engaños y dentro de la gran caridad de engaños aquel que es la raíz que origina todos los sufrimientos y da origen a los engaños es la ignorancia que se aferra a la identidad.

Se cita una estrofa del bodisatvacharyavatara: “cualquiera que sea el reino, el hecho de tener sufrimiento, inconvenientes es debido al aferramiento a la identidad, este gran demonio para que me esta sirviendo, para que me sirve el aferramiento a la identidad”.

Los que originan todos los inconvenientes del samsara son el karma y engaños pero el principal son los engaños, lo va a explicar, porque imaginemos que aunque tuviéramos mucho karma acumulado, pero si se elimina el engaño raíz aunque sea mucho karma el que tengamos ya no se puede renacer dentro del samsara, pero supongamos que no tenemos karma, todo lo hemos purificado, pero están los engaños, este nos vuelve a impulsar a crear karma o acción y otra vez renacer en el samsara, así lo dice en la guirnalda preciosa .....

La raíz de los engaños es el aferramiento a la identidad, el hecho de decir que la ignorancia que se aferra a la identidad es la principal porque a diferencia del apego o enfado, no lo abarcan todo como lo hace la ignorancia, desde nro propio cuerpo, como dice asvagosha: “la ignorancia lo esta abarcando todo, todas las partes de las que conforman ese yo, todo nro cuerpo y otro engaño no tiene ese poder de abarcarlo todo”.

Otra razón por la cual es la peal es que cuando nosotros aplicamos un antídoto para el apego, solo afecta al apego, pero el enfado y otras emociones aflictivas no les hace nada, o el antídoto contra el enfado afecta solo al enfado no al resto de emociones aflictivas, sin embargo cuando aplicamos un antídoto contra la ignorancia que se aferra a la identidad afecta a la ignorancia y todo el resto de engaños. Se encuentra en el lam rim esta explicación.

Por ejemplo así como el sentido del tacto abarca todo nro cuerpo, porque en todo nro cuerpo sentimos, de la misma manera la ignorancia lo abarca todo lo que es verdad de sufrimiento, por eso se dice que es la principal.

Dice: “de los engaños el que es el principal es ese aferramiento al yo, que nos esta haciendo daño, es de hecho lo que nos crea inconvenientes y adversidades por eso no deberíamos mantener esa relación con este engaño de ignorancia que se aferra a un yo, por eso deberíamos cortar con ella.”

Debemos identificarlo como nro enemigo, de donde vienen ntros problemas, cuando nosotros lo identificamos y lo vemos muy claro, vemos como esa ignorancia nos ata a la existencia cíclica y que por lo tanto no podremos ser feliz, por que nos ata a la existencia cíclica.

En realidad cuando vemos los inconvenientes o lo que nos afecta, el aferramiento a la identidad es para que trabajemos para irlo disminuyendo, pero nosotros nos dejamos llevar por él, al igual que la actitud egocéntrica no hay que seguir alimentando, porque así mas grande se vuelve, por eso hay que ver defectos en ellas para empezar a disminuirla y no aumentarla.

Lo que va a leer es para que vemos la desventaja de la actitud egocéntrica, porque es la fuente de ntros inconvenientes, dice que además cuando nos dejamos llevar por el egocentrismo le cerramos la puerta a todos los beneficios que podemos tener o podamos lograr, como ver también que es una ignorancia u oscuridad que no nos deja ver lo mas importante que debería ser para nosotros que es estimar a los demás, por no ver los beneficios de estimar a los demás nos quedamos con la actitud egocéntrica eso va a ser un arma que solo nos crea mas visiones erróneas, mas dificultades y solo nos hace daño, nos corta las posibles fuentes de felicidad o buen renacimiento incluso lograr el bien definitivo.

Así que la actitud egocéntrica rompe con la posibilidad de tener un buen renacimiento, buenas condiciones y crear lo mejor para nosotros. La describe como un saco de veneno que produce los 3 tipos de veneno, es como el ladrón que nos quita o destruye todas las posibles acciones virtuosas que pudimos haber creado o podamos crear.

También dice que la actitud egocéntrica que parece que habita en ntro corazón y nos lleva a realizar acciones no virtuosas, y nos invita a crearnos interferencias, es esa actitud la que nos crea interferencias para la virtud. Es decir, con esta actitud nos esta perjudicando porque nos lleva a crear negatividades por tanto causas para padecer inconvenientes, obstáculos, aunque aparentemente podrían ser otros seres los que nos crean interferencias es realmente esa actitud la que lo crea, no es de fuera sino de dentro, uno con el egoísmo crea negatividad que luego crea las consecuencias negativas de interferencias, engaños, etc.

Toda esta sesión critica la actitud egocéntrica, pone muchos ejemplos y analogías para poder ver las desventajas del egoísmo, para que veamos lo negativo que es el egoísmo, para que veamos que todo lo que nos sucede desde lo mas pequeño q es cuando se mete una espina en el dedo es producto del egoísmo, y cualquier cualidad es resultado de estimar a los demás.

Ver las desventajas del egoísmo como dice en el bodisatva “todas las circunstancias adversas es debido al egoísmo, así como todas las cualidades son por estimar los demás”, son diferentes analogías, para que nuestra mente lo tengamos gravado y así tener esa sensación de desprecio hacia el egoísmo.

Así como el propio buda estaba inmerso en la existencia cíclica, el samsara, logro liberarse y se convirtió en un buda, el hecho de que todavía estemos en el samsara es porque todavía nos dejamos vencer por la pereza, debido a la actitud egocéntrica, también nos impide salir de la existencia cíclica como el buda salió.

Texto dice: “desde el pico de la existencia hasta el nivel mas bajo todos los renacimientos son lugares de sufrimiento, están expuestos al sufrimiento, con cualquier objeto que estamos disfrutando es objeto de sufrimiento, esto lo ha dicho el propio buda, también los grandes eruditos en los textos han plasmado esto, también en las grandes textos que hablan de los cantos de los lamas lo plasman también , como todo lo que es samsara es sufrimiento, sin embargo nosotros seguimos creyendo que allí vamos a encontrar bienestar, algo que este libre de sufrimiento”.

Esto lo ha dicho el tatagata, esta en los comentarios, en los grandes textos compuestos por eruditos lo dicen así, que el samsara es naturaleza del sufrimiento y que somos como un perro que se aferra a un hueso que ya no tiene nada que dar y nosotros seguimos masticando y seguimos esperanzados que algo vamos a encontrar, el que nos lleva a tener esa esperanza de encontrar algo en el samsara es el egoísmo, lo que nos lleva a aferrarnos a esta existencia cíclica.

O así como el ejemplo de guese bengunguiel que dice “tengo que proteger mi mente de la actitud egocéntrica por eso voy a cultivar la introspección, para cultivar que mi mente sea invadida por la actitud egocéntrica, cuando se relaje yo me relajo”.

También nos habla que en conclusión, que cualquier experiencia desagradable reconocer que es producto del egoísmo para que se refuerce la idea de ver inconvenientes a la actitud egocéntrica, cuando vamos viendo como el egoísmo nos crea las dificultades y problemas, cuando se nos presentan culpamos al egoísmos, así vemos con otros ojos mi situación, porque a veces con problemas insignificantes nos agobiamos con facilidad y lo vemos grande y eso es porque no lo enfocamos bien, que es actitud egocéntrica y solo nos hacemos daño, no veamos cualidades en el egoísmo sino como algo muy negro y dañino en nosotros.

Cada problema que tengamos pensar que es producto del egoísmo, todas las experiencias desagradables es consecuencia de mi egoísmo, así reforzamos el ver inconvenientes en la actitud egocéntrica. Por eso se dice hecha la culpa a uno y ese es el egoísmo.

## **II.- Mostrar aquello a practicar por medio de contemplar las ventajas de estimar los demás.**

Texto raíz: “contempla la gran bondad de todos los seres”, en general en lo que se refiere a ese linaje del vehículo superior, como lo expresa Chandakirti en la entrada al camino medio, uno tiene que cultivar esa compasión, ese amor, que es la base, y entonces la única manera de generarlas es en base o en dependencia a los seres, gracias a los seres lo podemos cultivar, por eso gracias a los seres estamos cultivando ese bienestar, gracias a ellos generamos amor y esas buenas cualidades que nos benefician.

Guesela comentó que hay dos métodos de intercambiarse uno por los demás y el de 7 puntos causa y resultado, cual es la diferencia entre estos dos métodos? cuando se habla de la practica de 7 pros causa y efecto, se parte de reconocer la bondad de las madres y ver que todos han sido la madre, hay que partir de la bondad de los seres, cuando se hace el metido de intercambiarnos con los demás todos los seres son muy bondadosos con nosotros desde el principio nos lo dicen, mientras que en el otro método parte de la madre, por eso nos dicen que el método de intercambiarnos por los demás es mucho mas poderoso porque desde el comienzo reconoce la bondad de todos los seres. Es decir en una parte recuerda que han sido nuestras madres e hicieron algo muy bondadoso en ese momento, pero con el otro método se va directo a reconocer la bondad de los seres, no solo cuando fueron nuestras madres, este ejemplo nos lo ha puesto guesela, hay una madre y un hijo y la madre ha sido muy bondadosa con un hijo, este es ejemplo del primer método, pero si pasamos una padre e hijo a un método donde no hubiera nada mas no tienen de que vivir, sin alimento ni comida, en otras palabras dependemos de los seres, si están solos van a morir, lo que significa que no solo dependemos de la bondad de la madre sino de los seres, gracias a ellos tenemos ropa o dinero, si no hubieran seres que lo estuvieran haciendo no tendríamos que ponernos o alimentarnos, o gracias a ellos tenemos un trabajo y recibimos un salario, también gracias a ellos estamos vivos.

Si vamos a un restaurante y comemos bien es gracias a los seres, ese plato de comida antes tuvieron que plantarlo todo el trabajo que llevó el plantarlo, el asegurarse que estuviera en buenas condiciones el recolectarlo, transportarlo y un buen cocinero y el mesero que lo trae a nuestra mesa, luego nosotros disfrutamos de esa comida, como hemos consumido algo tenemos que pagar, dar el dinero por ese esfuerzo que hemos llevado a cabo, a su vez el dinero proviene de un trabajo gracias a los demás que hay personas que realizan que alguien realice esa función,

gracias a ello tenemos dinero, a su vez el dinero ha pasado por muchas manos, debemos reconocer que en un solo plato de comida, o un solo grano de arroz detrás de ellos hay el trabajo de muchos seres, y por eso no deberíamos tirar la comida porque es como tirar ntros méritos.

Si imaginamos que existe una joya que concede los deseos de igual manera todos los seres son como esa joya porque gracias a ellos podemos disfrutar de alimentos, de dinero, de ropa, incluso gracias a ellos podemos desarrollar cualidades, podemos entrar en el camino espiritual y obtener esos grandes logros, es gracias o en dependencia de los seres.

En el texto entrada al camino medio dice que la gran compasión es muy importante al ppio, a la mitad y al final del todo, para que ese linaje budico que llevamos en nosotros pueda madurar hace falta la gran compasión, al opio es como una semilla al medio es el brote y al final sería el fruto de la semilla, la compasión es importante al opio porque gracias a ella esa semilla de linaje puede empezar a madurar, a la mitad porque lo que hace que podamos seguir trabajando para conseguir la meta que tenemos es gracias a la compasión y al final cuando conseguimos el estado de un buda porque gracias a ella lo impulsa a trabajar para el beneficio de los seres, todavía mas lejos diciendo que esta surge en dependencia de los seres, es gracias a los seres por los que se puede dar la compasión.

De hecho, cuando observando a los seres vemos que ojalá se encuentren con el bienestar, estamos hablando de amor, cuando vemos los seres que están padeciendo sufrimiento y deseamos al verlo que se liberen de sufrimiento estamos hablando de compasión. En el bodisatvacharyavatara dice que cualquier ofrecimiento que se haga a aquel que posee esa mente de amor, es un gran ofrecimiento porque estamos reconociendo la grandeza de esa mente que surge en dependencia de los seres.

No solo reconocer esa cualidad y alabarla, sino que incluso el hecho de que exista ese amor y compasión es gracias a los seres, en dependencia de ese amor y compasión uno puede lograr la budeidad, por lo tanto, la mente de la bodichita, la mente del que busca la iluminación de todos los seres surge en dependencia de todos los seres.

Dice “todos los que aspiran a llegar a la iluminación completa han de guardar amor afectuoso por todos los seres”, nosotros lo que buscamos es desarrollar las 6 perfecciones ,los 4 modos de acumular discípulos, se obtienen en dependencia de los seres, es gracias a ellos que los podemos obtener.

Incluso el hecho de que podamos entrar en el vehículo mahayana y la mente de la bodichita crezca es gracias también a los seres. También dice “incluso el resultado de la budeidad depende de todos los seres, el que un buda completo pueda realizar esas acciones iluminadas, que pueda llevar a cabo todos sus logros y pueda seguir trabajando es gracias a los seres, depende de los seres”.

En resumen, ese estimar a los seres es la raíz de todas las causas y todos los resultados del vehículo mahayana. Como deberíamos observar a los seres o mirar a los seres, mirar q lo que queremos conseguir es gracias o depende de los seres, que si queremos la budeidad depende de los seres, por eso debemos mirarlos con amor porque gracias a ellos puedo conseguir algo tan magnífico como la budeidad. Mas todavía si queremos plantar en un campo semillas buenas, procuraremos que ese campo este bien, fértil y cuidarlo muy bien para asegurarnos que no haya

nada que interfiera en la maduración de lo que hemos sembrado, así obtendremos una buena cosecha, entendiéndolo sabemos que vamos a cuidar de nuestro campo bien.

Así como si tuviéramos un buen campo que va a traer una buena cosecha, por eso lo cuidamos, los seres serían como ese campo, gracias a ese buen campo van a salir las cualidades como el amor, la compasión, la mente de la bodichita, se consigue desarrollar las 6 perfecciones, la acumulación de discípulos y la budeidad, por eso cuidamos bien y con cariño de ese campo fértil de donde van a salir las buenas cualidades, entendiendo esto, que va a ser la fuente de todos ntros propósitos, cuidamos con cuidado de ese campo, así que a los seres los vemos como el campo donde surgen esas cualidades y meta, por eso debo tratarlos con respeto y los vemos como ese objeto que estimo.

-. Esforzarnos en la ética en primer lugar, poner todo nuestro esfuerzo, a medida que va mejorando ya pasamos a la concentración la vamos desarrollando luego pasamos al desarrollo de la sabiduría, a medida que la desarrollamos ya no vamos para atrás. Porque cuando fortalecemos nuestra ética y nos esforzamos en tener una disciplina ética correcta favorece la concentración, entre mas concentración se desarrolla ya puedes poner la mente en el objeto que queremos y mantenerlo , ya podemos contemplar compasión, cualquier cosa se nos facilitará poder lograr.

## Introducción

El tiempo nunca nos espera, como sabemos el tiempo sigue su curso, pero así como el tiempo avanza, también avanza nuestra vida de esa misma forma nuestra vida va corriendo, en el año 2010 y 2012 que para el 2014 se habrá acabado la crisis y ya estamos en el 2014, es decir, algo que parecía muy lejano ya está aquí, así como el tiempo pasa pasa nuestra vida, así como el tiempo tiene un límite así nuestra vida tiene un límite, llega un tiempo en que nuestra vida se agota, y a donde vamos a ir, sabemos que vamos a tomar un renacimiento, por eso tenemos que pensar a donde vamos a ir, como queremos es estar bien y tener un buen renacimiento, por eso ahora nos tratamos de adiestrar en nuestras acciones, de cuerpo, palabra y mente, que sean correctas para que nos lleven a un buen renacimiento en la vida futura.

Hay quienes no aceptan una vida futura, sea que la acepten o no a todos por igual se nos agota esta vida, crean o no vamos a ir a otro lugar, otro nacimiento, como hay algo que va a venir después de esta vida es ahora cuando nos tenemos que preparar para asegurarnos que lo que va a venir sea en las mejores condiciones.

Hay que ir haciendo los preparativos para aquello que está por venir sea bueno, agradable, de hecho también nos estamos preparando para esa vida que está por venir y lo hacemos adecuadamente somos incluso felices en esta vida, al mismo tiempo estamos siendo felices en esta misma vida, nos referimos a esa mente bondadosa, cuando la generamos creamos un bienestar para la vida que sigue e incluso para esta vida, lama tsonkapa dice que “todo depende como dirigimos nuestra mente, si es negativa tanto esta misma vida, incluso nuestra práctica espiritual no va a ser mejor, nos va a traer inconvenientes, pero si nuestra mente la dirigimos a la bondad nos ayuda a esta misma vida y a nuestra práctica espiritual, aunque sea poco lo que hacemos, ese poco va a ir mejorando, eso nos trae bienestar en nuestra vida y progreso a nivel de nuestra práctica espiritual, por tanto depende de como dirigamos nuestra mente”.

Para que podamos crear esa mente bondadosa y que esta nos beneficie incluso en esta misma vida, no hay que agobiarnos, o tener una actitud encerrada en sí mismo. Porque cuando tenemos una mente más relajada, que beneficios puede traer o que condiciones favorables trae.

Si lo menciona es porque el objetivo de estar aquí es beneficiarnos de algo, si va directo al texto las personas nuevas que nos acompañan van a estar perdidas, y se van a ir sintiendo que no han sacado ningún beneficio, tenemos que tratar de que lo escuchemos ponerlo en práctica, hacerlo dentro y aplicarlo en nuestra vida, porque si solo son palabras o estrofas que leemos y nada más, es como si no le estuviéramos sacando provecho, lo que quiere es que puedan beneficiarse de las enseñanzas y aplicarlas en su vida, el hecho de que parezca que se está repitiendo es porque es lo que necesitamos ir aplicando ahora mismo en nuestra vida, enfatiza que es su opinión, es importante que saquemos el máximo provecho, por eso lo menciona para que nos beneficiemos aplicándolo en nuestra vida, si uno viene a escuchar enseñanzas a ver que nuevo nos va a enseñar, nuevo no hay, incluso shantideva dice: “no voy a explicar nada que los grandes eruditos o el propio buda lo haya mencionado, ni tampoco lo que vaya a decir no soy hábil en la retórica o poesía para que sea agradable”.

Es para recordarnos para que lo asentemos más en nuestra mente y tenerlo más presente en nuestra vida, el estar agobiado o encerrado en su problema eso solo provoca estar más nervioso y susceptibles, entre más nervioso más difícil que podamos ser bondadosos, ese agobio o preocupación solo nos va a dar más angustia, miedo y agitación y no nos va a ayudar en nada,

esa actitud no nos sirve o ayuda, cuando tengamos problemas o dificultades o cosas que no salen como queríamos hay que tener paciencia, como podemos alimentarla, analizando o pensando que si me preocupo no me sirve de nada, todos nos podemos dar cuenta, hay que analizarlo que mientras nos preocupemos no nos ayuda en nada y solo nos perjudica, además no somos los únicos que vivimos dificultades y problemas, todos los tenemos porque estamos en el samsara, mientras estemos en el samsara vamos a estar así, cuando uno lo piensa y examina, llega el momento en que dice que no quiere estar mas en el samsara, vamos cultivando esa aspiración y esfuerzo por salir del samsara, de ver que mientras este aquí todos los inconvenientes y dificultades que se presentan es porque estamos aquí, así nos ayuda a generar esa mente que no quiere estar mas en el samsara, y aspirar a salir del samsara y esforzarse a ello.

También cuando tenemos un problema y empezamos a meditar en el problema, todo el tiempo pensamos en el problema, diciendo que mal estoy, porque a mi me suceden estas cosas, nos vamos encerrando en los problemas, eso no nos favorece, es como si al estar viendo que mal estoy nuestra mente la vamos cerrando y nos provocamos depresión, cuando en realidad si abrimos los ojos y veo los demás, veo seres que pasan por problemas peores que el mío, otras personas que lo pasan mal, tienen condiciones mucho mas difíciles, nos ayuda a pensar que no estoy tan mal, y darnos cuenta que dentro de ntros problemas hay cosas favorables, todavía podemos movernos y hacer cosas, hay otras cosas buenas o favorables que nos suceden también, por eso tenemos que hacer algo para que nuestra mente baje de nivel o se deprima, cuando solo veo lo mal que estoy deprimimos nuestra mente y nos hacemos daños, debemos abril los ojos y ver que hay otros que están peor para así ver lo bien que estamos respecto a otros y así podamos subir la mente.

En resumen, ante los problemas no se preocupen demasiado, al contrario sean felices a pesar de los problemas, porque ya sabemos que la preocupación no soluciona o ayuda, si hubiera posibilidad de que ayudara ya estaríamos diciendo a los demás que se preocupen, pero sabemos que eso no ayuda a nada.

Hacia quien tenemos que generar la bondad? hacia todos los seres, pero como lo podemos hacer si no vemos a todos los seres? cuando hablamos de generar esa mente bondadoso, esa bondad no es para las piedras o arboles sino para los seres, esa bondad esta dirigida a los seres vivos, como podremos cultivarla hacia los seres? cuando hablamos de generar un buen corazón es fácil decirlo y podemos estar convencidos pero si aquel que esta al lado ntro lo tratamos como si fuera mi peor enemigo, con el que convivo, de donde va a salir ese buen corazón, ese buen corazón que tratamos de generar comienza con quienes convivimos día a día y son cercanos a nosotros con ellos comienza, si hablamos de todos los seres es como si estuviéramos hablando del espacio (no tangible) por eso hay que empezar con los que nos rodean.

En la medida en que cultivamos ese buen corazón con los mas allegados uno mismo es feliz y también hace felices a los demás, difícil es, porque estamos todavía muy influenciados por los engaños, están muy metidos y latentes y es como si fuera una cerilla lista para arder, así sucede con el enfado mismo, no mas hace falta ver lo que no nos gusta o que nos hagan lo que no nos gusta y se enciende el enfado, o algo bonito y se enciende el apego, un pequeño movimiento y se enciende, por esta razón nos es difícil generar esa bondad, porque en ntro continuo mental están arraigados los engaños, pero en la medida en que podamos ser bondadosos con los que nos rodean estamos dando los primeros pasos.

En el texto nos hablan bastante de reconocer la bondad de los seres, porque por una parte han sido nuestras madres, las muestras de bondad que han tenido cuando fueron nuestras madres, o gracias a ellos tenemos vida, alimentos, ropa, todo lo que necesitamos, de hecho no hemos terminado con esa explicación continua el texto explicando mas sobre reconocer la bondad de los seres, porque generar ese buen corazón es muy difícil por eso necesitamos mucha información que nos ayude a reconocer su bondad para que podamos estimarlos, porque es muy difícil generar ese buen corazón, ahora tal vez todavía sean meras palabras, pero poco a poco ir haciendo que estas palabras dejen de ser secas y se empapen de un significado de bondad, nos lo repite porque es muy importante, hay que comenzar con los más allegados a nosotros, tenemos que generarla con la familia, luego con las amistades, luego con los vecinos, con los compañeros de trabajo, tiene que empezar allí, porque si pretendemos generar bondad con quienes no conocemos no nos ayuda en nada, aquel incluso con el que se pelea con nosotros generar paciencia es así como poco a poco estas palabras se empapan y dejan de ser solo palabras y empiezan a tener significado.

En el texto mencionan una estrofa de shantideva en el que va por la misma línea de que reconocer que todos los seres son importantes porque por un lado gracias a ellos podemos conseguir el nivel mas alto, si cultivamos esa bondad hacia ellos podemos alcanzar metas muy altas, la iluminación, pero también en base a los seres podemos cometer negatividades y faltas, es por falta de bondad, cuando no hay acto de bondad se comete negatividad hacia los seres, incluso cuando hay negatividad y hacemos la purificación hay un poder oponente que es la base, el hecho de decir que el poder de la base es tomar refugio y la bodichita es porque enmarca un significado muy profundo.

Esta estrofa dice: “por eso los sets son como ese campo de donde va a surgir la budeidad” y es así como se describe para ver la importancia de los seres, lo ha dicho el propio buda que los seres son ese campo donde se alcanza la budeidad, por tanto debemos generar respeto hacia ellos, así podemos ir mas allá, desarrollando las perfecciones, nos lleva a la budeidad, a conseguir lo que el buda enseñó, por eso debemos cultivar ese respeto hacia los seres, igual que el respeto que generamos hacia el buda, como podríamos conseguirlo si no hubieran seres? esta mente con todas esas cualidades, que es nuestra meta como se podrás conseguir si no fuera por los seres?.

Además, la causa para ser un buda para obtener ese resultado de budeidad, son los seres, para obtener el resultado de budeidad son los seres, viendo que el origen esta en los seres, deberíamos tener máximo respeto hacia todos los seres, es verdad, gracias a ellos alcanza la budeidad gracias a la bodichita esta se genera por la compasión y la compasión se genera gracias a los seres, es decir, gracias a los seres se genera la compasión, gracias a los seres se genera la bodichita, y gracias a los seres se obtiene el estado de un buda.

También en el bodisatvacharyavatara nos dice: “todas las cualidades supremas son gracias a los seres, entonces, así como nosotros mostramos ese respeto y vemos como fuente de ofrecimientos a aquel que tiene esas cualidades, como vemos al buda, de igual forma tendríamos que ver a los seres, porque gracias a ellos obtenemos nuestras buenas cualidades, así como hacemos ofrecimientos a los budas tendríamos que hacer muestras de generosidad u ofrecimiento y respeto hacia todos los seres, porque también gracias a ellos obtenemos nuestras buenas cualidades.” Así, como hemos visto que gracias a estimar a los seres uno obtiene beneficios,

bienestar, gracias a estimarlos y verlos como seres queridos uno puede alcanzar un buen renacimiento, uno puede alcanzar el bien definitivo, pero cuando nosotros ignoramos a los seres, los menospreciamos de allí surgen todos los problemas que vivimos.

Aquí se menciona que gracias a estimarlos uno puede alcanza el bien definitivo, a que se refiere con esto? por ejemplo se supone que debemos evitar el matar, pensar en las 10 acciones no virtuosas que tratamos de evitar, cuando las evitamos es cultivar la ética, en la medida en que la cultivamos esta disciplina ética estamos evitando hacer daño a otro, queremos es abandonar el dañar a los demás, cuando no cuidamos de esa disciplina ética dañamos a otro ser y eso es negativo, cuando evitamos hacerlo evitamos dañarle y eso es hacer un acto bueno, es decir, por ejemplo, el matar, cuando evitamos el matar otro ser estamos haciendo algo bueno, estamos beneficiando, no estamos dañando con matarlo, porque esta dirigido a un ser que hacemos daño al matarlo, como también el robar, esta dirigido a un ser que al quitarle algo le dañamos, a un buda no podemos robarle nada pero a quien podemos hacerlo es a los seres, por eso evitar robar, o un acto de infidelidad es un acto que daña a los seres, por eso buscamos evitarlo o mentir es también dirigido a un ser, evitamos así dañarle, así con las 10 acciones no virtuosas, también con las mentales como la malicia o codicia y las visiones erróneas también hay que evitarlas porque también estamos dañando, las acciones principalmente están dirigidas a dañar a otros, cuando evitamos hacerlas es para evitar dañarle, cuando hablamos de votos mas específicos hay algunos que no están directamente afectando a un ser, es mas una cosa mas personal, no porque este dañando otro ser, pero en general el resto de las acciones por ejemplo las 10 acciones no virtuosas, cuando cultivamos una acción correcta estamos evitando dañar otro ser.

Por ejemplo: cuando va andando por la calle y mueve las manos con vigorosidad para un gelong no es adecuado hacerlo, tienen 253 votos, hay algunos que aparentemente no hacen daño, uno de ellos es ir de manera correcta e ir con las manos moviéndolas no es adecuado es una pequeña falta, desde el punto de vista medico dice que si uno va a andar para hacer ejercicio debería mover su cuerpo. Porque el buda dentro de todos estos votos de un gelong porque uno de ellos es ese, lo puso como uno de los votos para los monjes completamente ordenados, porque en el aire también hay animales cuando uno mueve los brazos con tal vigorosidad corre el riesgo de matarlos, así se evita quitar la vida a un ser, evitar matar.

Nagarjuna, comentario a la bodichita: “tanto en el aspecto mundano, como en los reinos superiores como en este mundo, todo lo que deseamos y no deseamos es resultado de lo que hacemos hacia los seres, si beneficiamos a los seres nos va a traer lo que deseamos (reino superior, mundano, etc), y todo el daño que les hacemos nos va a traer inconvenientes y lo no deseado, por eso depende de como nos comportemos con los seres.” “En dependencia de los seres uno puede conseguir la budeidad suprema”.

Incluso a nivel mundano los que logran un renacimiento como dioses, o han conseguido renacer como humanos con mucha riqueza, o aquellos que han logrado nacer como brahmines o sabios o un gran protector del mundo, personas muy famosas y tienen muchas riquezas, todo ello es únicamente porque hicieron algo beneficioso a los seres, gracias al beneficio que hicieron a los seres. Como también si uno ha renacido en los tres renacimientos inferiores con condiciones muy desagradables, como animal, como un espíritu hambriento o como ser infernal o con condiciones con mucho sufrimiento es porque hicieron en alguno momento a los seres, y consecuencia de ello es tener esas consecuencias tan desagradables.

También incluso si cualquiera que este experimentando sed, hambre, carencias, sufrimiento, sufrimiento incluso insoportable, todo esto es consecuencia de haber dañado a los seres.

Aquellas personas de vehículo inferior, están en ese vehículo inferior porque han abandonado a los seres, entonces, no han logrado ni un poco de esa estima a los demás, por eso están en ese nivel inferior, mientras que aquellos de linaje superior han conseguido ese linaje superior únicamente porque estiman a los seres, y protegen esa estima a los seres, ese estimar a los demás les va a llevar a alcanzar la iluminación suprema.

Shantideva: “Entonces uno crea la acción, si uno es dañado por otro es porque uno creado la causa para ello, si experimentamos las consecuencias es porque uno mismo lo creo, entonces yo mismo porque no destruyo esas acciones que me llevan a experiencias desagradables”.

Porque lo bueno o malo que hacemos respecto a los seres es una acción que realizamos que va a ser agradable o desagradable de acuerdo a la causa, si ahora experimentamos dificultades es porque realizamos la causa de dañar, ahora nos determinamos que ahora debemos determinarnos a no crear ese daño a otro para no volver a crear una situación como esa.

Además de todo esto, aquel que nos hace daño, ha sido nuestra madre incontable número de veces, y no solo eso, nosotros nos hemos comido su carne incontable número de veces, hemos bebido su sangre, mordisqueado sus huesos incontable número de veces, al igual que hemos bebido de su leche, lo hemos hecho incontable número de veces, le hemos robado, golpeado, matado, incontable número de veces, es decir, tanto aquel que ahora es nuestro amigo nosotros le hemos hecho mucho daño en incontable numero de vida ha sido nuestro enemigo, y nuestro enemigo ahora fue incontable número de veces nuestro amigo, por tanto no existe amigo o enemigo, hay que verlos como iguales, para cultivar ecuanimidad.

Si nos damos cuenta que dependemos de los seres y que la bondad que queremos desarrollar depende de los seres, también nos daremos cuenta que alcanzar el estado de un buda esta en la palma de nuestras manos.

Guese chekawa: “ya sea tu enemigo, como tu amigo, son el objeto de que surjan los engaños, verlos como si fueran tu propio maestro espiritual, porque ellos van a traer consigo la felicidad incluso aunque estés sin su compañía”. Es decir, tanto amigo como enemigo son el objeto que nos llevan a generar engaño, pero si tratamos de verlos como nuestro maestro espiritual que nos ayudan a generar buenas cualidades nos va a ayudar conseguir ese bienestar que estamos buscando.

Tomando las palabras del adiestramiento mental en 8 estrofas, nos hablan de que incluso si hemos beneficiado a un ser y hayamos puesto expectativas hacia el, y el nos afecta, lo que hay que generar es mucha compasión, porque aunque otros abusen de mi, verlo como una situación que me ayuda a cultivar compasión hacia esa persona, todos los problemas utilizarlos para practicar el dar y el tomar, que nos esta ayudando a desarrollar la compasión.

Como es que se lleva a cabo el intercambio de uno por los demás? la importancia cambiarla de orden, entre el yo y los demás. Lo vemos reflejado en estrofas de shantideva: “así como lo infantiles se aferran a estimarse a si mismo y los sabios aprecian mas a los demás, podemos ver

la diferencia entre ambos”, “que pueda yo intercambiar por los demás, y vea a los demás mas importante que a mi mismo”. Es la esencia de como lograr esa estimación última.

El adiestramiento en si de la bodichita se divide en dos puntos.

### **1).- Como practicarlo en el momento de la meditación. La contemplación en sí:**

1).- La meditación en el amor: “ practica una combinación del dar y tomar”. Nosotros hemos estado viendo como desarrollar o adiestrarnos para desarrollar esa mente de la bodichita, el primer paso es ver las desventajas del egoísmo y ver las ventajas de estimar a los demás, para poder desarrollar ese estimar mas a los demás hay que reconocer la bondad de los seres, en el texto hay una explicación extensa de su bondad, así podemos generar esa estima de los demás.

Ya la práctica en sí para desarrollar la bodichita, entramos en esta práctica de dar y tomar, debemos practicar el dar y tomar que significa en este contexto nos hablan del amor, cuando de normal primero se comienza con la compasión, en esa práctica de dar y tomar se lleva a cabo en ese orden primero dar y luego tomar? en realidad cuando nos ponemos a meditar en sí, primero se toma todo el sufrimiento y luego se da todo el bienestar o felicidad, aunque es verdad que cuando hablamos del tog len se habla de primero dar y luego tomar, así aparece en su nombre, pero cuando la ponemos a hacer primero es el tomar y luego el dar, es decir, es diferente el nombre a como luego se aplica.

“En la mediación en el amor es a través de dar nuestro cuerpo, nuestros objetos de placer, y dar nuestras raíces de virtud a los demás, al principio de la meditación uno tiene que contemplar las ventajas o beneficios de esta cualidad del amor, para que así crezca un entusiasmo o alegría para llevar a cabo esta práctica de llevar a cabo el dar nuestra virtud, cuerpo y objetos”.

Sutra del rey de la concentración: “incluso aunque nosotros hiciéramos infinitos ofrecimientos a esos millones y millones de tierras puras que llenáramos todo el universo hacia esos seres supremos, no se compara esta virtud acumulada, con un instante o momento de mente de amor”, para que veamos lo extenso y poderoso que es una mente de amor.

Cuando uno objeto muy valioso o muchísimos objetos valiosos ofrecemos a estos seres, cuando se hacen ofrecimientos constantes a seres supremos son muchísimos méritos los que se crean, pero eso no se puede comparar cuando se genera amor. Sutra el campo de adornos de maitreya: “uno puede hacer ofrecimientos a miles de reinos del universo, a seres muy sublimes, a tierras de budas, o incluso a aquellos seres como arahat que han logrado nivel de paz total, es algo virtuoso, pero no se compara con un momento de amor en la mente, porque aunque todo esto se acumula mucho mérito no se compara con un instante de amor en la mente, y aun mas cuando esta constantemente en la mente de una persona, muchos mas méritos.”

Texto de la guirnalda preciosa: “incluso aunque se hicieran cientos de ofrecimientos a los tres tiempos (en un día en tres ocasiones) de comida y objetos de disfrute, son muchos méritos que se acumulan, pero mas aún son cuando hay un instante de amor, cuando surge un instante de amor en la mente de alguien, al igual, serás amado y estimado por los dioses y humanos y nos darán protección. Con amor no estas creando mas seres que te dañen, si no que creamos seres queridos y ellos a cambio nos estiman y buscan ayudarnos y protegernos, eso nos va a llevar a experimentar felicidad inimaginable y ningún tipo de arma podrá dañarnos.”

Con esa mente uno consigue su propósito, renacer en una tierra superior, u obtener la liberación viendo todas las cualidades que se consiguen al tener ese amor, por eso buscamos protegerlo. Sabemos que en el primer mes del año tibetano (losar) desde el día 1 hasta el día 15 se llaman el día de los milagros, porque el buda manifestó milagros para subyugar la mente de los seres, se dice que los llevó a cabo a través de la concentración del amor. También en el mes 4 día 15 del calendario tibetano cuando se celebra la iluminación, cuando el buda logra vencer a los 4 maras, el modo de lograrlo es a través de la concentración en el amor, también estaba presente la meditación en la vacuidad, pero estaba presente el amor.

En el texto lo dice, el buda logró vencer a los maras a través del poder del amor, por eso ese amor es una protección suprema.

17 mayo 2014

## Introducción

El significado del texto es muy llamativo, su contenido es muy poderoso, porque cuando observamos la realidad del mundo vemos que hay muchos conflictos y guerras, también las dificultades provocadas por la naturaleza, como huracanes, inundaciones, terremotos, lo que provoca miedo, porque provoca dificultades, cuando vemos la tv, son incontables los números de dificultades que suceden a ntro alrededor, a parte de los inconvenientes o dificultades de cada uno de nosotros, porque situaciones no deseadas nos vienen continuamente, cuando conseguimos algo que deseamos es muy y escaso por eso nos alegramos tanto cuando sucede, porque sucede esto, de que carecemos? hay una carencia de amor y compasión, precisamente esa carencia es lo que trae consigo los conflictos, dificultades sociales e individuales, el contenido de este texto nos habla del amor y compasión, como practicarlo y generarlo en nosotros.

Cuando alguien cultiva ese amor y compasión trae consigo también satisfacción, y cuando existe satisfacción en alguien, esas dificultades e inconvenientes y lo que desea que sucede y no sucede se aparta y deja a un lado no nos afecta porque hay satisfacción, de hecho cuando no hay satisfacción se crean mas problemas tanto a nivel social como individual porque nos lleva a querer mas y querer conseguir mas, a ir detrás del deseo, eso nos crea mas problemas, a no encontrarnos con lo que deseamos, incluso aunque el amor y compasión no lo tengamos completamente desarrollado el mero hecho de ver cualidades en el amor y compasión y desear desarrollarlo algo esta surgiendo dentro d e nosotros que favorece el desarrollo de la satisfacción, es decir, aunque sea el deseo de conseguir estas cualidades.

El amor y compasión son importantísimos, pero no hay que verlo como lejanos a nosotros, sino al contrario como algo cercano que podemos cultivar en el día a día.

En el samsara nos gusta que la gente nos quiera, que la gente se sienta a gusto con nosotros, el tener seres que nos estimen es algo agradable, por eso cuando alguien cultiva el amor y compasión y lleva estas dos cualidades presentes en su mente, las cultiva en el día a día en la medida en que puede, porque son cualidades que las podemos ir cultivando, por actuar así trae consigo el reconocimiento, la alabanza, la buena reputación y no es el objetivo principal de esta cualidades, de hecho cuando uno trata de actuar de acuerdo a las enseñanzas uno deja atrás esa preocupación mundana del reconocimiento, alabanza y reputación, sin embargo cuando actúas con amor y compasión viene como consecuencia secundaria esto, esto es algo agradable, y viene cuando uno actúa con amor y compasión, y no lo esta buscando, porque aquel que busca el reconocimiento y alabanza es una persona que se enfada con facilidad, insatisfacción, muchos deseos en la mente, eso lo lleva a querer conseguirlo, no lo esta consiguiendo por los medios adecuados.

Sabemos que en estos momento en los cuales hay dificultades al máximo y lo no deseado nos desborda, en estos momentos cada uno debería contemplar la ley de causa y efecto, así cada uno se esta aconsejando a si mismo, de hecho los consejos e instrucciones ya las hemos escuchado, es recordarlas a nosotros mismos, para poder sobrellevar mejor estas dificultades.

Cada uno ante los problemas, inconvenientes que tenemos nos podemos entristecer, o infelices y para romper con esa infelicidad, aunque alguien a veces nos habla y da consejos, pero cuando nosotros nos aconsejamos, cuando pensamos en los consejos no es lo mismo, no es lo mismo

cuando alguien nos lo dice a cuando nosotros mismos nos lo decimos, porque lo que buscamos es un cambio de actitud, y ese no va a venir de fuera, de lo contrario fácilmente se nos olvida, al contrario de si nosotros mismo lo recordamos ya nos se nos olvida tan rápidamente y el cambio que queremos se va a producir, somos seres pensantes así que hagamos funcionar ntro cerebro.

El hecho de analizar, pensar, cada uno de nosotros nos va a traer esa felicidad en esta vida y la creamos en la vida futura, esas son las bendiciones del budismo, porque el budismo es para que estudiemos, por eso nos incita al estudio, porque entre mas estudiamos mas información tenemos y luego podemos reflexionar sobre esta información, así podremos llevar este cambio.

l).- La meditación en el amor: Como adiestrarnos para la mente de la bodichita, que en realidad esta mente tiene dos objetivos, uno alcanzar el estado de un buda, el otro objetivo es beneficiar a los seres, trabajar para su beneficio, ya hemos visto el objetivo de alcanzar la budeidad, ahora estamos con el objetivo de trabajar para el beneficio de los seres, cuando queremos desarrollar esta mente el primer objetivo que debemos hacer es trabajar por el beneficio de los demás, porque así viene el segundo objetivo que es el estado de un buda. Cuando ya se lleva a cabo el objetivo de trabajar por el beneficio de los demás, sin embargo para conseguir la budeidad primero se tiene que conseguir el deseo de trabajar por los demás, cuando de forma individual trabaja para su propio beneficio hablamos de la renuncia, cuando eso se traslada al beneficio no de uno sino de todos los seres, estamos trabajando con uno de los objetivos de la bodichita, el trabajar para el beneficio de los seres que es la causa que trae como resultado la budeidad.

Cuando hablamos de la practica de gong len, aunque es dar y tomar, a la hora de aplicarlo se hace al revés primero se toma y luego se da, el hecho de que se mencione así es para recordarlo que lo que estamos dando es las acciones virtuosas que hemos hecho con nuestra palabra, pensamiento y palabra, estamos también dando nuestras raíces de virtud acumulada durante los tres tiempo, también ntro cuerpo, y tomamos todos los obstáculos e inconvenientes, pero a la hora de meditar en ello se hace con el orden opuesto primero se toma y luego se da, se toma todo lo negativo, obstáculo y negatividades y se imagina que viene a nosotros como una luz negra, entra en ntro corazón se disuelve en el corazón y a cambio damos todo lo virtuoso, ntro cuerpo y demás.

En el texto raíz la frase que se comenta es: “practica una combinación de dar y tomar”, el dar a los demás ntro cuerpo, nuestra riqueza, posesiones y dar nuestras raíces de virtud, cuando uno da estas virtudes, posesiones uno esta cultivando el amor, meditando en el amor, así que antes para poder a comenzar a meditar en el amor, uno tiene que ver los beneficios de meditar en el amor, así se genera una fuerte alegría o felicidad de querer cultivarlo, esto es como en los negocios, si uno lo va a comenzar y poner esfuerzo en ello, primero tiene que ver que benéficos le trae, así trabaja con mas entusiasmo, en el aspecto espiritual también tenemos que ver los beneficios, los resultados que trae para que así nos involucremos con entusiasmo en ello. El cultivar estas cualidades sin duda alguna trae beneficios y resultados, en otras creencias hay practica ascéticas donde uno padece mucho pero al final no trae un resultado real, por ejemplo si se quema las manos son ofrecimientos de luz que trae la liberación, o si deja de comer trae la liberación, son sacrificios muy fuertes que desafortunadamente no trae ningún resultado mientras que cuando hablamos de cultivar el amor y compasión definitivamente traen un resultado positivo.

**Beneficios del amor:** cita del sutra el rey de la concentración: “cuando alguien hace un número muy grande miles y miles de ofrecimientos a seres santos, a ese campo de seres santos y les

hace muchos ofrecimientos, nos podemos imaginar la cantidad de méritos que eso significa, sin embargo no se compara con un instante que uno cultive esa mente de amor, son tan enormes los méritos muchos mas que esos millones de ofrecimientos a millones de universos donde existan seres santos.

Sutra los ornamentos de la tierra de manyushri, menciona la dirección noroeste donde se encuentran miles de universos extremadamente poderosos, donde hay seres iluminados, donde a cada uno de estos seres se les hace ofrecimientos eso trae una felicidad y gozo sublime, un estado de gozo como un monje gelong que esta en un estado de concentración, en el cual mora en la cesación, que significa un gozo increíble, eso no se puede comparar con un instante de amor, como el chasquido de los dedos, donde uno cultiva una mente de amor, son tan grandes los méritos y mas grande el placer que ello, así que no hay mas que decir acerca del valor que tiene el cultivar y vivir con esa mente de amor día y noche.

Se cita una estrofa del texto la guirnalda preciosa: “incluso aunque se ofreciera en un día tres veces comida exquisita a sets supremos, comida de trescientos conjuntos de seres supremos, y tu les ofreces comida en un día en tres ocasiones, los méritos son muy grandes, pero son mas grandes y poderosos los méritos que se acumula en un instante de amor”.

Si nos preguntamos donde esta escrito que uno tiene que cultivar el amor agraves de dar nro cuerpo, posesiones, riqueza, raíces de virtud, esta escrito en el bodisattvachariavataara especialmente en la sesión del rito de la mente para tomar la mente de la bodichita, cuando decidimos tomar esa mente de la bodichita y nos comprometemos a tomarla y seguir esa conducta de la mente de la bodichita, en esa sección nos habla de que hay que dar, su importancia, esa es la forma general de dar y sentir la alegría de estar dando eso nos lleva a cultiva el amor, y también la compasión.

Porque es necesario llevarlo a cabo así? porque de esta manera uno esta cultivando la acumulación que requiere de méritos y sabiduría, cual es la acumulación de mérito y sabiduría, a que se refiere? se refiere a la bodichita y la vacuidad, por eso debemos cultivar la ética, la generosidad, hacer postraciones, hacer ofrecimientos, porque así acumulamos méritos y esto favorece el desarrollo de la bodichita y también para la comprensión de la vacuidad.

Porque se habla de las dos acumulaciones? sabemos que para alcanzar el estado de un buda hace falta las dos acumulaciones, se explica como las dos alas del pájaro que se requiere para poder volar hacia la budeidad, pero también hay otra razón , porque cuando hacemos la acumulación de método trae como consecuencia el cuerpo de forma de un buda, cuando se lleva a cabo la acumulación de sabiduría como consecuencia principal trae el cuerpo de dharma del buda.

Bodisatvacharyavataara, nos incita a dar nro cuerpo, posesiones y raíces de virtud: “para poder trabajar en beneficio de todos los seres, doy mi cuerpo, mis posesiones, y las virtudes que he generado en los tres tiempos, y los doy sin sentimiento de pérdida”.

También se dice que dentro de todo lo que hemos ofrecido y damos, mencionamos dar el cuerpo, significa la carne, sangre, pero que ahora son contaminados, es decir no es puro, como no es un objeto puro no es apropiado en general de dar por ser impuro, como podemos trabajar para darlo convirtiéndolo o evitando que sea impuro, es decir no en su aspecto no contaminado, tener claro que si no hay fe en las enseñanzas, cuando se da esta explicación uno pude pensar que es un

juego y no es real, y no nos esta favoreciendo, cuando tenemos confianza y fe en las enseñanzas y vemos esta explicación y confiamos en ella porque creemos en las enseñanzas nos lleva a acumular méritos inconmensurable, pero si lo tomamos como un juego, no lo hacemos y no viene consigno los resultados que queremos.

Esta explicación es una manera en que podemos, todavía no estamos en el momento adecuado para dar realmente nro cuerpo, pero utilizando esta reflexión podemos dar nro cuerpo a nivel mental y es una manera que sin esfuerzo alguno estamos dando también el cuerpo, en el nivel que estamos, significa dar el cuerpo. Esto es parecido a cuando se habla de visualizar los tres tipos de resultado en uno, en relación al tantra, en el cual visualizamos los tres grandes resultados en mi, va en esa misma línea. Es decir, estar contemplando el resultado, cuando uno piensa cuando tomamos refugio que hasta que alcance el estado de un buda, cuando tomamos refugio estamos contemplando tres aspectos que recibimos bendiciones, que purifico las negatividades y que formo parte de su grupo, eso es el refugio , pero como digo hasta que alcance la budeidad, cuando lo décimo así ese refugio lo convertimos en mahayana, nos imaginamos como que somos los que dirigimos a los demás, soy la que recita y dirige la recitación junto todos los demás que nos sigue en la recitación , es como si todos los demás seres todos ellos me siguen en la recitación y dicen lo mismo que yo, así es como por el resultado que busco e imagino que todos junto conmigo lo hacen, se convierte en mahayana.

Cuando hacemos la otra parte, que todas acciones virtuosas como la practica de generosidad y demás perfeccionas sea para el beneficio de todos los seres, en esa parte, que es la generación de la mente de la bodichita, cuando tomo refugio que es la primera parte, imagino que las tres joyas se absorben en ti y me convierto en buda shakiamuni, y empiezo a emanar rayos de luz que se dirigen a todos los seres e imagino que a todos los llevo a la budeidad, esta visualización la explico con el comentario de la oración final de lama chopa, con esos rayos de luz elimine los oscurecimientos y negatividades por tanto los llevo a la budeidad, para poder hacerlo es porque creo en las enseñanzas y creo que es posible, de lo contrario no lo tomo en serio y creo que es una visualización mas y que no es posible, pero cuando creo en ello, la pienso con sinceridad y lo siento, esa actitud nos lleva a acumular méritos, ese tipo de visualización es similar a dar nro propio cuerpo.

Si se quiere dar o hacer, como dar el cuerpo y se cita una estrofa del sutra del adorno de los troncos del árbol: “ uno mismo se imagina como si su cuerpo fuera una joya que concede los deseos, y de esa forma satisface los deseos de todos los seres transmigrantes”, por supuesto nro cuerpo no lo es, pero lo imaginamos y pensamos así, nos menciona los sutras es para que entendamos como podemos dar nro cuerpo en el nivel en que estamos.

Sutra de la bandera victoriosa vajra: “cuando los cuatro grandes elementos, toda la variedad de estos 4 grandes elementos o cualquier cosa que sea necesaria o dedada por los seres, uno se imagina que puede dársela y lo esta complaciendo con uno mismo, con su propio cuerpo, imaginamos como una joya que concede los deseos, imaginamos que transformando nro cuerpo satisfacemos las necesidades de todos los seres”.

Se cree que el budismo es muy difícil, el dar nro cuerpo podemos pensar que es muy difícil, pero si sabemos plantearlo bien, nos están explicando como dar nro cuerpo a nivel mental, visualizando y si sabemos enfocarlo bien y enfocar nro pensamientos, el dar nro cuerpo no es tan difícil.

En el bodisatvacharyavatara: “que mi cuerpo se transforme en una joya que concede los deseos para el beneficio de los seres”.

Porque hablamos de convertirlo en una joya que concede los deseos, porque satisface los deseos individuales de todos los seres, cada uno tiene un deseo diferente, que con ello se satisfagan.

**Deseos que imaginamos que con ello se satisfacen:** que ojalá satisfaga todos los deseos que todos tenga, si están padeciendo hambre o sed, que me convierta en la comida y bebida para satisfacer su sed y hambre; los que viven en la pobreza y miseria, que pueda convertirme en esa riqueza y posesiones que cada ser requiera; si están carentes de protección que me convierta en su protector; si están carentes de guía me convierta en su guía; así nos imaginamos que podemos servir y satisfacer todos los deseos de los seres.

No es una simple oración, es una meditación que hacemos, creer que somos capaces de satisfacer las necesidades de cada uno, que si están deseosos de ir a una isla que yo me convierta en ese continente que tengan que llegar; para aquellos que necesitan luz que me convierta en una lampara; que necesitan una cama, que me convierta en una cama para descansar; para los que necesitan cualquier cosa que necesiten me pueda convertir en cualquier cosa que necesiten.

Los niveles del bodisattva: “aquellos bodisatvas que se han ido a habitar en solitud, que ojalá pueda ayudarles a congregarse sus pensamientos internos”, es decir que no se dispersen y puedan concentrarse, que yo sea aquello que los ayude a concentrar.

Para aquellos que quieran purificar pensamientos de egoísmo, que pueda ayudarles eliminando esos pensamientos egoístas, el punto es que desde lo mas profundo de mi corazón sin pensamiento egoísta y sin pensar en mi misma, practico la generosidad, imaginando que les doy a cada uno lo que cada uno necesita, se lo doy de forma ilimitada y extensa, satisfaciendo sus necesidades, así los bodisatvas están aumentando sus méritos ilimitados a traves de esa labor y trabajo, es una practica para los bodisatva que requieren de hacerlo de forma sabia, con estas pocas palabras sin esfuerzo alguno acumular una enorme virtud.

Se enfatiza que sea de corazón, de forma sincera, porque a veces dejándonos llevar por las preocupaciones mundanas, tratamos de sacar provecho a cualquier situación, lo decimos de palabra pero solo salen de nuestra boca y no de nro corazón, la conducta de un bodisatva no es solamente que salga de su boca sino de su corazón el deseo de beneficiar a todos en las necesidades de todos los seres, porque al fin de cuenta todo esta basado en la mente con la cual se hace.

### **Dar nuestro cuerpo:**

a).- **Dar a los habitantes de un lugar (a los seres), se divide en dos:**

l).- **Dar a aquellos que no están en el camino espiritual:** a todos aquellos que se encuentran en los 8 infiernos calientes, en los 8 infiernos fríos, incluso a los que se encuentran en los infiernos circundantes, a todos los seres que padecen en estos lugares infernales, imaginamos que su sufrimiento se pacifica, en los reinos infernales hay planchas calientes donde se están quemando, imaginamos que se convierte en oro, así calman su sufrimiento, así obtienen las 7 joyas arias,

imaginamos que obtienen un renacimiento humano con estas joyas arias, teniendo así una buena oportunidad, así lo imaginamos.

Estamos dando nro cuerpo, imaginamos que a todos estos seres, esta parte va a ir por cada uno de los reinos y es muy parecida, la idea es que cuando damos nro cuerpo, imaginamos cmi una joya que conde los deseos, lo que necesitan los seres se les concede, si padecen el calor infernal, deja de ser sufrimiento, pro tanto se transforma en una brisa fresca, o si padecen frío se transforma en una brisa cálida, así pasamos por los reinos y el padecimiento o tormento de cada reino nro cuerpo como una joya que concede los deseo hacen desaparecer esos tormentos; los que no tienen una casa mi cuerpo se transforma en ella; que sus oraciones se lleven a cabo; lo pensamos de tal forma que además que sus necesidades se satisfagan, su sufrimiento se apacigüe, imaginamos que nro cuerpo los lleva a encontrarse con un maestro cualificado que siguen su guía de enseñanzas mahayana, se encuentren con el sutra, tantra, puedan desarrollar las 7 joyas de los arias que puedan desarrollar estas cualidades, así como el amor y la compasión, desarrollar la mente de la bodichita, las seis perfecciones y alcanzar los 4 Kayas, es decir el cuerpo de un buda, al imaginar que le damos nro cuerpo , no solo sus necesidades se satisfacen sino que les llevamos a alcanzar la budeidad.

Así como hemos hablado de los reinos infernales, en el texto menciona a los seres que están como espíritus hambrientos, animales, seres hermanos, como dioses, imaginamos que sus necesidades las satisfacemos, es una practica en que pensamos en otros seres, y como las satisfacemos sus necesidades y deseos, aunque esta parte no la va a explicar, tenemos el texto en castellano donde lo podemos leer, nos recomienda que lo leamos, además es muy inspirador, empieza con los infiernos donde mas tormento se pasa, especialmente en los infiernos calientes, osando luego por los fríos, espíritus hambrientos, se sigue este orden pensando en los que están mas afligidos, por favor leerlo para que nos sirva de inspiración.

En general lo que pensamos es que aquellos seres que están atormentados por los infiernos calientes que puedan liberarse de esos tormentos, en los infiernos fríos se puedan liberar de ese padecimiento, pasando así por todos los diferentes seres. Cuando hablamos de otros reinos como los espíritus hambrientos que no encuentran alimentos, ojalá mi cuerpo se pueda transformar en ese alimento y bebida que les satisfaga, todo lo que pueda calmar su tormento o dolor. Aunque nos pueda sonar como una historia o imposible, pero buscamos satisfacer cada necesidad de los seres.

Imaginamos los seres que están en los 12 reinos de forma, en realidad son 17 los que forman estos reinos, pero solo mencionan 12 porque 5 de ellos son la morada de seres arias.

Se menciona el dar como dar incluso a aquellos que nos han hecho daño, y que comúnmente clasificamos como enemigo, porque cuando decimos dar es a todos los seres, incluyéndolos, si nos cuesta pensar en da a aquellos que nos han dañado hay que recordar que todos estos seres que ahora me han hecho daño en otros momentos han sido mis madres, en otras vida, han sido muchísimas veces nuestras madres y fueron totalmente bondadosos con nosotros, soportaron muchas dificultades por nosotros, nos ayudaron, el hecho de recordar todo lo que han padecido por nosotros, esto nos debe ayudar a no mirar lo como enemigos, por eso ahora queremos devolver nuestra bondad dando nro cuerpo en todo aquello que ese ser necesita.

Una parte dice que aquellos que desean un hueso, o carne que yo se las de.

Sería bueno que la memorizáramos, porque nos ayuda en nuestra conducta día a día: “**el resultado de beneficiar es felicidad, el resultado del dañar es sufrimiento, sabiendo ese principio así como yo cuido de mi propio cuerpo, con ese cuidado debería tratar a los demás, y así como yo no busco dañar nuestro cuerpo, así no debería buscar dañar a los demás**”. En otras palabras, así como nosotros cuando alguien nos ayuda nos hace feliz y cuando alguien nos daña, nos crea sufrimiento, lo tenemos muy claro tomándonos a nosotros como ejemplo, aplica lo mismo para los demás porque ellos sienten lo mismo que yo, sufren si le hago daño y se sienten feliz si les beneficio.

Así todos los sets que puedan existir en otros reinos y tengan carencias, que pueda satisfacer esas carencias y llenar sus deseos.

## II). **Dar a aquellos que si están en el camino espiritual:**

Puede sonar un poco arrogante, pero estamos transformando nro cuerpo en esa joya que concede los deseos para beneficiar a todos, incluso los que están en el hinayana y mahayana, en el hinayana que todos sus metas se cumplan y que puedan convertirse rápidamente un buda, puede sonar extraño porque en nuestra mente no tenemos un rastro de la renuncia auténtica, y damos a aquellos que tienen renuncia, que han entrado en el camino y son seres superiores, pero incluye el dar a esos seres, así que nro cuerpo convertido en una joya que concede los deseos, aquellos logros que les falta los alcancen rápidamente, y mas aun que alcancen la budeidad rápidamente.

Y los seres que están en el vehículo mahayana que cumplan sus objetivos y rápidamente pidan alcanzar rápidamente el estado de un buda, porque la practica de dar y tomar incluye a todos los sets desde los reinos inferiores hasta la 10 tierra, todos pueden ser nro objeto de dar y tomar, por eso hasta el bodisattva que esta en la 10 tierra, le damos nro cuerpo para que pueda alcanzar el cuerpo de un buda, la iluminación.

También se explica que imaginamos que nro cuerpo, lo podemos ofrecer a los budas, imaginando que se multiplica y con cada uno de ellos estuviéramos haciendo alabanza o postraciones, como si nuestra cabeza se divide en muchas partes y todas esas cabezas y cuerpos hacemos postraciones, ofrecimientos y los budas se complacen y sienten felices de un acto, esto sería un ofrecimiento supremo en el cual ofrecemos nro propio acto virtuoso multiplicándolo, haciendo que se sientan complacidos con nosotros.

Hablando de las postraciones, esta explicaciones también lo encontramos en un sutra que nos habla que al hacer postraciones imaginar que nro cuerpo se multiplica y con todos esos cuerpo hacemos postraciones, otra explicación nos recuerda que hemos renacido desde tiempo sin opio en cada reino de existencia con los que hemos cometido negatividad, lo imaginamos con aspecto hermano, hacemos postraciones, así las negatividades que he cometido en esos renacimientos se purifican al hacer las postraciones; otra explicación mas, todos los seres de los reinos de existencia aparecen junto con nosotros y hacemos postraciones.

b)- **Dar al medio ambiente:** partimos que nro cuerpo es como si se convirtiera en una joya que concede los deseos y todos los lugares o mundos de las 10 direcciones, en los cuales ese lugar sea impuro, es decir, un lugar donde hay muchas piedras, espinas, arenas, zarzas, donde uno se puede caer, todos estos lugares que no es muy atractivo, todo esto lo imaginamos que cuando nro cuerpo que concede los deseos transforma ese lugar en un lugar puro y maravilloso, en el

cual las piedras no son puntiagudas y toman la forma preciosa, la tierra en si se vuelve tan suave como andando en un sofá, se vuelve todo puro, brillante, luminoso, empieza haber un olor a sándalo, celestial, los pájaros están cantando con sonidos agradables, las flores son preciosas como utpala o loto, lagos hermosos, en donde todo es placentero, donde todo es magnifico , hay plata y oro, es como si se convirtiera en una tierra donde están los seres supremos (budas, bodisatvas), pero los seres que se encuentran en ese lugar no sienten orgullo o arrogancia por estar en ese lugar, al contrario recuerdan que es un lugar de dharma y por eso pueden alcanzar la iluminación.

En conclusión estamos en la sección de como dar, hay que dar ntro cuerpo, posesiones y raíces de virtud, respecto a dar ntro cuerpo lo hemos dividido en dos secciones.

**Como dar las posesiones:** pensar en todos los seres de los reinos infernales, como espíritus hambrientos, a todos los contemplamos, al igual que anteriormente lo convertimos en un joya que concede los deseos todas nuestras posesiones, se convierte en todo lo que los sets en todos los reinos de existencia necesitan los concedemos a través de nuestras posesiones, comenzando por los seres que están en los reinos infernales calientes, a través de ellas esos seres pacifican el infierno de calor o de frío, en los espíritus hambrientos su hambre y sed, y que ojalá con estas posesiones que esta pacificando sus necesidades puedan ojalá alcanzar el estado de un buda. Aunque uno no tenga nada de dinero, eso no nos puede impedir dar un coche, una moto, siempre que sepamos como hacerlo como dirigir nuestra mente para dar esos objetos.

#### **Dar las raíces de virtud:**

Cuando el cuerpo y posesiones cesan, ya no se dan, si hay una cosa que ya no tenemos ya no la podemos dar porque no la tenemos, y cuando hablamos del cuerpo y posesiones eso pasa, pero el caso de las acciones virtuosas es diferente, porque podemos dar las acciones virtuosas presentes, del pasado y también las futuras. Las acciones virtuosas aunque se hicieron en el pasado dejan una semilla, una huella que esta presente, por tanto aunque y acabo esa acción sigue estando esa huella y por tanto se puede hacer el dar, no sucede lo mismo con el cuerpo y posesiones materiales, porque ya no están.

En el comentario aparece el bodisatvacharyavatara dice: “que sea capaz de dar mis acciones virtuosas de los tres tiempos para el beneficio de los seres sin sentimiento alguno de pérdida”.

Apoyando esta idea nagaryuna dice: “por estas acciones virtuosas que todos los seres puedan desarrollar esa acumulación de mérito y sabiduría, porque si lo hacen, lograrán los dos sagrados (2 cuerpos sagrados de un buda), lograrán el estado completo y libre de faltas, el estado perfecto, la budeidad”.

Incluso cuando una acción tan sencilla como a un ser animal darle un poco de comida, sin embargo si la haces con la idea de que ojalá esta acción sea para que pueda alcanzar el estado de un buda, por la mentalidad esa acción se hace muy poderosa y se convierte en causa de la budeidad porque con esa intención de ha llevado a cabo, ahora imaginemos si se realiza hacia todos los seres de los reinos, imaginemos lo grande de la acción, también se convierte en una causa muy poderosa que nos esta llevando a la budeidad.

Porque uno tiene que adiestrarse en este dar? porque si no empezamos a dar ahora, si no nos adiestramos en el dar, mas adelante seremos incapaces de hacerlo aun en cosas muy pequeñas, eso se va a convertir en un gran impedimento, porque como voy a ser capaz de dar el cuerpo

cuando no se ha dado algo pequeño, por eso ahora que tenemos la oportunidad de adiestrarnos en el dar debemos hacerlo, porque mas adelante cuando tengamos que dar nro cuerpo gracias a que nos hemos adiestrado no habrá dificultad en ello.

Sutra el rey de la concentración: “un entre mas se familiariza en algo, poco a poco esa familiarización le facilita la acción, todo se puede conseguir gracias a familiarizarnos o adiestrarnos en ello”.

Uno no debería generar dudas con respecto a la necesidad de adiestrar nuestra mente en el dar, porque si estamos hablando del comportamiento de bodisatvas y ellos siguen ese comportamiento, no deberíamos dudar de ello.

**Las 7 joyas de los arias** o las joyas supremas, hay una relación estrecha entre cada una de ellas.

1)-. **La joya de la fe:** importantísima, una estrofa del buda: “la persona carente de fe no crea acciones blancas, o virtuosas” una persona sin fe sería como una semilla tostada, de ella es imposible que salga un brote, nos da la idea de la importancia que tiene la fe para desarrollar las buenas cualidades.

2)-. **La joya de escuchar**

3)-. **La joya de la ética:** importantísima, porque si no existe esta disciplina ética, porque aunque un desee con fuerza la felicidad no va a venir, a partir de ella viene el bienestar que buscamos, como conseguimos desarrollarla, primero hay que saber que es lo bueno y lo malo, debe ir acompañada de la joya de escuchar, porque si no obtenemos esta información como vamos a saber lo correcto o incorrecto, gracias al escuchar da lugar a practicar la generosidad.

4)-. **La joya del dar**

5)-. **La joya de la vergüenza hacia uno mismo:** se refiere a dos cualidades que nos ayudan a controlar nro comportamiento, decir que esto no lo voy a hacer por no dar una mala impresión a los demás, y también pensando en uno mismo, porque me va a hacer daño y evito esa acción, de hecho cuando una persona no tiene vergüenza hacia uno o consideración hacia los demás cae en muchas acciones negativas.

6)-. **La joya de la consideración hacia los demás**

7)-. **La joya de la sabiduría**

Hay muchos aspectos en los cuales podemos enfocarnos para practicar, pero hay algo en lo que se basa todo lo demás, es la mente que quiere beneficiar, si nos enfocamos en desarrollar esta mente, estamos ayudando a desarrollar los otros aspectos que hay que cultivar, para desarrollar esa mente que quiere beneficiar, cuando uno ve un acto beneficioso o escucha de el hay que aprender a regocijarnos por el, con eso estamos cultivando o favoreciendo el desarrollo de esa bondad, y desarrollando dentro de nosotros esas cualidades de la bondad.

Estrofa: “si nosotros a los seres que son nro objeto de generosidad, desde lo mas profundo de nro corazón tratamos de practicar esa generosidad con todos los seres, de esa forma acumulamos mucha virtud, una acumulación enorme, incluso aunque no podamos contemplar a todos en su totalidad, el hecho de a unos cuantos con ellos podamos desarrollar ese dar, y dar

desde lo mas profundo de nro corazón , de forma sincera, eso es extremadamente beneficioso también”.

La guirnalda preciosa: “ahora hemos hablado de todos los enormes méritos que acumulamos cuando hacemos estos actos de generosidad, y si pudiéramos darle una forma física, serían tantos, que sobrepasarían la capacidad del espacio de este mundo, no cabrían en el mundo, esto lo ha mencionado el propio buda, si uno tiene fe y confianza en el buda, va a creer en su palabra”.

## II).- La meditación en la compasión

1).- **Los beneficios de meditar en la gran compasión, para que surja en nosotros un mayor deseo o agrado por practicarlo:** Chandakirti en su texto tratado del camino medio: “la gran compasión es como ese pico supremo del conquistador, es como esa semilla suprema que cuando le ponemos agua, el abono, las condiciones va a madurar cumpliendo así con lo que deseamos”.

Un buda, un ser supremo, totalmente completo, de allí parte también, porque como es que surge de esta? porque la gran compasión es como la semilla, por eso es importante al principio, pero también en el intermedio es importante, porque se convierte en el agua y abono que favorece que la semilla madure, es la que nos lleva a la entrada en ese camino espiritual, pero también nos lleva a continuar desarrollando ese camino espiritual.

Al final del todo, también es esencial, cuando incluso alcanzamos el resultado final que es la budeidad, también la compasión sigue tomando un papel fundamental, porque cual es la labor de un buda, un ser que se convierte en un buda su labor es beneficiar a los seres, y quien los impulsa a ello es la gran compasión, por eso es necesaria al principio, en el intermedio y al final.

Dentro del contexto budista aquello que nos lleva a la salida del samsara, es la iluminación de los oyentes, de los realizadores solitarios y de los bodisatvas, de hecho los oyentes y realizadores solitarios logran su objetivo también gracias a la gran compasión, dependen de ella, porque el hecho de que pudieran alcanzar el nivel de oyentes y realizadores solitarios es gracias al buda, que movido por su gran compasión , viendo los deseo de estos seres, dio enseñanzas y les mostró el camino y así lograron liberarse del samsara.

El hecho de que pudieran alcanzar ese estado de oyente y rallador solitario es gracias a las enseñanzas del buda, y el dio estas enseñanzas gracias a la gran compasión.

Un buda surge a partir de un bodisatva, y un bodisatva surge de la gran compasión, por eso también el hecho de alcanzar el estado de un buda es debido a la gran compasión. Incluso cuando un día muy caluroso, de repente hay una brisa fresca que lo calma, esa brisa fresca es resultado de una acción virtuosa, el hecho de que hubiera una acción virtuosa es gracias a la gran compasión, porque cualquier acción virtuosa que se lleve a cabo es producto de la acción iluminada de un buda, que actúa movido por su gran compasión, así que cualquier bienestar es también gracias a la gran compasión, por tanto, todo el bienestar de todos los seres sin excepción es debido a la gran compasión.

Sutra el compendio de la perfecta doctrina, habla de lo sagrado de la gran compasión: “el gran conquistador, el tatagata, llevó a cabo muchas grandes enseñanzas, sin embargo hay una en la cual hay que prestar especial atención , porque allí es donde se completa y surge todo, toda la

enseñanza esta en esa gran compasión, por tanto toda la enseñanza del buda se encuentra en la palma de la mano y esta en nosotros el poderla llevar a cabo”.

Si podemos extender nuestra mente y abarcar todo lo que hemos hablado es favorable, sin embargo son muchas las causas que tenemos que acumular para poder desarrollar este punto que es el supremo. Esta mañana hablábamos pensando en cada uno de los seis reinos de existencia en sus padecimientos, dábamos todo lo que necesitaban, todo lo que deseaban para que así salieran de ese sufrimiento, los liberábamos de ese sufrimiento, hay que meditar en el sufrimiento de los 6 reinos de existencia, es tan importante, que es el punto del que partimos para la reflexión.

### **Ventajas de ver el sufrimiento:**

1).— Cuando contemplamos el sufrimiento nos lleva a buscar la liberación de este sufrimiento, a generar la renuncia porque ve la necesidad de salir de él, es igual que la analogía de que hay una epidemia donde vivimos y buscamos salir o irnos a otro lugar para evitar la epidemia, por tanto cuando contemplamos la epidemia buscamos salir de allí, si meditamos en los sufrimientos de los seis reinos de existencia surge el deseo de decir que tenemos que salir de allí, de la existencia cíclica y busca la liberación.

2).— La segunda cualidad es ayuda a eliminar el orgullo que se genera cuando nos sentimos superior, cuando la mente se siente mas que otros, cuando nos damos cuenta que sufrimos, ese nivel superior que tenía baja y es mas humilde, cuando contemplamos el sufrimiento, nos damos cuenta que es algo desagradable y no deseado.

3).- Nos cuestionamos de donde proviene, que son de las acciones negativas, por eso decimos que como no queremos sufrir mas decidimos evitar las negatividades.

-. También nos damos cuenta lo opuesto al sufrimiento que es la felicidad y nos cuestionamos de donde surge la felicidad que es de las acciones virtuosas, así deseamos cultivar la virtud, nos animamos a dejar atrás la negatividad y crear la virtud.

-. Cuando nos damos cuenta de nuestra propia situación y queremos salir del sufrimiento, lo vemos en los demás que están igual que yo y que quiere salir del sufrimiento, eso nos lleva a cultivar la compasión.

No todo es malo de contemplarlo, al contrario gracias a pensar en el podemos sacar ventajas.

La compasión busca tomar el sufrimiento para liberarlos de ellos, ahora vemos el tomar, “**practica una combinación del dar y tomar, comienza tomando desde uno mismo, es decir, comenzar por uno**”. Si uno quiere empezar a practicar debemos empezar con nosotros mismos, empezar tomando de uno mismo, es tomar el sufrimiento de los seres, eso es cultivar la gran compasión, pero para ser capaz de tomar el sufrimiento de todos los seres, hay que entrenarnos en ello, debemos empezar con nosotros mismos con el sufrimiento del futuro, tomando mi propio sufrimiento de aquello que esta por venir en el futuro, incluso puedo pensar que si no me porto bien voy a caer en un reino desagradable, hace un momento pensamos en otros seres, ahora pensamos en nosotros mismos, esos tormentos los tomo ahora, imagino que los tomo y vienen hacia mi, se disuelven en mi y no se disuelve sino que se caen, es como si estuvieran afeitando la cabeza, así como se cae el pelo, así también no se pega o no se queda, por lo tanto lo que origina

el sufrimiento ahora si que lo estamos viendo, porque el sufrimiento y el origen de él lo podemos ver.

El sufrimiento como también su origen no lo vemos, por eso para imaginarlo mejor, se dice que es como si fuera el cabello que a la hora de cortarlo se cae, pues así va a caer el sufrimiento, tener en cuenta tomamos el sufrimiento de alguno de los seis reinos de existencia el sufrimiento que padecería allí lo tomo. Así también podemos pensar en el sufrimiento que experimentaré el próximo año, me imagino que lo tomo, o el que va a venir mañana, o si lo hago por la mañana tomo el sufrimiento que va a venir por la tarde, todo esto sufrimiento lo dirijo hacia el corazón porque el objetivo de tomar el sufrimiento es para eliminar la actitud egocéntrica que la imaginamos en nro corazón, al condensarlo allí es para hacer daño a la actitud egocéntrica.

No esta descrito en el texto, pero forma parte de ese entrenamiento a la hora de tomar ese sufrimiento, para conocer bien el tomar, por eso lo hacemos con nosotros mismos, pero una vez que nos hemos entrenado bien así, ahora pensar en los seres queridos, pensar que tomo nro sufrimiento, luego a los seres queridos como amigos, luego a los seres que son extraños o desconocidos hasta llegar a tomar el sufrimiento de ntros enemigos, estamos siendo capaz de tomar a los seres, comenzamos a pensar en los seres, comenzando por los reinos infernales, y así con todos los reinos, imaginado los diferentes mundos, los 4 continentes, es decir, imaginamos todos los seres, todo el sufrimiento que se toma se absorbe en el corazón, especialmente en la actitud egocéntrica, porque el objetivo es hacer daño a ese egocentrismo.

Si uno hace esta parte de tomar y dar y lo hace de corazón, auténticamente , de forma sincera, los beneficios son enormes, si lo hace de forma auténtica esta haciendo la mejor de la puja o práctica de tolerancia y paciencia, la mejor manera de acumular méritos, si lo hace auténticamente y de forma sincera es una práctica extremadamente beneficiosa. Si uno lo hace sinceramente y honestamente, sin expectativa personal sino únicamente queriendo dar y tomar es el mejor adiestramiento o de las prácticas que hay.

Ahora estamos tomando y tratamos que ese campo del cual estamos tomando sea el campo mas ampliamente posible, pero es verdad que a veces cuando padecemos un sufrimiento fuerte como por ejemplo por el apego, nos hace infelices, no nos deja dormir, descansar porque no pensamos mas que en ello, nos esta haciendo daño, cuando reconocemos ese apego y vemos como nos hace daño, pensamos en cuantos seres no están pasando como algo como lo mío, no soy el único que esta afligido fuertemente por el apego, ahora mismo hay muchos seres que están pasando por algo similar, y así como yo se lo desagradable que es, se lo que están viviendo los demás seres, y pienso que ojalá todos los seres que lo están padeciendo que madure en mi y lo imagino realmente que viene a mi como una luz negra, y entra en mi corazón donde afecta la actitud egocéntrica, eso nos va a ayudar, porque la estamos pasando mal, y lo estamos reconociendo pero además pensamos en otros para ello, el hecho de tomar su apego, si lo hacemos adecuadamente y sinceramente, llega un momento en que esa aflicción desaparece, casi que inmediatamente, y si no por cultivarlo llega un momento en que no nos afecta tanto, por eso es una práctica excelente porque ayuda que nuestra infelicidad empieza a desaparecer, y si lo cultivamos frecuentemente, llega un momento en que el apego no es tan fuerte, cuando no lo practicamos con continuidad le apego surge y nos aflige, pero es una forma de involucrarnos mas cuando lo enfocamos en los demás cuando lo estamos pasando mal, o cuando paso por enfermedad, o cuando nos aflige la economía y eso es un sufrimiento, hay muchos tipos de

sufrimiento que podemos relacionarlo, por ejemplo en el mundo actual cuando no se tiene pareja cuanto se sufre.

En un sutra describen la gran compasión como la vida del vehículo mahayana, porque lo que le da vida al vehículo mahayana es esa gran compasión, cuando la generamos nos convertimos en un bodisatva, aunque no tenga ningún otro logro es suficiente, para que todo lo hagamos de aquí en adelante sea mahayana.

El hecho de visualizar que viene el sufrimiento al corazón es porque esa idea de yo si lo queremos localizar esta en el corazón, para poderle hacerle daño a esa actitud va directo al corazón.

Sutra acerca de la bibliografía de manipagra, en un sutra llamado Budamasakra, nos habla de como tomar el sufrimiento incluso ambiental.

Guese chekawa se encontró con el texto adiestramiento mental en 8 versos en una de ellas decía: "la victoria la ofrezco a los demás y me quedo con la derrota" decía que esta estrofa le venía muy bien, pero no había escuchado un comentario de esta estrofa y tuvo dudas de su origen, de donde provenían, este texto es de langri tampa, chekawa era un yogui tántrico muy avanzado, estaba muy intrigado por esas estrofas y quería recibir su comentario, por eso se fue a lasa en busca de su autor, pero ya había fallecido, preguntó quien sostenían la enseñanza de langri tampa, le dijeron que había dos guises que eran sus sostenedores, pero que ahora no estaban en su mejor momento de armonía entre ellos dos, guese chekawa pensó que era por pelearse por quien se quedaba en su lugar, pensó que mejor no iba a preguntar a ese lugar, pero cuando le dijeron que no era por malos rollos sino porque el desacuerdo provenía porque uno de los guises era joven pero con mucho conocimiento y ciertos logros y el otro era mayor con menos logros, el guese mayor le decía la joven que fuera la cabeza del monasterio, pero el no lo aceptaba, pero el que le informó a guese chekawa no lo informó bien.

Había una zona llamada pempo, allí los dos grandes representantes era langri tampa y charawa, decían que eran como el sol y la luna en erudición y en grandeza, por eso guese chekawa fue en busca de guese charawa, que estaba dando enseñanzas estaba explicando un texto de Sarawa... que era los niveles de los oyentes, se quedó a escucharlas pero en ningún momento apareció este verso, chekawa le entro dudas sobre si tuse Sarawa no tenía instrucciones sobre ese texto que buscaba, un día de descanso Sarawa se fue a circunvalar una estupa, guese chekawa lo vio y pensó en acercarse para decirle que se retiraba, y se dirigió a el, los monjes llevan una tela roja con la que se envuelven, la cogió, la puso en el suelo y lo invitó a sentarse, y le dijo que acaso no había sido claro en su explicación, le dijo que tenia una cuestión a preguntarle, le dijo que se había encontrado con un texto que tenia una estrofa con la cual en el momento en que cuando tenía problemas le ayudaba a su mente, quería saber el origen de la enseñanza y su significado profundo, el objetivo de practicarlo, le contesta que el origen es nagarjuna que dice si uno realmente tiene fe en lo que ha dicho el gran erudito nagarjuna, cita unas lineas de nagarjuna "pido para que todas las negatividades de los seres maduren en mi y pueda darle todas mis virtudes", eso lo ha dicho nagarjuna y es el origen de esta instrucción, al escuchar eso, le podio que le diera el comentario, Sarawa le dijo que se lo daba pero antes le pregunto si lo podía aplicar a su vida.

Chekawa dijo que lo iba a aplicar, entonces le dio el comentario, tardó trece años en dársela , durante esos años estuvo a su lado meditando estas instrucciones, poniéndolas en práctica, parecen muy sencillas, pero es tan profundo, eso lo vemos ahora todo el comentario que requiere

para darle solidez a esta instrucción, dejo a tras esas practicas tantitas, no porque sea malo sino que para que tenga el poder uno tiene que tener este adiestramiento, porque si no lo tiene el tantra no es de beneficio, o no es el poder que nos explican , por esa razón guese chekawa se involucró durante 13 años, hasta que logró el intercambio de uno por los demás de forma auténtica, y genero la mente de la bodichita y compuso el texto siete puntos de adiestramiento mental.

Estas palabras que “toda la negatividad madure en mi y las virtudes en los demás”, allí se condensan las enseñanzas, si cuando hacemos cualquier actividad hacemos esto, estaríamos dejando unas huellas muy profundas en ntro continuo mental, es importantísimo estas dos lineas porque es la base de intercambiarnos por los demás, y la importancia de desarrollarlo, el que lo hacemos practicando el gong len, lo vemos reflejado en losan chokie o shantideva dice “simplemente hay que ver a un buda que estima mas a los demás que a si mismo y nosotros que nos estimamos mas a nosotros que a los demás, solo hay que ver las cualidades de uno y los inconvenientes del otro y no hay nada mas que decir”, “la actitud egocéntrica es la fuente de todos ntros tormentos y el estimar mas a los demás que a nosotros mismos viene toda la felicidad”.

## **2).- Saliendo de ese estado de concentración como ponerlo en práctica**

### **2).- Mostrar aquello a cultivar por medio de contemplar las ventajas de estimar a los demás.**

II.- Estadios del adiestramiento de la mente de la bodichita que trabaja para la iluminación

#### **2) Instrucciones secundarias de estas, se divide en 5 puntos:**

##### **1.- Transformar las circunstancias adversas en el camino, se divide en 2:**

###### **I.- Presentación breve:**

**“Cuando el ambiente y los seres estén repletos de negatividades estas circunstancias adversas transformarlas en el camino hacia la iluminación”.**

Cuando el ambiente del mundo este lleno de circunstancias negativas, de situaciones desagradables que son el resultado de las 10 acciones no virtuosas, cuando los seres que están en ese lugar están controlados por los engaños y su comportamiento es muy negativo, realizan acciones muy negativas, cuando a nivel ambiental tenemos circunstancias adversas y los seres están bajo el control de los engaños, esto esta provocando que los seres oscuros se alegren y estén mas fuerte, aumenten su poder, los dioses negativos como nagas y espíritus cojan fuerza y para aquellos practicantes que tratan de practicar se les presentan muchas interferencias y obstáculos, en especial para aquellos que están tratando de entrar en el vehículo mahayana tienen que pelear con muchos obstáculos, cuando se estén viviendo circunstancias adversas hay que cogerlas y transformarlas en condiciones favorables, los obstáculos cortar con ellos viéndolo como aspectos que me van a ayudar, al ser que me esta creando daño verlo como si fuera mi propio amigo espiritual y toda circunstancias adversa negativa trata de que se convierta en ayuda para conseguir la iluminación.

Son lineas muy cortas pero muy significativas porque dice que cojamos las circunstancias adversas y convertirlas en favorables, los obstáculos convertirlos en amigos, que me favorezca y aquel que me daña tomado como si fuera tu amigo espiritual.

El que podamos las **circunstancias adversas convertirlas en circunstancias favorables** como se hace? contemplando la ley de causa y efecto, como podemos confiarnos y creer en esa ley de causa y efecto? Cuando se nos presenten situaciones desagradables, problemas o que alguien nos esté causarnos daño, solemos pensar que viene de fuera, todo eso que esta fuera y esta provocando el daño en realidad son circunstancias, los problemas que vivo no los hace una persona o el ambiente que nos rodea sino que lo creamos cada uno de nosotros, que a lo mejor esa circunstancia es solo una condición que lleva que lo que hice este madurando, si llegamos a ver que soy yo misma la que estoy creando el vivir esas circunstancias y lo que me rodea solo es la condición que provoca que madure entonces es lo que nos lleva a poder transformar las circunstancias adversas en favorables.

Para que podamos entenderlo esta el ejemplo de que supongamos que hay dos personas que padecen cáncer y les quedan 3 meses de vida, aquella persona que cree en la ley de causa y efecto va a ser una persona que esos meses que les quedan va a ser feliz, se va a encontrar bien, pero la que no la cree o no la tiene asimilada esos tres meses los va a vivir fatal, por la superstición, angustia, eso va a provocar que la enfermedad se viva peor, eso es porque no cree en la ley de causa y efecto. O podemos decir que cuando alguien tiene un problema y tiene esa convicción o creencia, ante el problema va a decir, algo hice en el pasado y ahora esta madurando, es resultado de mis acciones, si lo estoy viviendo ahora significa que esa carga de negatividades es menor, que bien! si tuviéramos la mente aun mas adiestrada incluso ante el problema diríamos que queremos mas y mas oportunidades de estas para poder practicar!, aunque aun no lleguemos a ese nivel por lo menos no nos agobiamos con la situación, así transformamos las circunstancias adversas en favorables.

Aunque suena difícil de creer es posible, estamos hablando de algo real, el buda antes de serlo era exactamente igual que nosotros llenos de emociones aflictivas, también cometía muchas negatividades, robaba y demás, la diferencia es que empezó a adiestrar su mente y por eso logró alcanzar el estado completo y perfecto de buda, nosotros tenemos ese linaje o capacidad o potencial para convertirnos en buda, pero no basta con ello porque hay que trabajar en ello, entrenar nuestra mente, no hay que conformarnos con el potencial sino trabajar con ello y entonces conforme vayamos entrenando nuestra mente vamos desarrollando esas cualidades, porque no solamente es el problema porque unas personas pueden estar viviendo una situación igual pero no les aflige de igual manera, porque la manera de enfrentar la situación y de pensarla es diferente, hay quienes se angustian mucho y otros que no, eso es lo que va a marcar que se viva peor o bien, cuando logramos entrenar nuestra mente y dirigir ntros pensamientos aunque las circunstancias sean desagradables podemos conseguirlo.

Hay mucho mas a mencionar, porque cualquier situación que no nos guste, que sea desagradable si lo logramos enfocar pensando de esta manera como nos explicó, pensando que el sufrimiento o problema estas dificultades son el resultado de mis propias acciones que hice en mis vidas pasadas y que ahora están madurando. Alguno puede pensar que pueden madurar situaciones que hice en esta vida? la respuesta es que si, pero para nosotros es mas útil y mejor y una manera de acumular méritos el pensar que es en otras vidas es mucho mejor dirigir ntro pensamiento así.

El siguiente punto es que los obstáculos convertirlos en ayuda o algo que nos favorece: verlo como un amigo, se refiere a que a lo mejor doy un regalo con la esperanza de que me lo devuelva o hago un favor con la esperanza de que me lo devuelva, espero algo del otro, o a lo mejor

alguien me crea un obstáculo como que no me da el trabajo que quiero, ese ser que me crea obstáculos o inconvenientes verlo como amigo, pensando en que si ahora no tengo el trabajo que esperaba es porque en el pasado me ha de haber portado mal, cometí negatividades y por eso no consigo lo que quería, lo malo que vivo ahora es resultado de mis acciones de vidas pasadas, cuando logro dirigir mis pensamientos así nos esta dando la oportunidad de practicar el dharma, las enseñanzas, la paciencia y por tanto ese pensamiento o actitud antes los obstáculos es mas beneficiosa y útil y méritos que acumulamos. Si al contrario la persona que me crea obstáculos pienso en lo malo que me hace solo estoy creando negatividad y por lo tanto solo trae resultados negativos.

Otro punto que se ha dicho en la estrofa es que aquel que nos hace daño el tomarlo como si fuera mi amigo espiritual y sobre este tema el texto de bodisatvacharyavatara nos lo explica con mas detalle; es como mi maestro espiritual porque me esta permitiendo practicar y perfeccionar la paciencia, sino estuviera como puedo practicar la paciencia?. Aquel que llamamos enemigo en realidad es nro amigo que nos ayuda a practicar la paciencia. Enemigo como tal no existe todos los seres son cercanos, pero a nivel convencional o mundano aquel con el que no coincidamos o no nos cae muy bien es al que solemos clasificar como enemigo, pero enemigo como tal no hay, porque el enemigo real esta dentro de nosotros, son nuestras emociones aflitivas, pero a nivel cotidiano quien no nos cae bien, nos hace daño, verlo como la condición que se nos presenta para practicar la paciencia y alegrarnos por ello, por tener alguien que pone a prueba nuestra paciencia. Así a esa persona verla como nos esta ayudando a desarrollar cualidades, y verlo como algo que nos esta ayudando a acercarnos a la iluminación, por eso se convierte en nro maestro espiritual (nos acerca a la iluminación).

Chekawa dice a Champopa: **“Si tu te has adiestrado en convertir las circunstancias adversas en amigo entonces los sufrimientos que experimentes los vivirás como felicidad”**.

Si adiestramos nuestra mente en que las circunstancias desfavorables o adversas convertirlas en nro amigo o que nos favorecen los problemas que tenga será felicidad, suena extraño porque no hemos adiestrado nuestra mente, como una historia, cuando hablamos de algo que es posible.

**II.- Explicación extensa**, se divide en 2:

**1.- Basándose en una actitud especial de la mente de la bodichita convierte las circunstancias adversas en el camino:**

**“Aplica la meditación ante cualquier circunstancia con la que te encuentres”**.

Por esta razón si en un momento tu te encuentras feliz, te llega dinero, posesiones, estas de maravilla o por el contrario estoy experimentando sufrimiento físico, mental o estoy viviendo pobreza, carencias o si estoy viviendo en mi propio país de origen o como si no estoy viviendo en el o como si estoy en el pueblo o en el monasterio, lo menciona porque muchas veces hay quienes están en el pueblo o en la ciudad y piensa que estaría mejor si estuviera en el monasterio o al revés, o también con la compañía que esté ante cualquier situación en la que me pueda encontrar. Aquí cuenta una historia.... Aprender a estar bien donde estés, con la compañía con quien estés, si entrenamos nuestra mente cuando mi mente esta entrenada y estoy bien, estoy bien en donde este en compañía de quien este pero si mi mente no esta bien estoy incomodo o inconforme y busco otros lugares y compañías, esta historia es para que veamos cuando nuestra mente no esta bien siempre va en busca de otro lugar.

Sin importar las circunstancias que se nos presenten, sean buenas o malas, estemos en compañía de quien estemos, que sea para pensar aquellos que van viviendo sufrimiento físico y mental, sufrimiento pequeño o mediano o un gran sufrimiento, cualquiera que sea, todos los seres que son tan bastos como el espacio que están experimentando cualquier tipo de sufrimiento, mayor o menos que todos estos sufrimientos venga a mi y madure en mí y todos estos seres se vean libres de este sufrimiento, si lo transformamos de esta forma no importa el lugar en que estemos o con la compañía que estemos nada nos va a afectar nuestra práctica.

Cuando logramos realmente pensar así, que venga ese sufrimiento y se liberen de su sufrimiento, que lo viva yo y los demás no tengan que vivirlo, cuando tratamos de cultivar ese pensamiento de corazón, lo tratamos de hacer bien, a través de cultivar la compasión, cuando cultivo esos pensamientos estoy alcanzando mi objetivo de desarrollar la compasión, cuando surja ese pensamiento de manera auténtica y sincera debo alegrarme de esos pensamientos.

**“Incluso cuando nos encontremos con felicidad, cuando estemos bien”.**

Va a explicar que se considera como estar bien. Nos ponen ejemplos de cuando nos encontramos con ese bienestar, y dice “Cuando tienes comida, ropa, un lugar donde estar, buenas compañías, las circunstancias externas no tienes la carencia de encontrarte con un maestro espiritual, si tienes la fortuna de encontrarte con un maestro espiritual, y a nivel interno cuando no estoy experimentando ningún tipo de malestar o perturbación mental o física o las que estoy viviendo son efímeras porque no es nada serio, es decir cuando tengo todas las condiciones agradables, comodidad, son condiciones favorables para desarrollar fe y demás cualidades en el dharma, si esas condiciones externas e internas son favorables tenemos la capacidad de utilizarlas incluso aunque las enseñanzas del buda estemos en una época degenerada, aunque conseguir obtener las enseñanzas mahayana hayan muchos obstáculos e inconvenientes mientras las circunstancias sean favorables debo esforzarme. Esas condiciones favorables que vivo es porque en el pasado sin interrupción cree condiciones favorables, eso ha hecho que tengamos las condiciones extensa e internas buenas, tenemos que aprovechamos esas circunstancias favorables y reconocerlas porque es el resultado de lo que hice en mis vidas pasadas, cultive ética gracias a esas acciones tengo esas condiciones favorables, cuando reconozca o esas condiciones favorables y que son consecuencias de mis acciones del pasado pienso que debo aprovecharlas y darles un buen uso.

En el texto nos lo plantea desde un punto de vista muy avanzado, pueda parecer fuera de nro alcance, pero no lo está, lo podemos adaptar a nuestras circunstancias, es decir, si ahora tenemos condiciones favorables, las necesidades básicas cubiertas verlas como consecuencia de mis acciones virtuosas de mis vidas pasadas, que no estoy tan mal de salud es porque en el pasado algo virtuoso hice, pero incluso aunque mi cuerpo este constantemente enfermando también verlo que si estoy pasando por esa enfermedad larga o crónica es porque en el pasado hice acciones no virtuosas que ahora están madurando con este cuerpo en forma de enfermedad, es decir, tanto lo bueno como lo malo siempre enfocarla como acciones que hicimos en vidas pasadas. Si ahora que tengo salud no sentirnos arrogante, o si ahora tengo dinero o riqueza no es para generar orgullo sino ver que en el pasado practique generosidad; si tengo un cuerpo bonito es porque practique ética así obtuve un cuerpo humano y además practique la paciencia, por eso tengo un aspecto bonito o atractivo, darnos cuenta que todo lo que vivimos depende de causas y condiciones, las causas las cree por eso obtengo este resultado, si quiero en el futuro tener condiciones favorables debo actuar ahora, crear las causas para que en el futuro vengan las circunstancias favorables.

En el texto dice que algunos cuando se presenta alguna condición favorable aunque sea muy pequeña ya es para ellos una condición para generar orgullo, por ejemplo si es algo guapo ya es suficiente para generar orgullo y sentirse superior a otros; o tienen algo de dinero se sienten orgullosos y prepotentes, mientras que otros con un poquito de sufrimiento físico se deprimen se sienten derrotistas, p.e cuando se va a la montaña y hacen retiro y no meditan como querían y se sienten mal, esa actitud derrotista es porque no estamos siendo conscientes de que tanto lo bueno como lo malo que nos pasa es resultado de nuestras acciones, por tanto cuando se nos presenten cosas buenas ser imperturbables “como un hielo” y si lo pasamos mal “ser como un hielo”, imperturbable, que no nos mueva. Si entrenamos nuestra mente podemos conseguir ser imperturbables.

El hecho de que nos mantengamos como un hielo es en el sentido de que a veces cuando las cosas van bien, a veces una cosa de nada y ya nos elevamos, nos sentimos superior, arrogante, hay que disfrutarlo porque ahora lo tengo, enfocar mi mente en aprovecharlo y no nos preocupamos por hacer algo para las vidas futuras tenga estas buenas condiciones, luego se acaba y me voy con las manos vacías, el caso es no irnos con las manos vacías en esta vida. Ver que lo bueno es porque algo virtuoso hice por eso debo hacer algo para que en el futuro tenga esas mismas condiciones, no debemos irnos con las manos vacías de esta vida.

Debemos marcar una diferencia enríen esotros y los animales, para que no nos vayamos con las manos vacías con este renacimiento hermano o no nos vayamos con una mochila negra llena de negatividades, porque a veces el hermano acumula mas negatividad que el animal, es verdad que el humano tiene una inteligencia que depende de como lo utilicen llenen la mochila negra, no hay animal que pueda crear tanta negatividad como un ser humano, por eso debemos ser cuidadosos con el tipo de carga que queremos llevarnos, el humano tiene la oportunidad tiene la oportunidad de decidir que carga quiere llevarse mientras que el animal no puede planteárselo, el humano puede ser inteligente y hacer que su mochila negra sea pequeña y la blanca sea grande, puede decidirlo, pero si no utiliza su inteligencia bien en cuanto lo que consigue es igual que un animal.

## **2.- Basándose en una conducta especial de acumulación de mérito y purificación de negatividades convierte las circunstancias adversas en el camino:**

### **“Aplica los 4 preparativos del método supremo”**

1.- **Acumulación de méritos:** En cuanto a este, deseamos ser felices, no queremos sufrir entonces lo que tenemos que hacer es para decidir a donde vamos, arriba o abajo es en cuanto al campo al cual dirigimos nuestras acciones, es decir, que nuestras acciones estén dirigidas para beneficiar tanto a los seres y actuar de acuerdo a las instrucciones de los budas, ese es nro campo, si actuamos conforme lo correcto entonces fácilmente estamos acumulando esos méritos, eso que nos va a llevar a crear las causas para alcanzar la iluminación suprema.

Significa que cuando hablamos de acumular méritos, lo acumulamos por la acción que hacemos, lo que marca que sea pequeña, mediana o pequeña es la motivación, a veces es algo pequeño como ofrecer una moneda o una barra de incienso pero si lo hacemos con la motivación de “ojalá sea para el beneficio de todos los seres” es decir, la motivación de la bodichita ese acto aunque simple se acumulan muchos méritos con ese acto, no hay que generar dudas de que los seres se llevan todo, ellos no se llevan nada sino que todos me los quedo o los acumula. A lo mejor ofrezco muchos euros pero no lo acompaño con la motivación adecuada es verdad que es un acto de generosidad pero lo que define si es una acumulación mayor o menor es la motivación, si es con

la motivación de la bodichita acumulamos extensos méritos, necesitamos extensos méritos para alcanzar el estado de un buda. Si pensamos en que sea de beneficio a los seres es la causa para alcanzar la suprema iluminación.

Que vaya acompañada de esa motivación, que este presente esa motivación que busca crear las causas para alcanzar la iluminación suprema, hacerlo como el meditador losar: "Para poder cumplir mi propio objetivo que mi felicidad, sufrimiento, lo bueno o malo que aparezca que pueda ser capaz de aceptarlo".

**2.- Purificación de negatividades:** Desde tiempo sin principio nuestra mente está dominada por los engaños, o emociones aflitivas y es la que tiene el control o la fuerza sobre nosotros, dominados por esas emociones aflitivas cometemos negatividad y esas negatividades cometidas no se quedan en la superficie del agua sino que nos van a hundir, por esa razón como toda negatividad nos va a hundir, necesitamos continuamente confesar las faltas mediante los 4 poderes oponentes. A veces aunque sea una piedra pequeña se mete en las uñas, por muy pequeña que sea se hunde en el agua, y un trozo de madera no se hunde, la analogía es que incluso como esa piedra pequeña se va a hundir, pues la negatividad por muy insignificante que sea me va a hundir a los renacimientos inferiores, por esa razón hay que purificar.

#### **Pregunta:**

.- El karma de esas acciones negativas, purificar significa que las condiciones se eliminan, pero la raíz sigue allí, hasta que se madure, pero al purificar lo que quitamos son las condiciones pero las causas no se pueden quitar, ¿es así?.

El purificar la causa y la condición depende de quien esta purificando, porque si aquella persona que esta purificando y haciendo la práctica y solo es de palabra, aunque estén los 4 poderes oponentes, solo es de palabra, la negatividad de raíz no se está eliminando pero aunque sea superficial o de palabra si que esta disminuyendo la intensidad de esa negatividad acumulada. Hay diferentes variedades, por un lado cuando se esta purificando que solo es de palabra o lo esta haciendo una mente muy fuerte o convencida o metida en esa purificación o con un fuerte arrendamiento o lo fuerte es la determinación de no volverla a hacer, hay una variedad por eso la variedad de lo que se purifica. Pero cuando realmente se purifican las faltas de manera perfecta hay esta la historia de angulimala, que logró alcanzar y purificar las faltas y alcanzar el estado ariya o el rey matrera que mato al padre y purificó sus faltas y alcanzó el ser ariya, estas historias demuestran que si se hace correctamente realmente se puede purificar las negatividades.

Pregunta de Guesela: Cuales son los 4 poderes oponentes? El poder de la base, del arrepentimiento, la acción virtuosa, la determinación de no volverla a hacer.

**3.- Ofrecimientos a espíritus:** Se habla de que hay seres que no podemos ver y hay seres que son oscuros y otros como de luz o seres que no vemos pero que nos ayudan y otros que nos pueden perjudicar. Los que nos pueden perjudicar tratamos de hacerles ofrecimientos para que estén bien o pidiéndoles que no nos perjudiquen al contrario que se alejen o si les molestamos disculparse esto para tratar de que con bondad y amor, con compasión y paciencia se le hacen a estos seres ofrecimientos para que estén tranquilos. Si tuviéramos un nivel mas avanzado de entrenamiento mental seguiríamos dando ofrecimientos pero pedirles que nos hagan mas daño y así agotar nuestras negatividades, sino pedimos que se alejen.

4.- **Ofrecer tormas a los salvadores del dharma e ir en su protección:** Se les llaman protectores o salvadores del dharma a estos seres que están allí protegiendo las enseñanzas, forman parte de ese campo supremo formado por los budas y demás seres elevados, uno puede hacerles ofrecimientos en el cual le pedimos para que se eliminen obstáculos y todo sea propicio, los invocas para que todo salga bien, es verdad que si es una persona con un nivel mas avanzado de entrenamiento incluso puede hacer estos ofrecimientos a los protectores del dharma pidiéndoles mas problemas, pero si no estamos en el nivel de disfrutar de los problemas podemos pedirles que nos ayuden a superar los problemas.

Estos dos son muy parecidos lo que pasa es que uno haces ofrecimientos a espíritus que te pueden dañar y otros a protectores del dharma.

Nuestro principal objetivo es acumular mérito y haciendo estos actos de generosidad acumulamos méritos , pero hay otros métodos como : postraciones, ofrecimientos, prácticas de generosidad, ofrecimientos de mandala, confesión de faltas (eliminamos negatividades y acumulamos méritos), el regocijo, al igual que pedir a los seres supremos que se queden con nosotros y hagan girar la rueda del dharma. La practica de 7 ramas es lo que nos ayuda acumular méritos. Como p.e plantamos una semilla es para que salga un brote, para que el brote salga primero necesitamos la semilla pero la semilla plantada no es suficiente para que esta de un brote o fruto hace falta que tenga agua, calor, abono y esas otras condiciones que favorecen que la semilla madure sería la práctica de las 7 ramas.

## 2.- Integrar la práctica en una sola vida:

**“Esta breve y esencial instrucción debe realizarse aplicando las 5 fuerzas”.**

Si estamos hablando de adiestramiento mental mahayana es ir mas allá de lo mundano, pero podemos aplicarlo así, en la medida en que se nos facilite ir aplicando poco a poco estas instrucciones en nuestra vida.

### Las 5 fuerzas:

1.- **Intención:** En el sentido de con la intención de beneficiar, como se hace ese beneficio? Normalmente de manera cotidiana cuando hablamos de la intención de beneficiar pensamos en el aspecto mundano de como encontrarme mejor, donde este mas cómodo, pensamos mas en el sentido de comodidad o lo que me hace falta para encontrarme mejor pero en el sentido material, como los que dedican al negocio que actúan con la intención de sacar mas. O los que buscan la riqueza y tienen la intención de como sacar mas provecho, con el objetivo de sacar un bien material como dinero. Cuando hablamos de la fuerza de la intención de quererse beneficiar no estamos hablando de ese aspecto mundano sino de como poder beneficiarme en el sentido de como poder en general actuar para alcanzar la iluminación, esa es la fuerte determinación de querer alcanzar la iluminación, es decir que todas mis actividades vayan dirigidas a la iluminación, mis actividades de esta vida hasta que me muera o de este año o este mes que vayan dirigidas con este objetivo y para poderlo conseguir significa que tengo que ver las desventajas de los engaños, hacer todo lo que este en mis manos para no darles oportunidad para que surjan y para que no les de mas oportunidades de crecer tengo que controlar mi conducta o mis acciones físicas, mi palabra, para que así sea yo el que me este beneficiando y así lograr hasta que alcance la iluminación suprema estar trabajando por dominar o controlar mi mente con la intención de la iluminación, si esta mente no ha surgido que lo haga y la que ha surgido que aumente.

De hecho este poder es muy muy importante esta fuerza de la intención porque es la que nos impulsa a trabajar, el objetivo es alcanzar la iluminación es el principal objetivo y cuando todavía a veces nos cuesta llevarlo a cabo pero si por lo menos un tiempo aunque sea corto tratar de hacerlo bien y con fuerte intención y con consciencia es una gran ventaja que nos puede ayudar a conseguir ese objetivo, es decir, si todos los días hacemos ntros compromisos, si cada día que estamos haciendo esas recitaciones que es algo virtuoso y tratamos de hacerlo bien, con consciencia, tratar de que con ello podamos trabajar con los engaños, irles poniendo un alto, entonces vamos mejorando en ese adiestramiento, porque muchas veces cuando cometemos una negatividad la cometemos bien hecha desde el principio hasta el fin sin que falte nada, pero cuando vamos a hacer algo virtuoso no lo hacemos tan bien, entonces las negativas nos salen bien y perfectas mientras que las virtuosas no nos salen tan bien, debemos tratar que lo virtuosa que hagamos seamos conscientes de lo que hacemos para hacerla lo mejor y bien hecha y completa, p.e vamos a dedicarle 30 minutos o una hora tratarlo de hacerlo bien y con consciencia y así poco a poco nos familiarizamos con ello y lo vamos a ir realizando mejor.

**2.- El poder de la semilla:** Se refiere a la preciosa mente de la iluminación la bodichita que no ha nacido hacerla crecer o madurar y si por algo ya ha madurado hay que trabajar para que vaya aumentando o incrementando, la manera de hacerlo es creando actos como generosidad, ética, familiarización, porque con esto acumulamos los méritos y así los acumulamos y también a través de esforzarnos para acumular la sabiduría. El objetivo principal es lograr que esa mente de la bodichita madure y si lo hace que se incremente. El objetivo es alcanzar la budeidad y para eso necesitamos la mente de la bodichita y una vez se genere ir incrementando para ello debemos familiarizarnos con ella, así como para que nazca un niño hace falta un padre y una madre igual falta para que nazca un buda hace falta un padre y una madre, la sabiduría es el padre y los méritos son la madre.

**3.- La fuerza del remordimiento:** En cursos anteriores hemos hablado de intercambiarnos por los demás, ver las ventajas de tener esa mente de intercambiarnos por los demás para ir destruyendo la actitud egocéntrica, esta fuerza se refiere a ir reconociendo los inconvenientes o desventajas de la actitud egocéntrica, cómo los engaños nos llevan a reforzar esa mente de estar centrados en nosotros mismos con una actitud egocéntrica, los engaños hay que verlos para ver sus inconvenientes y así generar remordimiento por dejarnos llevar o arrepentimiento por dejarnos llevar por esas emociones negativas para esforzarnos en dejar estas emociones negativas, especialmente la actitud egocéntrica que no es un engaño, pero es uno de nuestros peores enemigos junto con el aferramiento a la identidad y viendo las desventajas de ello, viendo como son nuestros enemigos y no podemos dejarnos subyugar por ellos tratamos de destruirlos, por eso Shantideva dice que preferiría que le mataran y le cortaran la cabeza porque eso es mejor que estar subyugado por esas emociones aflictivas, es decir, las emociones aflictivas son nuestros peores enemigos, porque son los que mas daño nos provocan.

Cuando estamos hablando de destruir esa actitud egocéntrica entendemos como no pensar en nosotros mismos o no pensar en objetivos propios, al igual que la renuncia piensan como abandonarlo todo o no cuidar de nuestras cosas, eso no es verdad, hay que cuidar de nuestras posesiones, de nuestra familia, cuidarnos a nosotros mismos, cuando hablamos de la actitud egocéntrica nos referimos que desde tiempo sin principio estamos muy enfocados en el yo y soy lo mas importante y primero a tomar en cuenta y eso nos trae inconvenientes porque a partir de esa actitud se diferencia entre mis hijos, mis amigos, entonces nos aferramos a ellos cuando en

algún momento nos vamos a tener que separar, el objetivo es que mientras estoy pensando en mi y soy el centro de mis pensamientos se convierte en un quiero, necesito, todo enfocado en “yo” y claro al ir detrás de ese satisfacer ese yo nos metemos en muchas negatividades, luego se dice que seguir la actitud egocéntrica es lo que va a traer todo lo que no queremos o deseamos en cambio las personas mas listas saben que si buscan su auténtico bienestar es cuando deben dejar a un lado el egoísmo. Hablamos de lo mío, mis hijos, mi pareja, mis amigos, no estamos diciendo que no pensemos en ellos y no generemos amor por ellos o los ignoremos, significa no aferrarse a ellos y cuando lo hacemos por la fuerza de ese aferramiento cometemos muchas negatividades. Es dejar de aferrarnos a ellos.

Hay que tener claro lo que queremos dejar atrás y lo que queremos cultivar, no queremos seguir cultivando el aferramiento a lo mío, eso no quiere decir que los olvidemos porque queremos cultivar el amor y la compasión, no hablamos de general al espacio sino que tiene que comenzar con los que nos rodean, de esta manera cuando comenzamos a cultivar el amor y compasión con los que estamos conviviendo así poco a poco podemos irlo aumentando a mas y así desarrollando o aumentando esas cualidades de amor y compasión.

La fuerza del remordimiento significa ver las desventajas de la actitud egocéntrica, ver sus defectos para no querer aumentar el egoísmo que solo fortalece mas los engaños, eso también nos llevan a observar los engaños o emociones aflitivas, ver que nos hacen daño por eso no queremos mas y queremos ponerles un alto, la fuerza del remordimiento se refiere a desarrollar esa fuerza mental que ve defectos en la actitud egocéntrica y en los engaños para querer acabar con ellos.

4.- **La fuerza de la oración:** Debemos hacer grandes oraciones para que por la fuerza de lo mundano o supramundano podamos crear méritos con nuestro cuerpo, palabra y pensamientos, en general hacia todos los seres, con el objetivo de desarrollar la mente de la iluminación para que pueda generarse y la que ya se ha generado que no se degenere sino que aumente mas y mas.

5.- **La fuerza de la familiarización:** Se refiere a ir cultivando la mente de la bodichita e ir la desarrollando, para generarla hay dos métodos: el de 7 puntos causa y efecto y el de intercambiarnos por los demás. El método de este libro es el de intercambiarnos por lo demás. Como dice el texto de bodisatvacharyavajara: “Los infantiles solo trabajan para su propio beneficio mientras que los budas trabajan solo por los demás, solo hay que ver la diferencia entre uno y otro”. La idea es ir encauzando nuestra mente hacia la de la bodichita.

Ahora que hablamos de intercambiarnos por los demás, a veces puede parecernos imposible, porque nosotros estamos muy aferrados a nosotros así que la mera idea de pensar en ver a los demás mas sagrado que uno mismo, la mera idea suena imposible, pero en los textos nos dicen que gracias a la familiarización cuando nos habituamos a algo no hay nada que no se pueda conseguir gracias a la familiarización, así que lo podemos conseguir, pero si no hacemos nada, si no empezamos a familiarizarnos con esto no podremos conseguir nada. Nuestra mente puede tener muchas faltas pero una de sus grandes cualidades es que puede habituarse a otras cosas.

Nuestra mente cuando la vamos familiarizando con algo, habituando a algo lo podemos conseguir, no hay nada que no pueda conseguirse con la familiarización, nuestra mente está en constante cambio, y el hecho de que podamos crear una mente feliz es basándonos en la ley de causa y efecto, familiarizándonos con ella así llega un momento en que la aceptamos y generamos mayor convicción, así cuando se presentan los problemas puede mantener la paciencia y ese estado de

felicidad a pesar de las dificultades, por lo tanto nuestra mente tiene esa facilidad de ser moldeada y la manera de hacerlo es mediante la familiarización, p.e para mi estos problemas le suenan difíciles porque la mente es como dura, pero familiarizándonos es posible, porque nuestra mente se puede moldear. P.e es como una persona que cuando escucha el nombre de otra solo con ello le causa miedo y empieza a temblar pero poco a poco se van conociendo y se hacen amigos, llega el momento en que si la otra no esta a su lado esta angustiada y le falta algo, es decir al comienzo no podía ni verla y luego no se quiere separar de ella, es decir lo que cambia es la percepción, la mente ha cambiado, ahora estamos hablando un contexto de las emociones aflitivas, pero nos demuestra como nuestra visión puede ser transformada, por lo tanto si vamos desarrollando estas cualidades familiarizándonos con ellas, pensándolas, claro que requiere esfuerzo pero poco a poco las podemos conseguir, no es fácil pero no es imposible.

### **Las 5 fuerzas como instrucciones para el momento de la muerte (transferencia de consciencia)**

Cuando hablamos de transferencia de consciencia es en relación al tantra, en el que hay unos mantras que uno recita y cuando una persona muere si se recita impide que esa persona vaya a un renacimiento desafortunado y la transfieres a un buen renacimiento. Para que realmente suceda y se pueda transferir esa consciencia a un buen renacimiento por un lado hace falta que aquel que hace la práctica o recitación de la practica no solo sean palabras sino que este empapado de experiencia y conocimiento, es decir, ser con cierto logro y por el otro lado el que ha fallecido tiene que haber creado las causas para obtener un buen renacimiento, es como decir que aquel que hace la practica con los mantras es como si fuera el gancho pero para cogerlo hace falta que tenga la causa para el buen renacimiento. Pero en este caso se refiere a como actuar en nuestra vida o como trabajar en nuestra vida para que en el momento de la muerte se vaya a un buen renacimiento, así transferimos nuestra consciencia.

Con estas instrucciones nos dice que lo que nos va a ayudar para el momento de la muerte es que podamos morir con una mente virtuosa y evitar morir con una mente no virtuosa, las instrucciones que nos están dando es lo que tenemos que hacer en vida para que cuando llegue el momento de la muerte podamos morir con una mente virtuosa y así transferir nuestra consciencia. Nos explican el trabajo que tenemos que hacer en vida. Es importante que cuando llegue el momento de la muerte, aquella persona que esta muriendo no tiene que ver a sus seres queridos, cuando entra en el proceso de la muerte los seres queridos tienen que dejarlo solo y pueda desconectarse de ellos, al igual que las cosa, si hay algo en vida que le gustaba mucho en el momento de la muerte mejor que no lo vea para que no genere ese deseo y lo que si se le puede ayudar es darle imágenes o cosas que le ayuden a generar fe y ayudarle a generar una mente virtuosa, es que si muere con una mente virtuosa no tiene un mal renacimiento al contrario segurísimo que tiene un renacimiento afortunado.

1.- **El poder de la semilla blanca:** Nosotros debemos purificar nuestras negatividades porque las acciones negativas son causa de sufrimiento, nos van a traer en el futuro sufrimiento, por eso debemos purificarlas aplicando los 4 poderes oponentes, así cuando llegue el momento de la muerte estemos libres de remordimientos, eso está difícil pero por lo menos intentarlo. Es muy importante que no nos aferremos a las cosas, no generemos apego a nada por eso se recomienda para que una persona pueda morir mas tranquila y sin apego, lo mejor es dar sus cosas y posesiones ya sea a los seres o a lugares espirituales a objetos sagrados es decir dar, para que cuando llegue el momento de la muerte no se genere aprehensión en el momento de la muerte.

Hay personas que tienen creencia religiosa y otros no creyentes, aquellos creyentes aquello en lo que creen cuando entran en el proceso de morir las cosas a las que tiene fe, que tenga imágenes que le ayude a recordar aquello en lo que tiene fe, escuchar aquello en lo que tiene fe, ayudarlo a recordar cosas que le ayudan a fortalecer su fe y a los seres queridos mejor que no los vea para que no lo distraigan y no generar apego ni escucharles, así estamos favoreciendo para que esa persona muera con una mente virtuosa. Para un no creyente se le puede ayudar diciendo que se va a ir a un lugar muy agradable, no tengas miedo, vas a ir un lugar mucho mejor que este, eso le ayuda para crear un estado mental virtuoso y relajado y ayudarlo a un buen renacimiento.

### **Pregunta:**

.- ¿Es difícil purificar todas nuestras negatividades para el momento de la muerte?.

Si el que esta purificando no son solo palabras vacías sino empapadas de experiencia de autenticidad entonces lo purifica todo en una sola, pero si son palabras vacías cuesta mas purificarlo. Es verdad que en el lam rim lo describe así, pero no quiere decir que nadie puede purificar sus negatividades con una sola purificación realizada, como lo hizo apropiadamente, como estaban sus palabras con autenticidad, por tanto logra purificar, pero una persona ordinaria no puedo purificarlo todo completamente pero por lo menos va purificando sus faltas y aunque no las elimine todas por completo por lo menos va con una mente virtuosa, lo que buscamos es que a la hora de morir podamos hacerlo con la mejor mente posible, hay personas que sí pueden purificar completamente.

“Nuestra mente puede tener muchos defectos pero si la adiestramos puede desarrollar grandes cualidades, una de ellas es que la podemos transformar, moldear, aprender” “Nuestra mente tiene esa cualidad de aprender en esa medida se va transformando, si nos hemos quedado atrás es porque todavía no la hemos hecho funcionar”.

**2.- El poder de la intención en el momento de la muerte:** debemos desarrollar por lo menos una de las tres intenciones, la inferior, mediana o superior. En el momento de la muerte tratar de tener una mente libre de aferramiento y acompañarla de alguna de estas tres intenciones: ojalá no nazca en un renacimiento inferior, no nazca en samsara, ojalá alcance el estado completo y perfecto de un buda.

**3.- El poder del arrepentimiento:** recordar los inconvenientes de los engaños y tratar de no separarse de la mente de la bodichita bajo ninguna circunstancia y no estar dominados por la mente del aferramiento a uno mismo ni la actitud egocéntrica, tratar de irnos con ese estado mental.

**4.- El poder de la oración:** en el momento de la muerte hacer fuertes oraciones para nunca separarnos de la muerte del despertar y nunca seamos controlados por las emociones aflictivas.

**5.- El poder de la familiarización:** se refiere al cuerpo, con que postura tenemos que familiarizarnos para cuando llegue el momento de la muerte. Normalmente guesela lo ha mencionado en otras ocasiones, es decir, tenemos que acostumbrarnos a familiarizarnos a coger una postura para cuando llegue el momento de la muerte, en el texto dice que nuestra cabeza debería estar hacia el norte, recostados sobre nuestro lado derecho con nuestra mano derecha que tape el agujero de la nariz derecha permitiendo que por el agujero de la izquierda fluya el aire, muchos lamas dicen que si uno muere en esa postura no se renace en los reinos inferiores.

Se dice que si uno trata de acostumbrarse en esa postura es mucho mas fácil, porque si no nos hemos habituados a acostarnos así cuesta, hay que habituarnos en vida, tampoco es que otra persona nos pueda poner en esa postura, debemos crear el hábito de acostarnos de esa forma, porque si logramos acostarnos así en el momento de la muerte marca una diferencia. La razón es que en el lado derecho está ese canal donde pasa la energía de apego y enfado, el hecho de acostarse de ese lado de alguna manera lo esta tapando y si tapas ese orificio estas deteniendo la circulación de esa energía, eso favorece a la hora de morir una mente mas tranquila.

Si al dormir nos tapamos el orificio de la nariz derecha, el izquierdo queda libre y si con ese orificio respiramos podemos utilizar la respiración, tomando todos los tres venenos de los tres seres (amigos, enemigos, desconocidos) y al espirar damos las tres raíces de virtud a tus tres objetos y de esa manera si uno muere así ya esa es la transferencia de consciencia de los kadampas, es la manera de transferir la consciencia, para ello debemos habituarnos a ello.

“Hay muchas instrucciones maravillosas respeto a la transferencia de consciencia pero esta que acaba de describir es la mas maravillosas de ellas”. Es la mejor manera de transferir nuestra consciencia.

**3.- La medida que demuestra el éxito de este adiestramiento mental:** Hasta cuando podemos decir que lo hemos conseguido, p.e cuando se habla de la compasión se describe y se dice como nos podemos darnos cuenta cuando se consigue esa compasión. Ahora la pregunta es como sabemos que realmente hemos conseguido adiestrar nuestra mente, el punto en que sabemos que lo hemos conseguido.

**“Toda la practica del dharma se condensa en un solo objetivo”.**

Todas las enseñanzas del buda, tanto lo que ha salido de la boca del buda como los comentarios son con el objetivo de subyugar el aferramiento al yo. Esta concepción del aferramiento al yo, de aferrarse a la identidad es lo que debemos extinguir y la manera de hacerlo es examinar nuestra conducta de nuestro cuerpo, palabras y mente. Es decir, investigar si el aferramiento al yo esta favoreciendo, hay que investigar nuestra conducta física, de palabra y pensamiento para saber si nuestra conducta esta favoreciendo o fortaleciendo ese aferramiento al yo o lo esta contrarrestando o yendo en contra para eliminar ese aferramiento. Si después de este análisis de nuestra conducta vemos que esta favoreciendo o ayudando a ese aferramiento al yo debemos buscar transformarlas y si por el contrario vemos que nuestra conducta esta contrarrestando ese aferramiento eso es signo de que estamos teniendo éxito en nuestra practica. Aunque esta expuesto en pocas palabras tiene un significado muy profundo. De hecho es una manera muy bonita de describirlo, si nro comportamiento esta favoreciendo el aferramiento al yo o si lo esta contrarrestando u oponiendo para eliminar ese aferramiento al yo. Cuando nosotros estamos estudiando las enseñanzas es investigar o aplicarlo a nuestra vida o en nuestra conducta, si al estarlas estudiando lo único que esta favoreciendo es que nros engaños o emociones aflitivas como orgullo, arrogancia, envidia están aumentando entonces están favoreciendo esa actitud egocéntrica, o favoreciendo al aumento de los engaños entonces no nos esta ayudando, no lo estamos aplicando adecuadamente, porque a veces estudiamos enseñanzas para ser reconocidos, convertirnos en expertos en el tema y no para contrarrestarlos, por eso debemos investigar si esta aumentando las emociones aflitivas esta favoreciendo el aferramiento al yo. Pero si veo mi conducta y veo que es opuesta al apego o al enfado o esta disminuyendo esas emociones aflitivas por tanto esta trabajando en contra del aferramiento a la identidad.

Lo podemos ver en la historia de dromtompá, esta historia nos ayuda a ver como el estudio de las enseñanzas al aplicarlas adecuadamente en nosotros nos ayuda a contrarrestar ese aferramiento a la identidad. En una ocasión fue a lasa y de camino al monasterio se encontró con una persona que iba a casa a hacer pujas u oraciones, este señor los zapatos le hacían daño y se los quitó, ató los zapatos y se los dio de manera despectiva a dromtompá de manera humilde le cargo los zapatos, eso demuestra alguien que está adiestrando su mente, por eso el estudio de las enseñanzas se opone al aferramiento a la identidad.

Un practicante lo que tiene que hacer es medir o pesar como se encuentra su práctica para asegurarse de que lo está haciendo como debe ser y no incorrectamente, analizar su práctica, en el sentido de que la analice y vea como se está comportando para que así pueda tener la seguridad de decir lo estoy haciendo bien o mal y así se de cuenta de sus errores y enfocar su conducta.

### **“Mantén el principal de los dos testigos”**

Los dos testigos se refiere a cuando otras personas sirven como testigo de nuestra conducta y pueden darnos su opinión de si estamos actuando adecuadamente o pueden observar que antes se enfadaba con facilidad ahora ya no tanto, tomar a los otros como testigos de nro propio comportamiento, peor no es suficiente no solo eso es de mayor importancia que nosotros mismos examinemos nuestra conducta para asegurarnos que no nos estamos engañando o perdiendo el tiempo sino asegurarnos que nuestra conducta está bien encaminada, uno mismo es quien mejor sabe.

Se refiere a que debemos estar analizando, deben haber testigos para saber si lo estamos haciendo bien, de los dos testigos hay que darle más importancia al testigo de nosotros mismos, es verdad que los demás pueden servir para comentar si lo que hacemos nos ayuda a mejorar o no, nos pueden servir como medida de que si estamos haciendo bien las cosas o no, porque lo que digan los demás no esa de tanta ayuda cuando nos observamos nosotros, lo que más importa es analizarme yo, investigar si lo que estoy haciendo físicamente y pensando es correcto, virtuoso o no, lo estoy haciendo bien o mal, es ser observador de nuestra conducta esta es la clave para saber si lo estamos haciendo bien, si estamos adiestrando nuestra mente o no. Si la estamos aplicando a nuestra vida, por ejemplo el comportamiento de bodisatva si trato de seguir su conducta. Si es un comportamiento honesto o adecuado, no es un comportamiento de fuera y no interno sino honesto, correcto, no protestar tanto por lo que hacemos, es decir, que nro comportamiento sea adecuado especialmente con las personas que nos rodean, no ocultar cosas o errores y resaltar las cualidades, esa conducta no nos favorece las faltas tenemos que mostrarlas, un comportamiento honesto, es decir, no engañarse a mi mismo ni a los demás.

### **“Confiar siempre en una mente feliz”.**

Se refiere a mantener esa mente de la bodichita, aplicar el dar y el tomar y utilizar las circunstancias adversas que se presentan teniendo tolerancia ante ellas, no me desanimen ni me sienta incapaz sino que los problemas y adversidad poderla transformar como condición que se presenta para transformar nuestra mente y aplicar la tolerancia.

Se refiere a que procuremos siempre procurar un estado de mente feliz, mantener una mente bien y feliz, hay una estrofa que sino guese chepopa: “Si alguien dice que mi guese su mente no se encuentra feliz o bien entonces no es algo correcto”. El consejo es que a pesar de la adversidad

tratar de mantener una mente feliz, que se encuentre bien, hablando de un lama si sus palabras están empapadas de experiencia esta aplicando esos consejos en su vida, si alguien se le ve que ante la adversidad se encuentra mal y se desanima quiere decir que sus palabras están vacías porque no esta practicando en su propia vida por lo que no sería adecuado.

Que lo que están enseñando no solo sean palabras sino lo vayan adoptando en su propia vida, que lo que digan este empapado de su propia práctica, por eso dice que si tu lama cuando tienes problemas, las situaciones son adversas se pone muy serio quiere decir que lo que estas diciendo o estudiando no lo estas aplicando, esto lo están hablando entre lama, cuando se refiere a nuestro lama, a veces para nro beneficio a veces puede mostrar un aspecto de enfado o serio pero no nos toca a nosotros juzgar, porque podemos ver a deidades hay imágenes con imagen terrorífica, una cara airada y se explica que si hay diferentes deidades o yidam con diferentes aspecto es por la necesidad de los seres, a veces necesitamos del aspecto airado para que nos pongamos las pilas y practiquemos.

**“La indicación mas evidente de que se ha adiestrado con éxito es que se pueda alejar”.**

Cuando contemplando las enseñanzas de los preliminares, desde ese adiestramiento basado en los preliminares hasta alcanzar esa mente de la bodichita última que realmente desde ese principio hasta conseguirlo tengamos que adiestrarnos continuamente sin interrupción, por tanto estamos alejándonos de aquel comportamiento que no es correcto, se refiere también que viendo la importancia de este precioso renacimiento hermano tratemos de sacarle su esencial, la medida de haberlo conseguido es cuando estamos sacando la esencia de manera natural, no es creado sino auténtico. El signo de haberse adiestrado es haber alcanzado las 5 grandezas, signos o marcas que nos dice esta persona se esta adiestrando:

- 1.- Todas las enseñanzas de la bodichita cuando se logra ver la esencia de todas las enseñanzas de la bodichita, se logra ver como se va a comportar esa persona es cuando realmente ves la esencia de las enseñanzas de la bodichita. Cuando logra ver la esencia de todas las enseñanzas de la bodichita entonces en todo momento contempla lo que es esa esencia de la bodichita y a ese ser se le tiene como si fuera un gran héroe.
- 2.- Cuando la persona realmente desarrolla esa confianza en la ley de causa y efecto entonces, es muy cuidadoso, extremadamente cuidadoso a la hora de observar las negatividades incluso las mas sutiles y este se convierte en un gran sostenedor de la disciplina moral.
- 3.- Cuando trata de destruir los engaños de su propio continuo mental y en todo momento se involucra en ese esfuerzo aunque sea muy duro, con la finalidad de destruir los engaños en su continuo mental se le puede designar como un gran asceta.
- 4.- Cuando su conducta de cuerpo, palabra es inseparable de lo que es las 10 conductas de la enseñanza mahayana, se le designa como un gran practicante de la virtud. Estas 10 conductas del dharma se clasifican en 2: pregunta guesela: dentro de los 70 temas cuando se habla de los aspectos de la mente omnisciente cuantos hay? Cuantos aspectos de la mente omnisciente hay? Principalmente la sección de los 10 aspectos de la mente omnisciente? Estos serían las 10 conductas del dharma mahayana, esto sería un aspecto, porque podemos dividirlo en 2 aspectos uno lo que nos dicen en los 70 temas respecto a los 10 aspectos de la mente de la bodichita y otro hablar de las 10 perfecciones. Cuales son las 10 perfecciones? la perfección de la generosidad, perfección de la ética, perfección de la paciencia, perfección del esfuerzo, perfección de la

concentración, perfección de la sabiduría, perfección de los medios, perfección de la fuerza, perfección de la oración y perfección de la sabiduría exaltada. Porque se describe así, porque cuando una persona genera la mente de la bodichita tiene que aumentarla cultivando la conducta de la bodichita y eso se le llaman las 10 conductas de las enseñanzas mahayana que resumidas serían las 6 perfecciones.

5.- Aquel que tiene las instrucciones secundarias de la mente de la bodichita: es decir, aquel yogui que continuamente tiene las instrucciones secundarias de la bodichita, no solo las principales las esta aplicando continuamente y contemplando continuamente, se le designa como el gran yogui. Nos dan un ejemplo en el texto del adiestramiento mental:

**“Si uno aun estando distraído puede practicar quiere decir que lo ha conseguido, que se ha adiestrado”.**

La analogía es: cuando un jinete es hábil y domina el caballo, aun cuando este distraído mirando el paisaje aunque el caballo se asuste no tira el jinete, sería similar cuando practicamos aunque se presente situaciones adversas nuestra mente no se distrae sino que continua.

P.e de Zong Rinpoche para entender cuando se ha tenido éxito en el desarrollo del adiestramiento mental: Si estas en Barcelona y vino un conocido suyo y en Barcelona lo estuvo ayudando y le ayudó para que fuera mejorando y creciendo, incluso gracias a su apoyo luego pudo irse a EEUU donde tiene su trabajo y su vida y esta bien, y fue gracias a su apoyo hasta que tuvo los medios suficientes hasta que se fue a EEUU y ahora se encuentra muy bien, supongamos que el de Barcelona ahora lo esta pasando mal y piensa en visitar al que esta en EEUU hace todo ese viaje a EEUU no sabe ingles sino español, pero va con esa esperanza o expectativa pensando que seguro le ayudará, cuando llega a su casa y toca la puerta en vez de recibirlo como esperaba empiezan a discutir ni le da estancia, ni le ayuda, si esa persona a la que han tirado a la calle, si esa persona no se arrepiente ni por un instante de haberla ayudado o apoyado esa persona ha logrado ese adiestramiento mental, eso indica que lo ha conseguido.

Nos dan un consejo muy útil en el texto: si por ciertas circunstancias llego a escuchar que están blasfemando o criticando o hablando mal de mi y a lo mejor no es un defecto mío y sin embargo hablan mal de mi, esa crítica que estoy escuchando de otros, debemos pensar que incluso el propio buda un ser totalmente iluminado no caía bien a todos, ahora me toca a mi, y lo mas importante es porque yo en el pasado hice lo mismo, también acumulé acciones negativas, el que ahora hablen mal de mi es el resultado de mis propias acciones negativas que hice en el pasado. Una oración: cualquiera que me critique o infrinja daños a otros o me esté ridiculizando que todo esto sea para que pueda alcanzar la iluminación. A todos nos gusta que hablen bien de nosotros y no nos gusta que nos critiquen y vean ntros defectos, pero nuestra practica es no verse alterado con la crítica o las alabanzas sino verlo como el resultado de nuestras propias acciones. Tenemos que reconocer nuestra realidad, si vemos que hacer esta oración de decir que aunque me critiquen y dañen a otros, y ridiculicen que sean como bendiciones para que pueda encauzarme a la iluminación, si todavía no lo tengo integrado y no lo veo así aplícalo en la medida en que podamos, hay muchas situaciones en que podemos aplicar, si no puedo pensar en todos los seres, si lo aplicamos en nuestra vida los beneficios son enormes y quien mas se beneficia es nosotros mismos, si alguien dice que feo estas nos ponemos rojos, vale no me gustó pero no contesto, me quedo callado y trato de que se me pase, y lo olvido y hago desaparecer, maravilloso porque aunque se me presentó una condición desagradable la trabajé y no cometí negatividad,

aunque haya sido desagradable la pude utilizar bien, además acumulé virtud por lo tanto he salido beneficiado. Ante las situaciones desagradables no nos lleven a caer en negatividad sino aprovecharlo en algo positivo, si alguien me trata de ladrón si enseguida contesto ya empieza la discusión y caímos en negatividades, hay cosas que esta en nuestras manos hacer, ya que estamos escuchando estas enseñanzas tratar de aplicarla a nuestras vidas. Porque aunque todavía no seamos capaces de aplicar de manera perfecta estas instrucciones por lo menos uno que otros a nuestro nivel tratar de adaptarlo en nuestras vidas, el hecho de escuchar estas enseñanzas estamos aprovechándolo.

**4.- Los compromisos del adiestramiento mental:** Son 18 compromisos, dependiendo del texto se presentan diferentes o incluso lo nombran diferentes, en el caso de los rayos de sol, se clasifican en dos grupos:

**I.- El primero es la explicación de aquello que aparece en el texto en versos.**

**“Adiéstrate siempre en los 3 puntos centrales”.**

Estos son:

1.- No contradecir los preceptos del adiestramiento mental: Se refiere a que no caer en esa actitud que dice soy un practicante muy elevado, estoy con la bodichita, soy un gran yogui, como estoy en nivel avanzado no tengo que prestar mucha atención a las negatividades pequeñas, no pasa nada, eso no es así, aunque una persona esté tratando de practicar el intercambiarse uno por los demás siempre debe estar atento por no cometer ni una negatividad aunque sea pequeña, aunque este practicando la mente de la bodichita, tiene que estar atento a realizar acciones virtuosas. Estos sería un error porque siempre debemos prestar atención a las acciones negativas aunque sea pequeña y practicar aunque sea la mas pequeña de las virtudes, por ejemplo si tiene la vacuidad no debe prestar atención, eso es un error porque entre mas enfoquemos a crear virtud y evitar negatividad por pequeña que sea eso fortalece la obtención de la vacuidad y la bodichita.

Otra cosa que se refiere a este punto es cuando los dos vehículos: mahayana y hinahaya, son complementarios, el hinahaya apoya el vehículo mahayana, evitar creer que son contradictorias o haces una o la otra, al igual que cuando hablamos del vinaya o disciplina ética, por mas que este en vehículo superior no se debe olvidar de practicar la ética, no pensar que no hay daño porque estoy entrenando mi mente en otro nivel, no hay negatividad, o creer que el hinayana y mahayana son enseñanzas contradictorias, practicar el hinayana aunque este haciendo practicas superior, es como si estas halando una tela de una esquina se viene toda la tela.

Tenemos que entender que en ocasiones por querer hacer algo virtuoso mucho mas grande, enfocándonos para el mayor beneficio, si para tener un mayor beneficio a veces hay que no prestar atención a un inconveniente pequeño, significa que cuando uno esta tratando de hacer algo donde mayor número de seres se va a beneficiar y para cumplir con ello hay que infringir una negatividad pequeña, para un mayor beneficio una negatividad pequeñita es permitido, no es contradictorio sino tener ese sentido común. Cuenta una historia...

27 septiembre 2014

## Introducción

Al cambiar nuestra mente también cambiamos nro comportamiento, como aplicamos estas instrucciones que nos dan, todo eso que nos hablan de ser felices tanto budista como no budista, el medio para conseguir esa felicidad y bienestar esta en este texto, como el texto esta en castellano nos recomienda que lo estudiemos y leamos porque si realmente estamos buscando la felicidad allí nos lo está explicando. Pero hay que esforzarnos, poner empeño en estudiarlo, porque si solamente lo leemos y tratamos de hacer una cosa u otra y no nos esforzamos mas no vamos a conseguir mas, no es suficiente, no conseguimos nada, al igual que en la vida si queremos conseguir dinero hay que esforzarnos y poner entusiasmo en ello, sino no se consigue, así como con el dinero hay que esforzarnos en conseguirlo con mayor razón el esfuerzo que debemos poner para conseguir aplicar esas instrucciones en nuestra vida, es mucho mas importan e que el dinero porque nos va a dar bienestar en esta vida y mas allá, si nos esforzamos nos va a llevar a algo mas maravilloso de lo que buscamos, por eso la necesidad de esforzarnos en aplicarlo en nuestras vidas.

Si estudiamos y adoptamos estas instrucciones de este texto en nuestras vidas, aunque en nuestras vidas nos encontremos con problemas seremos capaces de transformarlos en felicidad y estaremos felices sin importar las dificultades, esa es la manera que tenemos para eliminar los problemas, aunque todavía experimentemos un dolor o malestar, si nuestra mente esta en ese estado de felicidad el malestar físico realmente ya no es tan molesto porque hay felicidad mental, porque es mucho mas importante o valioso y es lo que nos ayuda a estar mejor es encontrar esa felicidad mental, y algo mejor que la felicidad mental no hay, y las diferentes acciones que podemos hacer con ntros cuerpos, palabras y mente donde debemos asegurarnos de poner empeño es con ntros pensamientos que estos sean virtuosos. Hacer que esa mente sea feliz es nro trabajo.

Se nos menciona que tratemos de ser bondadosos y buenos, hay diferentes niveles de bondad pero el nivel mas básico que debemos ir adoptando es ayudar a otros y si no podemos ayudarle por lo menos no perjudicarles, este es nro primer paso a dar en la cual uno poniendo su vida en esa dirección ya realmente va siendo feliz, se encuentra con la felicidad, lo que pasa es que a ese nivel básico nos cuesta esforzarnos en ello y hacerlo.

¿Cual es la primera puerta de entrada en relación a beneficiar a otros o no causarles daño? En el budismo cual es la primera puerta de entrada? El refugio, cuantos preceptos de refugio hay? son dos, cuando uno toma refugio toma preceptos o consejos a seguir, son dos: preceptos que debemos a adoptar en relación a las 3 joyas en general y en relación a cada una de ellas, va a hablarnos en las de cada joya especialmente en la joya del dharma, uno que hay que evitar y otro a cultivar, cual es el precepto o lo que debemos evitar en relación al dharma? evitar dañar a los demás, ser conscientes que queremos beneficiar a otros y no vamos a perjudicarle, sino podemos dañarle por lo menos no causarle daño, cuando entramos en esa línea poco a poco vamos mejorando, si tenemos esa idea clara y seguirnos nuestra vida así, poco a poco vamos a irlo cumpliendo el no dañar y beneficiar. A veces suceden cosas en las que no estamos de acuerdo o no nos gusta, nuestra mente como esta tan familiarizada con estas emociones aflictivas de manera natural dice que debo hacer algo para devolver el daño, pero cuando digo no, porque eso va ir en contra de la joya del dharma, no lo voy a hacer, no voy a generar ese pensamiento de

malicia es allí cuando me detengo y veo que mi mente esta en esa línea, ahí hay un practicante budista, porque sabe que si reacciona solo con un pensamiento negativo estaría yendo en contra de las enseñanzas del dharma.

También cuando vemos a cualquier ser tratar de cultivar la ecuanimidad de no sentirnos mas cercanos a unos y decir es que este es mi amigo, o este me gusta o rechazo hacia otro porque es mi enemigo, no me cae bien, no sentir rechazo por unos ni sentirnos mas cercanos a unos que a otros, para poderlo conseguir tenemos que entrenar nuestra mente, analizarlo, estudiándolo para que podamos adiestrar nuestra mente hacia la ecuanimidad.

Mas aún entrenar nuestra mente para que piense que todos los seres han sido nuestras madres y nos demostraron una gran bondad, recordar y reconocer la bondad de todos los seres, el reconocerlo nos lleva a devolver esa bondad y hacer algo por ellos, como es un entrenamiento que hacemos en nuestra mente, esos minutos o segundos que dediquemos a cultivar nro pensamiento así nuestra mente se empieza a empapar de esas cualidades.

Ahora el texto nos habla de como mantenernos bien ante las circunstancias desfavorables. La sección en la que hablábamos como aplicarla durante las sesiones y entre las sesiones, el texto que estamos viendo esta siguiendo la misma estructura que adiestramiento semental en 7 puntos, así que la parte que nos habla de las instrucciones del adiestramiento de la mente la primera las instrucciones sobre la bodichita convencional y otras las instrucciones secundarias, estamos en este último punto.

28 septiembre 2014

## Introducción

¿De donde proviene la felicidad o bienestar? proviene de acciones buenas, mientras que el sufrimiento son el resultado de acciones incorrectas o no virtuosas, de acciones sin mérito, de hecho ponerle el término de acciones sin méritos es correcto porque Ariadeva en sus 400 estrofas utiliza este término. El hecho de ser afortunados es porque acumulamos méritos y acciones virtuosas, algunos son conscientes de ello y otros no, esta claro que si tenemos esta fortuna es porque hemos trabajado creando acciones meritorias es el resultado de nuestras propias acciones y ya que lo tenemos hay que encauzarlo bien y darle sentido. El hecho de que tengamos la fortuna de juntarnos y reunirnos es lo que nos hace afortunados porque lo que estamos tratando aquí o de lo que estamos hablando, aunque a veces se comprende o no o se este de acuerdo o no, lo que tratamos es de disminuir las emociones aflitivas y por el otro lado tratando de potenciar esas cualidades para beneficiar a otros o por lo menos no causarle mas daño, en esa dirección va todo el tema que estamos hablando, por tanto no estamos discutiendo o hablando un tema para generar mas orgullo o mas envidia o mas discusión, el tema es tan importante porque estamos hablando de como dejar de prestar atención en uno mismo y tratar de beneficiar a los demás o por lo menos no perjudicarlo, si pensamos a las dificultades del mundo es debido a que las mentes están muy agitadas porque se juntan para tocar temas para desarrollar mas sus emociones aflitivas o pensar mas en sí mismos y no pensar en el bienestar de los demás, incluso los propios engaños no los ven como defectos o algo a trabajar a veces hablan como si las emociones aflitivas fueran cualidades, como van en esa dirección los pensamientos es lo que provocan los problemas de la actualidad. Lo que tratamos aquí es ver estas emociones aflitivas como errores como defectos, que no puedo enfocar mi vida para pensar solo en mi sino para ayudar a los demás o por lo menos no hacerles daño, de eso hablamos aquí, por eso somos tan afortunados porque tiene ese motivo tan tan importante.

Además desde que comenzamos esta reunión ya han pasado 20 minutos, desde el momento en que comenzamos desde allí estamos haciendo algo virtuoso, si es mas o menos depende de nuestra actitud de cada uno, hemos comenzado con un minuto de meditación que si ese momento lo hemos utilizado bien o aprovechado para reflexionar hemos ganado méritos, pero si solo nos quedamos callados y no lo utilizamos es cosa nuestra, también hemos tenido la oportunidad de recitar el sutra del corazón que es muy importante porque esta condensado la esencia de los sutras de la perfección de la sabiduría, por que dicen que solo por sostenerlo en nuestras manos ya acumulamos méritos, por el hecho de recitarlo muchos mas méritos y si ademas lo pensamos o reflexionamos pues es mucho mas méritos y virtud que hemos acumulado. ES muy importante este sutra porque lleva a plantearnos la desliad por eso cuando lo acompañamos de la reflexión acumulamos muchos méritos, cuando dice no hay no quiere decir que no existan pero no por sí mismos, por su propia entidad o naturaleza y cuando somos capaces de por lo menos planteárnoslo de que no existe inherentemente son muchos méritos los que acumulamos solo con esa reflexión. Ariadeva menciona que aquella persona que tenga aunque sea un poquito de méritos suficientes será capaz de que cuando hablamos de estos temas será capaz de plantearse por lo menos la duda, existe inherentemente? es porque esa persona tiene por lo menos los méritos suficientes para plantearse, la sola duda hace que el samsara empiece a temblar, nro samsara esta muy sólido y firme y si fuéramos capaces de por lo menos cuestionarnos esto nro samsara empezará a moverse, las personas que tienen pocos méritos ni siquiera la duda pueden

plantearse, ojalá que aunque sea la duda no las planteemos para que el samsara empiece a moverse. La mayoría de nosotros lo sabemos como también que por lo menos el hecho de recitarlo o escucharlo estamos dejando huellas en nro continuo mental, de acuerdo a los méritos del pasado nos va a ayudar a entenderlo mas o menos. Después recitamos la toma de refugio es muy beneficioso cuando tomamos refugio porque como dijo el propio buda, si los méritos que se acumula cuando se toma refugio tuvieran una forma física serían tantos que ocuparían tanto espacio que este mundo sería poco, si tenemos confianza en el buda creemos en lo que ha dicho, incluso aunque la toma de refugio sean solo palabras, es decir no acompañado de reflexión son méritos los que acumulamos, cuando hablamos de los beneficios de generar la mente de la bodichita, hablar de esa mente y sus beneficios son enormes muchísimos, la mayoría hemos escuchado acerca de los grandes beneficios de generar esa mente de la bodichita. Este es un trabajo que ya hicimos pero de acuerdo a nuestra actitud acumulamos mas o menos méritos pero definitivamente algo de méritos o virtuoso hemos hecho, si ahora guesela nos lo describe es para que nos alegremos de lo que hemos, en 20 mts todo lo que hemos hecho, y habían otras personas que ni se enteraron que no había clases o no pudieron estar o quienes en ese momento estaban durmiendo o desayunando y mientras estaban durmiendo o desayunando disfrutaron de ese tiempo pero una vez que se acaba termina y no han creado nada mas, mientras nosotros esos 20 mts con esas oraciones nos hemos llenado la mochila de virtud que nos llevamos para las vidas futuras nos va a traer resultados, es para que lo veamos y nos regocijemos y nos demos cuenta de lo afortunados que somos esta fortuna no es que surgió independiente de causas y condiciones sino porque depende de causas y condiciones que hemos creado, para que en el futuro tengamos la misma fortuna ahora estamos creando las mismas causas y condiciones, es importante que cuando estemos escuchando las enseñanzas lo pensemos y seamos conscientes de lo afortunados que somos al estar aquí.

Hay otros seres que también se están reuniendo o juntando, haciendo algo muy virtuoso y eso es producto de acciones virtuosas buenas que han creado en el pasado, el hecho de ser conscientes de lo afortunados que somos y el hecho de que otras personas estén haciendo algo virtuoso también ellas, es para que nos regocijemos, el hecho de que algunos no estén aquí por falta de interés u otras circunstancias es porque no acumularon las causas suficientes para estar en este lugar y crear mas virtud. Ahora guesela explica lo afortunado y todo lo bueno que hicimos en el pasado para tener la oportunidad de recibir esas enseñanzas sino que entre mas estudiamos el tema cada uno se va a dar cuenta de porque somos afortunados.

Esto es como la comida puede que alguien nos diga que esta buenísima, nosotros vamos a decir a lo mejor si o no, hasta que tu no pruebas tu mismo esa comida, no sabes que tan rico o no esta, lo mismo con las enseñanzas, puede que alguien te diga lo buenas que son, hasta que no empecemos a investigar y una vez que lo analiza y ve sus beneficios y las desventajas de no hacerlo empieza a practicarlo y cuando lo practica y lo adopta en su vida logra ver la riqueza y beneficios de la enseñanzas, por eso es como la comida.

Ayer estuvimos hablando del tipo de comportamiento que debemos ir desarrollando, de que cualquier problema que surja tratarlo de llevar con tolerancia, incluso se mencionó aquellos que tienen problemas y quieren mas problemas, hablamos de hacer ofrecimientos a espíritus y protectores del dharma para pedirles que vengan mas problemas, ahora suena como algo muy extraño pero si logramos adiestrar nuestra mente en transformar el sufrimiento, llega el momento en que puede desear tener mas problemas.

Estas enseñanzas suenan imposibles o difíciles, por lo menos estamos abiertos a escucharlas por lo menos estamos dejando huellas y admirarlas y creando méritos, el hecho de estar abiertas a ellas no solo acumulamos méritos sino que además cuando se nos presentan problemas ya no va a ser algo insoportable por lo menos podemos ir aplicando estas enseñanzas y aplicamos mas tolerancia ante esa situación difícil y por lo tanto estamos aplicando la paciencia, así que se tratar a ntro nivel con ntros pequeños problemas tratar de adoptar esa actitud de tolerancia y paciencia ante las pequeñas dificultades.

Lo importante es darnos cuenta que las dificultades es lo que necesitamos para desarrollar una actitud valiente al enfrentarme a esos problemas y practicar la tolerancia. Por otro lado en el sentido de que el budismo en occidente para los occidentales escuchar el budismo es hablar de la mente de la bodichita y la vacuidad y a los occidentales les gusta mucho, hablar de estos temas es algo que suena bien o es agradable de escuchar, la mente de la bodichita se refiere a transformar nuestra mente o nuestra actitud, trabajar por cambiar esa mente, la vacuidad se refiere a la visión correcta de la realidad que significa ir investigando o analizando el modo en que existe el objeto o los fenómenos, ir desarrollando ese conocimiento acerca al modo en que existen los fenómenos, hablamos de la bodichita y vacuidad como se genera, cuando realmente se consigue esa bodichita o vacuidad, por ejemplo cuando hablamos de la vacuidad se consigue cuando logramos ver el modo real en que se establecen los fenómenos, son temas importantes y bonitos pero estos temas están basados en conocer lo que hay que abandonar y cultivar es decir, conocer no virtuoso y negativo y conocer lo virtuoso porque si solo hablamos de este tema sin basarnos en lo que hay que dejar atrás y lo que hay que abandonar solo se convierten en meras palabras. Para prestar atención a lo virtuoso a cultivar y negativo a abandonar necesitamos estudiarlas, cuales son las acciones no virtuosas para conocerlas, conforme las conocemos podemos ir por lo menos las mas burdas o mas obvias las vamos dejando atrás, las virtuosas mas obvias las cultivando, luego vamos a las mas sutiles y así nos vamos adiestrando de tal manera que vamos mejorando en ese adiestramiento de dejar las negatividades mas obvias y las mas sutiles y cultivar la virtud en cada momento, así nos vamos adiestrarnos, pero si no estamos prestando atención en abandonar las negativas y cultivar las virtuosas la vacuidad y la mente de la bodichita nunca van a venir, si no prestamos atención en que es virtud y que es negatividad, que virtud cultivar y negatividad a abandonar, si no prestamos atención cuando hablamos de bodichita y vacuidad son cosas que no van a venir hasta que no encausemos nuestras acciones hacia la virtud, para ello hace falta cultivarlas.

Para que podamos abandonar la negatividad y cultivar la virtud necesitamos observar nuestras acciones físicas, de palabra y pensamiento, cree que porque procuramos prestar atención a esto por eso estamos aquí, cuando uno mismo esta pensando solamente en las cosas de esta vida, en estar bien en esta vida, en la alabanza, riqueza y nuestra mente esta 100% enfocada en las cuestiones de esta vida y nuestra mente solo piensa en esta vida, hablamos de que hay que cambiar nuestra mente, el primer cambio al que tenemos que moldear nuestra mente es que deje de estar pensando únicamente en esta vida, en la reputación , fama, riqueza y plantearse las vidas futuras incluso platearse las vidas futuras como mas importantes que esta vida, ahora la mente esta pensando en esta vida cuando la cambiamos es para que se preocupe mas en estar bien mas que en esta vida, esto no quiere decir que abandonemos ntros trabajo, pero ya no es ntro objetivo principal en la vida sino que es mirando hacia las vidas futuras, este es el primer nivel

de cambio. El segundo nivel en que transformamos nuestra mente es cuando ahora estar bien, guapos, con aspecto atractivo, estar bien y si en las vidas futuras tener condiciones incluso mejores que estas pero ver que mientras estemos en esta existencia cíclica aunque sea agradable esta dentro de samsara, aunque sea agradable es parte de ese samsara y queremos dejarlo atrás, ese el segundo nivel de buscar la salida de esta existencia cíclica, este cambio se basa en el primer nivel. El tercer paso es cuando dejamos de vernos como lo mas sagrado y el centro del universo y ver a los demás lo mas sagrado y le presto mas atención, pero si primero no hemos trabajado en el primer nivel ni en el segundo, este tercer nivel va a ser imposible, no lo vamos a conseguir sino trabajamos con los niveles previos de transformar nuestra mente, eso no quiere decir que cuando hagamos algo virtuoso y enfocamos nuestra mente en la motivación de bienestar de los demás estos son beneficios que estamos adquiriendo.

Ayer hablamos de cuando llega el momento de la muerte, encontrar la postura adecuada a la hora de morir y con el lado despejado de la nariz hacer el dar y tomar, dar nuestra virtud y tomar los tres venenos, es decir, practicar la practica de tong-len, en el texto lo mencionan de forma mas breve, guesela lo esta explicando muy bien. El momento de la muerte es difícil porque se esta dejando el cuerpo, utilizar ese sufrimiento de la muerte para pensar en los demás seres todos aquellos que al igual que yo están padeciendo esa muerte que todo ese malestar que están viviendo e incomodidades que maduren en mi y a cambio les da todas las raíces de virtud para que se vean libres de padecer sufrimiento.

Cuando hablamos de practica de ton-len hay que hacerlo sin esperar algo a cambio, o dudas o supersticiones de que esta tomando el sufrimiento de los demás o la preocupación de que se llevan mis virtudes, ese tipo de pensamientos no tendrían que surgir en nuestra mente, de hecho hay textos que lo describen como ese dar y tomar tendríamos que hacerlo como cuando nos cortan el pelo y se cae no nos molesta mucho, no le damos mas importancia, así sería el dar como que no nos duele al igual que el hecho de recibir, hacerlo no pensando de que es bueno para mi si no de forma auténtica con el auténtico deseo de dar virtudes y tomar el sufrimiento de los seres.

25 octubre 2014

## Introducción

Lo hemos mencionado en las clases que hemos tenido, para recordarlo, en el mundo están pasando situaciones muy desagradables, en realidad situaciones desagradables van a seguir sucediendo mientras estemos en samsara pero esta época en particular las dificultades y problemas son demasiados, por donde miramos hay dificultades y problemas, son como las olas del mar que están muy alteradas, o agitadas, por eso recitaremos oraciones para que esas dificultades y problemas del mundo rápidamente se pacifiquen y calmen al igual que a nivel personal tenemos problemas ojalá todos estos problemas y los demás que están pasando por una situación similar ojalá el problema que están pasando iguales a los míos se pacifique y elimine, con esto en mente recitamos la alabanza a tara. A fin de cuenta se supone que estamos aprendiendo las enseñanzas mahayana cuyo objetivo es beneficiar a los seres, cuando hacemos estas oraciones es un trabajo activo que hacemos para el beneficio de los seres, no es que con nuestra oración o deseo se van a eliminar todas las dificultades de forma directa, p.e no es que con nuestra oración le quitamos las armas a las personas del ejercito y dejan de pelear o que los elementos de la naturaleza se tranquilizan, no es así de directo e inmediato pero es verdad que cuando hacemos una oración y pensamos en las dificultades de otros entre mas fuerte es el pensamiento en los demás pensando que sus problemas y dificultades se pacifiquen mas son los méritos que acumulamos ademas mas es el beneficio que estamos provocando en otros, es que los demás también se benefician de nuestra oración porque son la fuente que nos inspiran o nuestro objeto que nos inspiran a hacer esta oración por lo tanto también se benefician de nuestras oraciones, así que entre mas fuerte sea nuestro deseo mas méritos acumulamos, además como nuestro objetivo es crear mas causas para la budeidad entonces entre mas este entregada nuestra mente a ello mas son los méritos y las causas que un día van a madurar en la budeidad.

Algunos van a pensar “Guesela siempre está diciendo lo mismo, porque no nos habla del texto si por eso estamos aquí” pero tened cuidado porque estaríamos cometiendo un error, porque esto no es contrario al texto o a las enseñanzas, sino que es un pensamiento que necesitamos ir alimentando. Seguramente algunos van a pensar “otros minutos mas que vamos a gastar en vez de empezar el tema”.

Nosotros por un lado nuestra mente esta pensando en las cosas mas cercanas o allegadas, pero cuando estamos hablando de la practica o habituarnos en estas instrucciones es con un objetivo que es para ir a una meta mas lejana, sin embargo en cuestión de mas a corto plazo o mas cercano a nosotros como debemos enfocarlo? hoy no voy a hablar acerca del cambio, la palabra de cambio voy a tratar de no decirla porque puede que muchos de los que están aquí ya lo hayan realizado. En cuanto a las cuestiones mas cercanas o mas inmediatas como enfocar nuestra mente? seria aquellas acciones en las que nos involucramos tratar de que estén dirigidas hacia la bondad (bondadosas) y cada vez que hacemos algo bueno o correcto que nuestra mente este pensando que sea para el beneficio de los seres, con este objetivo, esto es lo que en nuestra mente debe estar presente de manera cercana en nuestro día a día. Se que todo esto lo saben pero lo estamos recordando, hace falta volverlo a recordar, p.e si vemos que a una persona le sucede algo desagradable o tiene problemas el decir “pobre persona” esto es algo virtuoso el generar esos pensamientos, pero también es todavía mas virtuoso cuando decimos “en que puedo ayudar, que puedo hacer para ayudarle” esa es una virtud mas superior porque es mas

activa, porque hacemos actos buenos como dar p.e cuando recitamos una oración o un mantra, cuando venimos a clase y si esas acciones buenas las enfocamos para que sean de beneficio a todos los seres entonces esa mentalidad con la que hacemos esa acción se vuelve muy meritoria, son muchos los méritos los que acumulamos. Por supuesto que venir a clase es algo muy virtuoso y por supuesto que el estar aquí y escuchar estas instrucciones es con el objetivo de poder dominar y subyugar mis emociones aflitivas (engaños) pero que no se quede solo allí sino que este trabajo que estoy llevando a cabo para dominar mis engaños sea con el objetivo de beneficiar a todos los seres, entonces estamos acumulando muchos mas méritos los que se acumulan, porque cuando decimos que escuchar las enseñanzas es para subyugar mis engaños es correcto y esta bien, pero solamente subyugar mis engaños significa salir del samsara pero cuando cuando pensamos que sea para el beneficio de todos los seres es un pensamiento que esta abarcando mucho mas porque abarca a todos los seres, entonces la acción es virtuosa pero entre mas virtuosa o menos virtuosa depende de como lo enfoquemos en nuestra mente, es decir, depende de cada uno de nosotros y depende de la acción o el acto que hacemos realmente sentir que es para los demás, que es para ayudar o beneficiar a los demás.

Cuando vemos que alguien tiene un problema y generamos ese pensamiento “pobre, que pena” es un pensamiento virtuoso pero nuestra mente se va en dirección a lo negativo p.e cuando aquella persona que no nos cae bien le salió mal algo, no tuvo éxito en un proyecto o algo desagradable le suceda es fácil que nuestra mente diga “que bien” esto es una negatividad grave porque nos estamos alegrando del mal de otro, sea la persona que nos cae mal, por eso dice aquellas cosas allegadas o cercanas a nosotros (seres cercanos) debemos estar atentos y ver que tipo de mentalidad inmediata nos va a beneficiar y que tipo de pensamientos nos va a perjudicar y esto es muy muy importante. Porque a veces no nos damos cuenta pero alegrarnos del mal de alguien aunque sea de aquel que hace atrocidades es una negatividad grande. P.e nosotros acumulamos negatividad de tres maneras: no hablemos de negatividades físicas o verbales como matar, robar o mentir porque por supuesto que son negatividades pero ahora nos estamos enfocando en nuestra mente porque de hecho es principalmente de lo que surge nuestra mente lo que nos encauza a cometer negatividad o virtud, parte (o surge) de nuestra mente, cuando nosotros nuestra mente empieza a hacer los preparativos para involucrarse en esa negatividad, esos preparativos o pensamientos surgen de nuestra mente que empiezan a planear o generar esa intención, luego le sigue el involucrarse en esa acción, es decir hay una motivación que surge de nuestros pensamientos y nos lleva a involucrarnos en una acción negativa, también una manera en la que estamos cometiendo negatividad es cuando a alguien le sucede algo negativo y la mente se alegra del mal del otro allí la mente se está involucrando en una negatividad, es para ver que nuestra mente esta creando esos pensamientos que nos lleva a cometer esa negatividad. A lo mejor no hubo una acción en sí (física o verbal) pero la mente ya se involucra en un regocijo y allí hay una negatividad. Es importante que para nuestro beneficio y podamos guiar nuestra vida, podamos conocer la negatividad, conocer lo que es virtuosos y principalmente conocer como a partir de nuestra mente vamos generando pensamientos negativos y virtuosos y como a partir de nuestra mente vamos involucrándonos hacia la virtud o hacia la negatividad.

Es decir, hay que conocer el funcionamiento de nuestra mente, ver la realidad de nuestra mente y como tiene que ser una mente virtuosa, porque también es fácil caer en negatividad por no saber. Cuantas puertas hay que nos llevan a cometer negatividad? R/ no conocer o no saber, la influencia de los engaños, las otras no me acuerdo (Jose). Jose ha dicho que hay tres puertas que

nos llevan a cometer negatividad, estas de acuerdo? R/ estoy de acuerdo (Jose). El ha dicho 2, estas dos estamos de acuerdo, pero ha dicho que son tres, estas de acuerdo?. Jose nos ha dicho 2, otra se quedó en el examen, son 4 para empezar.

#### **Las 4 puertas para cometer negatividades:**

1).- La abundancia de engaños

2).- La falta de conocimiento, p .e algunas personas creen que un pez y un tomate son lo mismo, y no son lo mismo porque podemos cortar un tomate y no cometemos negatividad por cortarlo a menos que haya un bicho en el tomate que cortemos también, en este caso si se comete negatividad, pero si corto el tomate no hay negatividad, en cambio si corto un pez si que hay negatividad. Aquellas personas que creen que el tomate y el pez son exactamente lo mismo ya quedan menos o por lo menos ya no me vienen a contar esas historias de que las verduras son iguales que un ser, por lo menos parece se que esa falta de conocimiento ya no está tan presente, pero sigue habiendo personas que creen en eso?, esto es un signo de que hace falta conocimiento.

En una ocasión estaba con carlo y hablaron de este tema sobre la igualdad entre el tomate y un ser vivo, recuerda que juan estaba intentando poner muchos razonamientos que lo justificara no podían entenderse ambos, nos costo mucho trabajo esa clase. Esto es un ejemplo de falta de conocimiento pero así como esto hay muchas otras cosas que por falta de conocimiento se cometen mas negatividad por eso se incide en el estudio porque entre mas estudiamos mas conocemos y esa falta de conocimiento disminuye.

3).- **La falta de diligencia:** Es una cualidad a desarrollar significa estar cuidando de nuestras puertas de los sentidos, por eso en la actualidad vemos en muchos lugares una figuritas que son los tres monos, el que se tapa los ojos, los oídos y la boca, así estar atento de cuidar nuestras puertas de los sentido. No estamos diciendo de no escuchar nada, tenemos que escuchar pero no quererlo escucharlo todo, no tener el sentido de escucha abierto ante todo porque provocamos que las emociones aflitivas surjan con facilidad, porque si estamos abiertos a quererlo escuchar todo va a ver cosas desagradables que escuchamos y van a provocar enfado, o cosas agradables y generamos apego, tanta exposición a lo que escuchamos estamos creando las causas para que surjan con facilidad cualquiera de las emociones aflitivas. Cuidar de lo que vemos, el mismo Shantideva dice: “no estés mirándolo todo, no quieras mirándolo todo”, queremos mirar el camino por donde vamos pero cuando estamos queriendo mirar por todos lados vamos a ver algo que nos atraiga y generamos apego y no nos gusta generamos molestia o enfado. El hecho de cuidar de nuestra habla es para ser cuidadosos con la charlatanería el hablar sin sentido, esa diarrea verbal solo nos produce perdida de tiempo, mucho de ntro tiempo se desperdicia, o no sucede así que a veces nos tomamos una tasa de te pero tardamos 2 horas porque estamos hablando, esas dos horas de nuestras vidas son las que se nos han ido, es la manera con la cual con facilidad desperdiciamos tiempo de nuestra vida, por eso se convierte en una falta y debemos ser cuidadosos.

Tener mucho cuidado con nuestra habla y no desperdiciarla, a veces queremos decir cosas bonitas allí se genera apego, o nos damos cuenta que a nuestro enemigo le pasaron cosas entonces provocamos molestia o enfado, cuando hablamos se mezclan muchas emociones aflitivas, por eso tenemos que tener cuidado, el escuchar música también puede generar apego.

En el monasterio había una persona y de hecho es lo que las personas mayores suelen decir a la comunidad tibetana que como viven en el exilio mezclan su idioma con el hindi, pero una persona decían que mantuviera un idioma puro, una vez cuentan que en una ocasión estaba dando una charla hablando en tibetano y de repente mete una palabra en hindi cuando hablaba en tibetano, este tipo de consejo se lo da principalmente a los jóvenes que no mezclen el idioma y el que insistía tanto y cuando estaba hablando y mete palabras en hindi muchos de los jóvenes pensaron que no hacía lo que estaba diciendo y se alejaron, después de ese tipo de evento la persona que lo estaba diciendo o estaba haciendo el discurso cuando vio que los jóvenes desaparecían contó una historia, dijo: en la época del buda había una señora y un hijo y su hijo se enfermó por comer caña de azúcar, fue a ver al buda y a decirle que si por favor le decía a su hijo que no volviera a comer caña de azúcar si el buda lo decía le iba a seguir, el buda le dijo que se viniera en una semana, la señora una semana después fue, el buda le dijo no comas caña de azúcar y ya esta, la señora se quedó con la duda de que por que la primera vez no le dijo y porque esperó una semana, el buda dijo que cuando había venido con el hijo yo todavía no había abandonado la caña pero ahora si, por eso lo dijo.

4).- **La falta de respeto:** Es muy importante el respeto, físico, la muestra de respeto físicamente, el respeto demostrado con nuestra habla y que salga de ntros pensamientos, es muy importante demostrar respeto con cuerpo, palabra y mente, a lo mejor en occidente no es tan marcado ese comportamiento de respeto, en Tíbet se enfatiza mucho la conducta respetuosa de hecho formaba parte de las leyes de la sociedad tibetana que se enfatizaba en mostrar respeto, p.e menciona la importancia de una conducta, habla y pensamientos demostrando ser respetuoso, p.e estirar las piernas es falta de respeto, venir a escuchar enseñanzas con sombrero o tapándose la cabeza, excepto si la persona esta enferma o si estamos en pleno sol, pero sin razón alguna nos ponemos algo en la cabeza es falta de respeto, también a nivel mental p.e una persona mayor no tenga formación alguna pero por el hecho de ser mayor de edad debería tratarlo con cierto respeto a pesar de que no tenga muchos conocimientos, pero por edad, especialmente si desarrollamos ese respeto, respetar la ley de causa y efecto es muy bueno porque cuando somos respetuosos no caemos en negatividad y cuando no respetamos la ley de causa y efecto fácilmente cometemos negatividad.

Cometemos negatividades movidos por el apego, enfado, las emociones aflitivas y también por la falta de respeto que es algo que favorece seguir esas emociones negativas y cometer negatividad, es una cualidad a cultivar, pero debe ser como nagarjuna ha indicado sino que no solo sea externo sino que salga por esos pensamientos que tengamos, que seamos como esa fruta madura. Es importante tener en cuenta si por fuera mostramos mucho respeto y hablamos con palabras honoríficas pero si nuestra mente pensamos que esa persona es inferior a mi, no es una conducta apropiada, así también se esta cometiendo errores.

Especialmente cultivar el respeto con nuestro padre y madre, ser respetuosos con nuestra palabra, físicamente demostrar signos de respeto, las expresiones con las cuales nos dirigimos a los padres tienen que ser buenas, que demuestren ese respeto, pero si nuestra mente no va en sintonía cometemos negatividad con nuestros pensamientos.

Como dice Lobdon Pawo: “una negatividad por muy pequeña se va incrementando y se vuelve una negatividad grande”, p.e si nos comemos algo descompuesto o envenenado no nos morimos inmediatamente pero nos provoca malestar y nos hace daño, así son esas negatividades que son pequeñas pero van aumentando y nos dañan.

Dice: “has méritos por pequeños que sean”, hay que cultivar esas virtudes aunque sean pequeñas porque ellas se van incrementando, la acción es muy sencilla pero va aumentando esos méritos hasta alcanzar nuestra meta de la budeidad, lo compara con un grano de cebada, a lo mejor no es nada pero cuando lo siembras puedes hacer algo muy útil con ello, trayendo un resultado de felicidad, por eso debemos involucrarnos en acciones virtuosas por pequeñas que sean.

Hay que estar muy pendientes de nuestra mente, también a la hora de practicar no lo hagamos con el objetivo de que eso me va a beneficiar, por supuesto que nos trae beneficio pero hacer las cosas buenas de corazón. A la hora de practicar como podemos acumular esa virtud?

**1er nivel** de acumular esa virtud para llevar a cabo la practica: dejar atrás el aferramiento a esta vida, es el primer nivel a la hora de adiestrarnos es no enfocarnos y aferrarnos solamente a las cuestiones de esta vida, ahora esta vida gira al rededor de este es mi amigo, este es mi enemigo, “mi”, “mi vida”, dejar esa obsesión a las cuestiones de esta sola vida. Para hacer lo contrario de estar enfocado solo en esta vida que es lo que hay que hacer? pensar mas en las vidas futuras. ¿Pero que prácticas o acciones llevar a cabo para contrarrestar el aferramiento a esta vida? precioso renacimiento humano, impermanencia y muerte, la ley de causa y efecto, sufrimiento en los reinos inferiores y refugio.

El precioso renacimiento humano hay que incluirlo por eso serían 5, de hecho el primero que debemos contemplar es apreciar este precioso renacimiento hermano, con estos puntos contrarrestamos el aferramiento a esta vida, pero cuando menciona dejar de aferrarnos a esta vida no significa dejar a lado la pareja, la familia sino investigarlos y aplicarlos en nuestra vida para dejar de aferrarnos tanto a las cuestiones de esta vida.

P.e nuestro cuerpo hay que cuidarlo, es verdad que es algo a dejar atrás sin embargo hay que cuidarlo porque es algo sagrado e importante porque es nro vehículo, al igual que las personas cercanas a nosotros hay que prestarles atención porque son seres y para ellos estamos trabajando, dejar de aferrarse a las cuestiones de esta vida no significa que nos olvidemos de las personas sino que nos enfoquemos principalmente en las vidas futuras, piensa mas en la vida futura y no tanto en esta vida, p.e el dinero hay muchas cosas necesarias y no por pensar en la vida futura lo tiro a la basura, no hay que aferrarse a ellas, la forma de dejar de aferrarnos a las cosas de esta vida es poniendo nuestra mente mas en las vidas futuras que en esta vida, esto es lo mas importante y es el primer nivel.

De hecho este mismo cuerpo es algo a conseguir dentro del contexto budista se nos explica lo que hay que abandonar y lo que hay que lograr, una de las cosas a trabajar para conseguir es conseguir un buen renacimiento, y el que tenemos es un buen renacimiento por tanto es algo por lo que hemos trabajado y hemos logrado adquirir.

Honestamente, viendo nuestra realidad de los que estamos aquí, nuestra vida ya no se esta yendo sin sentido, le estamos tratando de dar un sentido a nuestra vida, con este renacimiento se nos presentan cosas difíciles a demás estamos en una época difícil hay muchas condiciones adversas para desarrollar nuestra mente, 100% no podemos saber cuando lo lograremos pero no podemos decir que no vamos a llegar o no lo vamos a alcanzar eso no lo podemos decir (eso seguro) todavía es incierto cuanto nos vamos a tardar, pero si tratamos de llevar nuestra vida al pendiente tratando de hacer algo provechoso con nuestra vida, que nro pensamiento le estamos dando sentido a lo que hacemos a pesar de las circunstancias que se nos puedan presentar esa es la manera en que debemos llevar nuestra vida. Antes habían muchas cosas que se hablaba de

los sufrimientos tan intensos que viven otros seres, que muchos de ellos ni siquiera podemos ver y nos hablaban de su sufrimiento, podemos ver el reino animal, algunos pueden ver pretas, en la actualidad no hace falta que utilicemos la imaginación de ver los sufrimientos que otros seres viven solo con poner la tv vemos como hay seres que experimentan situaciones insoportables, cuando vemos las dificultades tan grandes que otros seres esta pasando es para que en nosotros surja la necesidad de ser muy cuidadosos porque ahora yo soy muy afortunado, cuando vemos las dificultades de los demás vemos las condiciones tan buenas y propicias que tenemos y no nos va a durar mucho porque vamos a morir, después de la muerte donde vamos a ir, a padecer esos sufrimientos tan insoportables, ya no seremos tan afortunados y no tenemos condiciones tan favorables, para que seamos cuidadosos a la hora de actuar.

**El segundo objetivo** a lograr o segundo nivel de adiestramiento es lo que carlo mencionó estar pendiente de los engaños para irlas destruyendo especialmente hablamos de destruir el aferramiento a la identidad a través de desarrollar el conocimiento en relación a las 4 nobles verdades y 12 vínculos, esa relación de interdependencia entre ellos que nos llevan a girar sin parar en el samsara, al contemplarlo surge el deseo de no querer estar mas en el samsara, porque mientras estemos en samsara siempre vamos a seguir encontrándonos en situaciones no deseadas y desagradables, aunque en este renacimiento estamos bien no va a durar porque vamos otra vez a dar vueltas en samsara, girar la rueda y a saber donde vamos a renacer, es verdad que buscamos un buen renacimiento, es el mejor vehículo para llegar a la meta pero luego no nos sirve, lo explican así, esta vida es como una barca que utilizamos para cruzar el océanos pero una vez hemos llegado a nro destino esa barca no nos hace falta, eso pasa con nro cuerpo, es como una barca que tenemos alquilada para llegar pero una vez hemos llegado es algo a dejar atrás o abandonar, por eso debemos tener sabiduría en cuanto a las 4 nobles verdades, la vacuidad, los 12 vínculos. Esto es una presentación muy breve.

En el primer nivel nos habló de conocer la ley de causa y efecto que es esencial, el hecho de poder conocer que acciones son virtuosas y cuales no virtuosas, por eso se hace la presentación de las 10 acciones no virtuosas, el conocerlas y evitarlas. Porque para que se pueda tener un renacimiento superior como humano o dioses es porque se ha cultivado la disciplina ética, se han evitado las 10 acciones no virtuosas y también se consigue en dependencia de la motivación es decir con la motivación de un buen renacimiento, por tanto esa disciplina ética sigue siendo causa del samsara debido a la motivación. Igual que cuando decimos no quiero estar mas en samsara y con esa motivación de buscar su salida se cultiva el evitar las 10 acciones no virtuosas, esas acciones virtuosas se convierten en causa para la liberación, no estamos hablando la acción sino la motivación es la que va a volver la acción como causa de buen renacimiento, samsara o buda, enfatiza en la motivación por eso la necesidad de vigilar ntros pensamientos porque de allí surge la motivación, si cultivamos la ética con el propósito de la iluminación se vuelve causa para la mente omnisciente, es decir, la acción es la misma pero el resultado es diferente dependiendo de la motivación. Si la mantenemos para el beneficio de los seres se consigue la omnisciencia, esta es la base para dirigir nuestra mente a los diferentes objetivos.

Normalmente cuando hablamos de la ética o mantenerla, se piensan en los votos, hay de tres tipos: de liberación personal, del bodisatva y los tántricos, mantener disciplina ética es mantener estos votos, pero para mantenerlos apropiadamente hay que evitar las 10 acciones no virtuosas por eso es importante conocerlas porque evitarlas nos ayuda a mantener bien el resto de votos tomados. El hecho de que se pueda mantener incluso 1 de estos 10, p.e mantener el no matar

firmemente y que eso nos pueda llevar a un renacimiento superior, la liberación o la omnisciencia, porque esto es posible? que es lo que hace que evitar matar sea causa para un buen renacimiento, liberación o budeidad? dependiendo de la motivación, p.e si no matamos con la motivación de alcanzar la liberación (Jose). Es importante por eso guesela quería repetirlo.

### **Continuamos con el comentario**

**Pasamos al tercer nivel de adiestramiento o tercer logro a conseguir:** cuando contemplamos las 4 nobles verdades, hace un rato nos hablaba que para dejar atrás el aferramiento a esta vida hay que ver la vida futura y preocuparnos mas por la vida futura, el segundo nivel es buscar desarrollar esa mente que no quiere estar mas en ese samsara, para conseguir esa mente que quiere dejar atrás esa mente, en base a que se desarrolla? como dice Shantideva: "si no generamos la mente que se enfoque en conseguir su propio objetivo de la liberación entonces generar en nro continuo mental esa mente de liberar a todos los seres es solo un sueño", es decir si aun no hemos generado esa mente que desea salir del samsara, pensar en otros seres o liberar a otros seres, por supuesto vamos creando esa mente artificial pero el que surja auténticamente en nro continuo mental será imposible o como un sueño. Para que nosotros busquemos nro propio objetivo personal de querer salir del samsara que hace falta? la renuncia. La renuncia es no querer mas samsara, pero para que surja la renuncia que hace falta? contemplar la desventaja de renacer en los reinos superiores, es un tema que siempre lo menciona que para que realmente renunciemos es que hace falta es pensar en el sufrimiento. cuando contemplamos el sufrimiento y lo vemos con intensidad llega el momento en que surge el deseo de no mas samsara y la renuncia, por lo tanto para generar la renuncia es necesario contemplar el sufrimiento, por lo tanto es indispensable pensar o contemplar el sufrimiento.

### **Cualidades del sufrimiento:**

1).- **Disminuye el orgullo:** cuando estamos bien, cuando estamos muy contentos se nos eleva o nos elevamos y nos sentimos superiores en cambio cuando nos dan duro o vienen los sufrimientos o problemas nos hacemos pequeños, por eso lo ayuda a contrarrestar. 100% no sabemos si hay orgullo pero p.e el puesto de presidente la actitud podemos ver reflejado cuando ahora mismo Rajoy esta en ese puesto de presidente pero si pierde las elecciones, ahora es el presidente donde quiera que va esta con una postura, con mas seguridad y fuerza, pero cuando ya no esta en esa silla es otra actitud. Aznar que sale en entrevistas y cuando era presidente hasta parece mas encogido, ya no habla con tanta fuerza como antes, no quiere decir que esta sufrimiento, pero cuando ocupas un lugar muy importante donde están tan bien, tanta alegría o felicidad es fácil que se genere orgullo en cambio cuando lo pasas mal se baja la superioridad. Un auténtico practicante no importa que puesto ocupa incluso el puesto mas alto dentro de la nación, de hecho entre mas y mas alto es el puesto mas humilde es, en cambio nosotros entre mas alto es el puesto mas superioridad tiene, se nota mas su presencia.

Entre mejor puesto tienen mas su cuerpo incluso se ve reflejado mucho mas recto y hábil, entre mas dinero o poder tienen a la hora de andar no andan como persona normal sino que se note que este presente, pero si tiene una enfermedad parece un gatito es el sufrimiento, es lo bueno que tiene, porque nos ubica o nos baja, a veces hay personas que han matado mi madre o padre y me quiero suicidar eso es otra cosa, eso no es contemplar el sufrimiento que es hundirse en el sufrimiento y no estamos hablando de eso, sino que nos ayuda a bajar esa superioridad u orgullo, porque aquellos que ante los problemas busca el suicidio es debido al apego.

2).- **Renuncia al samsara:** Hay que ver las cualidades del nirvana o la liberación: que es parte de esa renuncia el ver las cualidades de la liberación o de salir del samsara, el hecho de contemplar el sufrimiento una de esas cualidades es generar la renuncia, si estamos en un lugar donde hay una epidemia lo mas natural es buscar la salida eso hace el sufrimiento, cuando lo contemplamos gracias a el buscamos una salida, para ya no estar expuestos a sufrir donde me puedo ir, esa es la renuncia.

3).- **Evitar negatividades:** buscamos el origen del sufrimiento, que son las acciones no virtuosas, por eso queremos evitar cometer negatividades o mas causas de sufrimiento.

4).- **Crear virtud:** nos damos cuenta que queremos ser felices y no sufrir, así que nos cuestionamos que origina la felicidad que son las acciones virtuosas, por eso nos encaminamos a realizar acciones virtuosas, porque sabemos que solo con acciones virtuosas podemos tener felicidad, por tanto nos mueve a cultivar virtud.

5).- **Generar compasión:** Cuando veo mi sufrimiento, lo desagradable y la necesidad de salir de allí, lo podemos transportar de allí a los demás seres que sufren entonces nos ayuda a generar compasión de querer sacar a esos seres del sufrimiento y es así como gracias al sufrimiento podemos ver el sufrimiento de los seres y generar compasión.

Aunque todavía no desarrollemos el camino en nuestro continuo mental por el hecho de conocer bien la naturaleza del samsara nos ayuda a la hora de enfrentar nuestros problemas con tolerancia y paciencia porque vemos la naturaleza del samsara. Aquellos que dicen conocer el samsara o su naturaleza o desventajas ante un problema o incomodidad que se les presenta se lo dice a uno mismo y a los demás que es porque estamos en samsara, pero si el problema sube de tono el problema es insoportable el samsara se nos olvidó y nos quejamos, se nos olvidó que es samsara, cuando ante las cosas pequeñas no nos afectan y las grandes si es porque no conocemos la naturaleza del samsara.

Recuerdas la historia de una señora que tuvo un hijo y su hijo se le muere, ante la muerte de su hijo enloquece de dolor, luego la señora tiene 32 hijos y un rey les corta la cabeza a todos ellos y se los manda a la madre en un saco y cuando abre el saco y los ve empieza a recitar el nombre de buda y se acabo no se altera, que mas pasa? Cuando ve que todos sus hijos están muertos y tranquilamente recita el nombre de buda y se acaba, una señora que le conocía le dijo que que le pasaba, que cuando se murió uno enloqueció y ahora con 32 esta como si nada, contesto que esto es porque cuando se murió mi primer hijo todavía no conocía la realidad del samsara ahora he visto la realidad del samsara y no puedes esperar nada mejor del samsara. Este es un buen ejemplo, porque guesela nos habla de crear una total confianza en la ley de efecto, este es un ejemplo de que cuando confía en esta ley de conoce el samsara a pesar de esa situación su mente no se altera. Cual fue la causa para experimentar eso esta mujer: En vidas anteriores estos 32 eran unas personas que haciendo cosas mataron a un toro, como supieron que hicieron mal se fueron a esconder a la casa de una señora y la señora los protegió sabiendo que habían matado ese toro. Es un buen ejemplo de ver como se comete negatividad porque 100 personas que están hablando de como matar a un ser y como matarlo pero solo una lleva el trabajo de matarlo sin embargo el karma de matar se lo llevan todos porque lo planificaron. Para nacer de huevo no es sencillo sino que tiene que tener ciertos logros, de hecho hay un lama que se llamaba ñieta rimpoche tenía una joroba símbolo de nacido de esa protuberancia que traía en la espalda, p.e la

protuberancia que tenía no tenía un agujero que salió por allí el caso es que la historia de un lama que se dice que salió de esa protuberancia, eso se cuenta en la historia de este lama que tiene varias reencarnaciones pero la primera de todas se dice que salió de una protuberancia y luego fallece. También esta reflejado en la historia de tsare rimpoche, su propio nombre lo refleja que quiere decir que son piedras con muchas piedras a su vez, el primero que salió de este mundo salió de esa piedra formada de varias piedras, porque para nacer hay 4 tipos: de vientre, huevo, humedad y calor, milagrosa, el de la piedra sería milagroso. En general para que nazca un humano no es indispensable que haya unión de padre y madre. Ejemplo de un niño que no nace de la mama, sakya trumpa, se dice que el linaje sakya es purísimo por su origen, su origen es que había un asceta que estaba en el campo, se cayó esperma en una hoja de caña de azúcar, se quedó allí y lo que la propia planta producía junto con rayos del sol dio lugar a una vida humana, de allí salió el clan de los sakyas. Como ese es su origen se dice que es muy puro.

Cual es la acción negativa de la señora? probablemente lo que hicieron no era adecuado y la señora por protegerlos cometió una infracción, exactamente no sabe lo que hizo para cometer esa negatividad pero nos demuestra como se estableció esa relación.

Tengamos claro donde tienen que estar nuestra práctica o adiestramiento, por un lado estamos poniendo esfuerzo en escuchar y entender estas enseñanzas, por el otro lado es para un trabajo en relación a nuestra mente, estos dos factores en nuestra mente, el esfuerzo que ponemos y para que se vaya generando en nuestro continuo mental por eso es tan importante la motivación. Volviendo al ejemplo de la señora que le matan a su hijo que no se ve tan afectada al respecto, aun en esta situación tan drástica el hecho de que se pueda mantener bien es porque ha visto lo que es samsara, lo único que se puede esperar de él y lo que hay que ir destruyendo o eliminando o cultivando. Si de igual manera cada uno de nosotros tratamos de ver que es el samsara, los sufrimientos que se experimentan en el samsara, tener claro que la felicidad que buscamos que no se vea afectado y esta mas allá del samsara, cuando lo tenemos claro, no basta con que solo yo este bien o este feliz, porque todos los demás seres que están en una situación como la mía, además todos los seres han sido mis padres, salir solo y dejarlos atrás sería desconsiderado de mi parte, hay un ejemplo que nos ayuda a entenderlo, supongamos que hay una madre y padre que tienen un único hijo, le dan todo lo que pueden, todo su dinero, trabajo, todo es para la educación de su hijo, lo invierten todo en su hijo, su hijo va progresando y cogiendo puestos mas importantes pero se olvida de sus padres, ellos no tienen dinero ni que comer, se olvida por completo de la situación de sus padres, a nivel mundano se ve como algo negativo el olvidarse de sus padres, de igual manera sería salir nosotros, buscar nro bienestar y dejar atrás todos los seres que han sido tan bondadosos, por eso la sensación que tenemos que ir generando es que no estaría bien. En tibetano le diríamos como sinvergüenza o algo así. Así es, el hecho de querer trabajar para que todos y cada uno de los seres dejen de sufrir y se encuentren con la felicidad duradera, pero ese trabajo no es fácil, llegar a ese estado no es fácil por que antes que nada tenemos que dejar de ver a algunos como cercanos y otros como distantes, o también la indiferencia ante los extraños, hay que dejar de marcar esa diferencia y estimar a todos por igual.

Es decir, aquellos que ahora nos sentimos mas cercanos como ntros padres, ellos también en alguna vida fueron nro peor enemigo, incontable numero de veces por lo tanto ese rol de cercano siempre no lo ha tenido, así como ahora aquel que considero mi enemigo en incontable numero de veces ha sido extremadamente bondadosos conmigo, por eso no hay razón para esa distinción porque todos han sido mi amigo y enemigo en diferentes ocasiones, es verdad que a nivel social

distinguimos el que me cae bien o mal, pero por lo menos no sea tan fuerte esa diferencia o esa distinción por lo menos no seguir las alimentando mal, cultivar la ecuanimidad. De hecho el ver que todos los seres en alguna ocasión han sido mis amigos o enemigos cuando hablamos de los tipos e sufrimiento del samsara uno de ellos es la incertidumbre, no hay certeza porque han sido ntros amigos o enemigos, la ecuanimidad es la base sobre la que nace la compasión, cuando el suelo está empolvado se le esparce agua para que este mas asentada, para que nuestra mente no crezcan con tanta facilidad hay que ir humedeciendo esa mente recordando que todos los seres han sido alguna vez ntros amigos o enemigos, en esa base de la tierra húmeda es donde va a ir floreciendo el amor y la compasión.

Al estar meditando en la ecuanimidad es para irnos adiestrando en el desarrollo de la mente de la bodichita, una de ese adiestramiento es de 7 puntos causa y efecto: recordar que todos los seres han sido nuestra madre, recordar su bondad, desear devolverles su bondad, generar amor y compasión por los seres y el altruismo. Cuando escuchamos el primer punto de que no hay ningún ser que no haya sido mi madre para algunos les puede parecer increíble de creer pero asanga dice: hemos tomado tantos renacimientos que no hay ningún solo cuerpo donde diga en ese no he renacido, al igual que no existe un lugar en el universo donde se diga que no he renacido, por lo tanto hemos tomado tantos renacimientos que todos los seres han sido nuestras madres, el recordarlo nos viene bien especialmente cuando vemos que generamos una mente parcial así destruimos viendo que hemos nacido incontable numero de veces de incontables formas y lugares, entre mas desarrollamos conocimientos mas vamos generando fe de convicción en ello. Si lo investigamos y pensamos así nos va a servir mucho.

Esto nos va a ayudar el que lo analicemos o investiguemos, al ppio necesitamos esa transmisión de ese conocimiento, pero poco a poco conforme lo vamos analizando vamos a ir desarrollando un conocimiento válido, p.e lo que dicen las escrituras a través de la analogía vamos analizándolo y así desarrollamos conocimiento válido. Otra manera en la cual podemos ir adiestrándonos para generar la mente de la bodichita partiendo de la base de ecuanimidad es el método de intercambiarnos por los demás. Este método se dice que es muy poderoso, muy fuerte, rápido en el cual uno genera la mente de la bodichita, es con tanta fuerza que por eso se dice que la bodichita que se genera no corre el riesgo de deteriorarse. En ntro texto nos esta hablando de este método hay 7 puntos en el cual nos explica como llevarlo a cabo este adiestramiento, el texto original de rayos de sol tienen muchos encabezados pero parten de 7 puntos.

## **ADIESTRAMIENTO DE INTERCAMBIARSE POR LOS DEMÁS**

1).- **Adiestrarse en las prácticas preliminares.**

2).- **Adiestrarse en sí en generar la mente de la bodichita**, hay dos aspectos adiestrarse para generar la bodichita convencional y la última. Para generar esa mente de la bodichita el método que se utiliza es la de intercambiarse uno por los demás es el adiestramiento de dar y tomar. Hay que ver las desventajas del egoísmo y las ventajas de la actitud opuesta de estimar mas a los demás, de aquí se parte, no es fácil, hasta ahora para nosotros son solo sonidos o palabras pero el hecho de que dejen de ser palabras y las podamos interiorizar eso cuesta mas trabajo.

3).- **Las condiciones adversas que se nos presenten poder transformarlas en el camino:** es diferente a como otros maestros nos cuentan cosas que queremos escuchar, las condiciones bonitas o agradables, pero en este adiestramiento es ver las circunstancias desagradables y transformarlas en parte de ntro adiestramiento, convertirlas en el camino, eso es lo que el budismo

enfatisa que cualquier circunstancia convertirlas en el camino las buenas y malas, el hecho de aceptarlas y transformarlas, hace falta tener esa creencia o confianza en la ley de causa y efecto principalmente es ver el sufrimiento del samsara de hecho el primer sufrimiento de incertidumbre que amigos y enemigos es un rol que cambia constantemente.

4).- **Integrar la práctica en una sola vida:** Desarrollar los 5 poderes (fuerzas), hablamos la otra clase de como aplicarlas en el día a día o incluso en el momento de la muerte.

5).- **La medida de haber conseguido éxito en este adiestramiento:** p.e las condiciones adversas que se presentan que no causan daño ni perturbación ni nada para el que esta meditando, p.e un jinete que es muy hábil a la hora de montar aunque vaya cabalgando y el caballo se asuste el jinete no se cae porque domina perfectamente bien el caballo y el cabalgar, una persona que va aprendiendo le cuesta y tiene que estar atento pero una vez aprende bien aunque este desatento cabalga bien, no nos afecta igual con un buen practicante aunque sucedan muchas circunstancias negativas sabe llevarlas estupendamente bien. Nos contó otro ejemplo: una persona que tiene un amigo muy cercano en EEUU y cuando el amigo estaba muy necesitado y gracias a el pudo ir a ese país pero ahora lo pasa mal pero ahora piensa en su amigo que esta en EEUU y seguro le va a ayudar a estar mejor, con toda esa esperanza se va a estados unidos pero le regaña y le saca de la casa, cuando esa persona no se arrepiente ni por un momento de haberle ayudado es porque a adiestrado su mente, como es posible que le nieguen ayuda cuando uno esta convencido en la ley de causa y efecto no surge ni por un instante ese arrepentimientos. Esto nos enseña la medida de haber conseguido éxito en este adiestramiento.

6).- **Los compromisos de este adiestramiento mental:** tener claro que estos 7 puntos los esta dando guesela en base al texto de rayos de sol, se divide en 2:

### **1).- Explicación de aquello que aparece en el texto en verso:**

Texto raíz: “**siempre adiestrate en los 3 puntos generales**”

1).- **No contradecir los preceptos del adiestramiento mental:** se refiere a cuando alguien puede llegar a pensar que ya soy un practicante de adiestramiento mental, del aspecto mas avanzado por tanto esas cosas básicas que dicen que hay que hacer no son para mi, esas negatividades pequeña no hay problema para mi, o decir que eso que dicen allí es para otros porque yo ya estoy en el mas avanzado, eso es un error porque tengo que tomar en cuenta un comportamiento adecuado, no conviertas tu práctica en algo contradictorio u observar unas reglas diferentes al resto aunque seas de un adiestramiento superior.

Incluso el vehículo mahayana e hinayana no son contradictorias, no los pongas como opuestos, eso es completamente equivocados por eso no te comportes de manera opuesta a los dos vehículos, hay un texto llamado Karica, desde este texto mas básico del vinaya hasta el tantra de Guyasamaya son enseñanzas del buda en que uno debe adiestrarse y cultivar, son todas prácticas para llevar a cabo.

Algunos dicen ser practicantes de cosas mas elevadas se comportan diferente a los demás, con un aire de superioridad y por eso se ponen ropas diferentes, colores diferentes para que se note que es un practicante y de los buenos, no es lo mismo que alguien que ha tomado la ordenación que tiene que llevar hábitos, incluso tiene que ser perfecto y llevarlo como si fuera parte de su piel aunque a veces es difícil llevarlo entero, pero es parte de su obligación pero hay quienes lo hacen para demostrar que son practicantes secretos o mas avanzados y no debería ser así. A veces nos

ponemos adornos o cosas para que se note que soy practicante, la practica que haga sea mayor o menor la marca se debe llevar dentro y no por su comportamiento.

2).- **No conviertas tu adiestramiento mental en una parodia:** Porque nos hacemos llamar practicante de adiestramiento mental entonces digo como soy un practicante del adiestramiento mental puedo ir a lugares peligrosos como en Tíbet que son lugares donde hay seres de ese lugar que si lo alteras puedes molestarles y hacernos daño, pienso que puedo ir a esos lugares y cortar arboles o me voy con los enfermos con enfermedad contagiosa o sin tomar precauciones se pone junto a enfermos contagiosos o junto a personas que han degenerado sus samayas, es decir, buscar lugares peligrosos porque como soy un tipo de practicante así voy a esos lugares. De hecho, lo que deberíamos tratar de evitar es evitar cualquier mezcla con personas que han degenerado su samaya o donde haya peligros para nosotros mejor evitarlos.

Como debemos hacerlo, como dice Atisha el señor divino que tiene un conocimiento omnisciente o Lama Tsonkapa: “Nosotros tenemos que adiestrarnos en la virtud y asegurarnos que nuestras acciones vayan dirigidas a la virtud, ese es nro adiestramiento”.

Es decir debemos comportarnos como los seguidores de Lama Tsonkapa, a que se refiere con comportarnos como seguidores de estos maestros? Es decir, por dentro ser unos grandes practicantes del tantra secreto pero por fuera demostramos una práctica como la que llevan a cabo los oyentes, es que los oyentes o arahat son muy minuciosos en realizar la conducta correctamente o evitar la negatividad. Para ponerlo mas claro, nuestra práctica no tenemos que exponerla a los demás, no se tiene que notar que estamos practicando sino que debemos esconder u ocultar, es decir, a veces vamos a ir con el mala colgado que se vea que soy practicante budista y recito mantras es decir demostrar que estoy practicando cuando en realidad el mala deberíamos tenerlo bien escondido o guardado al igual que ntros elementos de nuestra practica bien guardados, no se debería notar, así protegemos mas ntros compromisos y recibiendo las bendiciones de nro compromiso, ej: los gueses kadampa rara vez escuchabas que están tocando el dorje y campana pero cuando fallecían iba a su casa a recoger las cosas se daban cuenta que eran practicantes tántricos, tendríamos que seguir ese mismo ejemplo, los demás no deberían saber si practico o no, sino que debe ser algo que llevamos dentro.

Parte de nro compromiso es mantenerlos secretos (dorje y campana), solo para nosotros, aparte de eso el adiestramiento que hacemos no deberíamos exponerlos sino guardarlo para nosotros, que solo nosotros lo sepamos.

3).- **No permitas que tu adiestramiento mental sea parcial:** es decir, con los que nos adiestramos o practicando no es con la piedra o con el agua o con los elementos inherentes sino hacia las personas, nro objeto de práctica son humanos, no humanos, enemigos, amigos, extraños, seres superiores, inferiores, medios, seres que están en una posición alta o baja o mediana, con todos ellos estamos trabajando y con todos deberíamos trabajar de igual manera. Ha mencionado 11 con los que trabajamos. Son tan bastos, son tantos seres como el espacio ante estos seres necesitamos adiestrarnos de forma imparcial, hacia todos ellos debemos generar amor y compasión sin marcar diferencia entre unos y otros.

**“Ntro objeto de abandono hay que controlar y subyugar los engaños de nro continuo mental pero para subyugar los engaños no es suficiente solo aplicar antídotos particulares a cada uno de los engaños (ej: ante el apego aplicar su antídoto), no es suficiente con dedicarnos a aplicar antídotos temporales porque solo atacan un engaño, necesitamos**

**irnos adiestrarnos en la manera en la cual aplicar el antídoto general que destruya los engaños en sus particularidades (es decir que hace daño en su conjunto)”.**

El antídoto es la mente que comprende la vacuidad, porque cuando cultivamos esa mente estamos afectando todos los engaños en su conjunto. Debemos ir viendo la necesidad e ir desarrollando el antídoto que combate a todos y cada uno de los engaños, como dice Shantideva en el Bodisatvacharyavatara: “mi única obsesión sería mantenerme en esa batalla para destruir las emociones aflictivas, esas emociones negativas, además preferiría ser quemado, que me corten la cabeza, todo eso antes de bajar la guardia ante mis enemigos que son las emociones negativas”.

Así destruimos el aferramiento a la identidad y actitud egocéntrica. Porque es la manera en la cual podemos ir destruyendo, abandonando y dejando atrás la actitud egocéntrica y el aferramiento en la identidad por eso deberíamos esforzarnos en la mente que estima mas a los demás que a nosotros mismos y comprende la ausencia de identidad.

II).- **Involucrarse con fuerza para combatir el aferramiento a la identidad y actitud egocéntrica y eliminar toda justificación a la actitud egocéntrica:** es decir, elimina todo lo que nos lleva a dar la razón para mantener esa actitud egocéntrica, los amigos, enemigos, engaños, los que queremos o no queremos no tenemos que ir manteniendo esa justificación de decir que este por ser mi amigo, este por que me cae bien o mal, porque lo justificamos, de hecho estamos exagerando sus cualidades por el enfado por eso los clasificamos así, cuando de hecho los seres son seres en general a los cuales deberíamos trabajar hacia ellos, y respecto al samsara no hay certeza en relación al samsara, ni a nivel general o particular no hay certeza alguna, porque aquellos que son amigos o enemigos han cambiado de papel, como dijo nagarjuna: “El padre se convierte en hijo, la madre en esposa...” y lo opuesto sucede, viendo que no hay certeza alguna en samsara no deberíamos justificar porque con unos si y no con otros y así justificar esa actitud egocéntrica.

Es igual que la linea que dice: “Al enemigo la lleva en el regazo, da golpes a la madre y se come al padre”.

III).- Eliminar toda justificación a la actitud egocéntrica

IV).- **Lidiar con las situaciones difíciles:** normalmente significa que cuando hay alguien con un comportamiento muy negativo y es con quien mas nos cuesta trabajo generar amor, especialmente con ellos tomarlos como objeto para desarrollar amor y compasión, pero aquí esta desarrollado de otra forma. Adiestrarnos siempre, procurar adiestrarnos en situaciones peligrosas, o particularmente mas difíciles, estas situaciones que menciona es bueno que las tengamos presente:

a).- Cuando a las 3 joyas, al abad o aquel que tiene una relación estrecha con el dharma, el maestro que te enseña el dharma, el padre o madre son seres que han demostrado mucha bondad hacia ti, si estos seres hacen algo desagradable para ti, algo hicieron que no me gustó hay que tener mucho cuidado porque cualquier cosa negativa hacia ellos aunque sea un pequeño enfado que se nos provoque se convierte en una acción muy negativa, en especial porque van dirigida a esos seres, no te enfades ni por un momento con quien ha sido tan bondadoso contigo porque cualquier negatividad es muy grave. Menciona el enfado o los demás, p.e alguno nos puso

una cara muy seria o una mala cara que no nos gustó o dijo una palabra que no nos gustó o una cosa pequeña que nos pueda provocar enfado hay que tener mucho cuidado.

b).- Debido a que constantemente hay un trato continuo con los miembros de la familia o con personas que vivimos es muy fácil que las emociones negativas surja, provoca que hayan muchas puertas para el surgir de las emociones negativas por eso se deben tener un adiestramiento muy especial con ellos, es buenísimos con ellos por que el enfado es muy fácil que surja en vez de dejar que siga creciendo hay que decir “es que es una apariencia mía”, “son proyecciones mías” para que nos vayamos cuidando de que estas posibilidades surjan o crezcan, además un adiestramiento especial porque la compasión y demás cualidades debemos irlas cultivando con ellos que son los mas cercanos.

Se llama situación peligrosa porque una pequeña negatividad contra ellos se convierte en una gran negatividad, por eso debemos ser especialmente cuidadosos con estas situaciones.

c).- Tanto laicos como monjes deben adiestrar la mente en particular con aquellos que aparecen ante nosotros como rivales, porque aquellos que vemos como rivales el peligro esta en que si esa persona tiene un pequeño problema fácilmente podemos alegrarnos de corazón y eso es una gran negatividad.

d).- Cuidadosamente hay que adiestrar la mente cuando alguien a quien no le hemos hecho nada y sin razón alguna nos acusa de algo infundadamente hay que tener mucho cuidado porque fácilmente nos podemos enfadar. “Si el fuego del enfado arde la humedad de la compasión se seca”. Podemos encontrar justificación porque no le he hecho nada, ten cuidado y no generes enfado.

e).- Presta especial atención en tu meditación a aquellos que no te caen bien o solo escuchar su nombre o verlos te provoca una situación desagradable porque aunque no hayan hecho nada en ese momento hay peligro que fácilmente generemos enfado a ellos, es parecido al anterior, pero aun no me han hecho nada sino que hay peligro de que nos enfademos.

V).- **Que tu practica no dependa de otras condiciones:** cuando nos involucramos en practicas como escuchar, etc., lo hacemos cuando están las condiciones propicias pero cuando no están presentes esas condiciones buenas, sino que hay condiciones malas lo de practicas se nos olvida, sucede mucho eso, tal vez las personas nuevas aun no lo han vivido pero los que llevan mas tiempo saben que cuando las cosas van bien hacemos muchas cosas pero si las condiciones no son tan favorables ya no nos apetece o no queremos, que nuestra practica no dependa de eso. Si nos queremos involucrar en ese adiestramiento o comportamiento para generar esa mente de la bodichita hace falta hacerla en todo momento incluso en cualquier circunstancias, los bodisatvas o practicantes de verdad practican tanto si las circunstancias son buenas como si son malas, incluso si tienen obstáculos o condiciones desfavorables no es un obstáculo o impedimento para ellos sino que la utilizan para enriquecer su practica, incluso los motivan mas, las adversidades se convierten en una motivación mas para aumentar su practica y desarrollar mas esa mente de la bodichita, de hecho lo ven como oportunidades para incrementarla, esto cuesta trabajo de entender, honestamente cuando escuchamos eso nos vemos capaces? honestamente cuesta trabajo creerlo, porque ante pequeñas adversidades no nos involucramos tanto, pero no son cosas imposibles, lo podemos conseguir porque tenemos ese linaje.

Honestamente como solemos actuar? cuando estamos bien o las cosas van bien y estamos contentos difícilmente nos acordamos de practicar, pero cuando tenemos problemas preguntamos que oración hacer para eliminar obstáculos, hay dicho tibetano que dice: “cuando las cosas van bien y uno esta contento uno se va de paseo pero si surgen los problemas estamos haciendo súplicas a guru rimpoche” desafortunadamente a veces nuestra practica va así.

VI).- Texto: “**Cambia tu actitud pero mantén tu comportamiento normal**”

Nuestra actitud interna es la que debe transformarse mientras que nuestra actitud externa es la que no debe cambiar. Nuestra mente o intención en ningún momento tiene que estar separada de la mente de la bodichita (internamente) pero nuestro comportamiento físico o manera de hablar no tiene que ser diferente a como era antes, entonces porque tenemos que tener un comportamiento nuevo, no te comportes diferente al resto de la gente sino que actúa normal.

Guese Chekawa: “Porque es un adiestramiento mental lo deberíamos mantener muy discreto o muy poco visible, que no se nos note, tiene que ser discreto, de hecho entre mas discreto es, es decir, que sea poco visible y entre mas poco visible mas avanzamos en el significado de este adiestramiento”.

VII).- **No hables de los defectos de otros:** significa que con una motivación defectuosa es decir, con una motivación de apego, muchas veces insultamos o criticamos los defectos tanto de humanos como de no humanos, señalamos sus defectos, abandona el hablar de los defectos de humanos o no humanos con motivación errónea, si otros tienen defectos no debemos señalar sus defectos. No tenemos que marcar ese defecto como el cojo, el manco, el ciego, el largo, o el bajo, no hay que marcar los defectos de las personas aunque físicamente tengan defectos pero no tenemos que llamarles marcando sus defectos, incluso a veces no hay defectos pero hablamos como si tuviera defectos p.e le decimos el bajito pero en realidad tiene un tamaño normal.

VIII).- **No te sobreestimes por los defectos de otros:** No deberíamos hablar resaltando los defectos de otros, nos recuerda lo que dice el texto de la guirnalda de joyas: “los defectos de los demás hay que ocultarlos y hay que resaltar sus cualidades yo debo de ocultar mis cualidades y resaltar mis defectos”, este es el adiestramiento que deberíamos seguir. P.e resaltar los defectos de alguien y nuestras cualidades cuando decimos menos mal que soy un practicante porque si no, no había como aguantarle”.

IX).- **Abandona cualquier esperanza de recompensa:** que significa, que lo que hacemos no va a traer un resultado? el resultado si que viene pero no hacer cosas esperando un beneficio (Jose). Texto: “hay un resultado de estar cultivando este adiestramiento mental pero nunca lo hagas con la esperanza de obtener un buen resultado (me va a ir bien, todas las cosas excelentes del samsara) incluso no lo hagas con la esperanza de alcanzar la liberación o el estado de omnisciencia porque entonces lo estas haciendo buscando un interés propio, no lo hagas buscando un interés propio porque cuando lo hacemos con esa mentalidad estamos cortando toda posibilidad para alcanzar la budeidad que únicamente se consigue cuando se actúa en beneficio de los seres que es cuando surge la mente de la bodichita y va a traer la budeidad.

Los bodisatvas cuando están practicando son seres inteligentes que saben que va mas allá, saben que ese adiestramiento va mas allá pero de corazón lo hacen para beneficiar a otros aunque de hecho esta trayendo un beneficio personal, por eso son inteligentes porque saben que al pensar en los demás se están beneficiando.

**II).- Explicación de aquello que aparece en el texto como una máxima:**

10).- **Abandona la comida envenenada:** En general la comida buena es algo que ayuda a mantener nro cuerpo y a estar bien, pero si esa comida esta mezclada con veneno, es una condición que nos puede provocar la muerte, es así como nos puede ayudar a sostener la vida nos puede provocar la muerte. De manera similar cuando en general estamos escuchando o contemplando o meditando, todas esas cualidades que nos van a llevar a la budeidad si estas están mezcladas con las 8 preocupaciones mundanas y si están mezcladas con el aferramiento al yo, aunque en general hace surgir la budeidad esas actividades esta cortándole la vida a la liberación y a la omnisciencia, entonces cualquier acción virtuosa que hagas que no estén mezcladas con esas cuestiones, mas aun con la actitud egocéntrica mas que con el aferramiento al yo, porque entonces no se va a conseguir el resultado que buscamos.

11).- **No mantengas una lealtad invertida:** si trabajamos de auxiliar o en servicio le hace falta pero en las cuestiones de dharma no necesita, nos están hablando que los que están en la política mas que nada lo tienen que tener pero los que estamos en el contexto de una practica espiritual no tendremos que hacerlo, p.e sucede algo que no nos gustó o molestó el hecho de mantenerlo o guardarlo y nos involucramos con enfado, hay una molestia que se mantiene de algo que no nos gustó, lo mantenemos allí hasta que podamos a lo mejor responder ante el daño, pero es el mantenerlo, no deberíamos comportarnos así si alguien nos hace algo que no nos gustó y lo guardamos estamos cortando toda posibilidad a que crezca el amor y compasión. P.e en la política se ve mucho a lo mejor el contrario dice algo que no me gustó y el contrario se mantiene serio para guardarlo y contestarle, pero esa es otra situación, hay personas que lo que hicieron algo lo guardan, ese tipo de acciones no deberíamos mantenerlas como practicantes.

Por un lado no mantener la actitud de indiferencia, por el otro lado aquello desagradable que nos hicieron o no nos gustó no guardarlo en nuestra mente, nagarjuna dice: “dibujarlo en nuestra mente como si dibujáramos en el agua o en la arena o como en piedra”, si alguien nos hizo algo desagradable que se quede como dibujarlo en agua, y las cosas negativas; porque si lo guardamos estamos generando mas y mas negatividad y la carga de nuestra negatividad se va aumentando. Las cosas virtuosas como si lo grabáramos en piedra. Estamos hablando en el contexto de compromisos de bodisatva pero es un consejo muy importante a aplicarlo en nuestra vida, si alguien puso una cara que no nos gustó no guardarla en nuestra mente, es un consejo maravilloso, no mantenerlo porque nos hacemos daño, si no lo guardamos sino que lo olvidamos el beneficio que conseguimos con esa actitud es mucho.

12).- **Que tu habla no sea maliciosa:** En cualquier lugar ante cualquier persona si a lo mejor mi habla es tan negativa o maliciosa que puede incluso a quien me escucha le puede como clavarle un cuchillo en el corazón porque duele o lastima, porque con mi palabra puedo herir a alguien o lastimar a alguien. Como dice el gran Chekawa: “en el momento en que esa persona cometió esa falta no responder (no decir hizo esto o aquello) porque estamos arruinando la posibilidad de tener una conducta apropiada de dharma, es como si arruináramos la semilla para conseguir una buena práctica de dharma (estar atentos de nuestra habla aunque haya dicho algo en ese momento, aunque lo pensemos no responder)”, porque podemos decirle algo que pueda dañarle.

13).- **No esperes en la emboscada (no guardes rencor):** No estés esperando para hacerle daño a esa persona, se refiere a cuando otra persona me hizo un daño, cualquier cosa, que nos molestó y lo guardamos en nuestra mente y pensamos que ya llegará el momento en que podré

hacerle daño, lo va guardando, esta esperando la venganza, no comportarnos así y no guardar ese rencor y no para pensar que ya llegará el momento para responder al daño que nos hace, al contrario cuando escuchamos alguna enseñanza decir ya vendrá la oportunidad para practicar.

En el texto dice que el daño provocado por otro y el sufrimiento que eso nos ha causado no hay que mantenerlo y peor aun no hay que decir que ya me vengaré porque eso es totalmente opuesto al adiestramiento que queremos seguir.

14).- **No darle al punto crucial:** Cuando con una motivación defectuosa movida por el apego es como ver faltas o exponer las faltas de los demás, es el punto clave, debemos buscar la esencia o punto clave y desarrollarlo, pero cuando hacemos lo contrario que es ver los defectos o errores de los demás, no es adecuado el que estemos resaltando esos defectos o errores, al contrario como dice en el lama chopa, si incluso me criticaran o maltrataran, todos esos inconvenientes que pueda transformarlos y practicar la tolerancia a ellos es practicar, pero cuando hacemos lo contrario es no practicar las enseñanzas, un comportamiento así es peligroso porque si estamos dañando a otros les estamos creando sufrimiento es una negatividad grave que va a traer consecuencias como sufrimiento y obstáculos y demás.

15).- **No coloques la carga de un tso sobre un buey:** los animales tso son animales muy fuertes y por lo tanto puede aguantar mas una carga mas pesada, pero esa misma carga si la ponemos al buey no puede con ella y se va de lado, como vivimos en una época difícil estas situaciones suceden mucho en la actualidad. Cuando las cosas van bien, cuando salió bien el trabajo todo mundo carga con la responsabilidad “gracias a mi o mi idea, fui su principal promotor”, pero cuando las cosas no salieron bien y hubo errores o faltas unos se culpan a otros, no se toma la responsabilidad de los errores. Hay un dicho tibetano que dice así: “Cuando en el templo esta lleno de ofrecimiento es yo lo hice pero cuando el templo este lleno de basura yo no lo hice”. Dentro de los factores mentales esta el factor mental de engañar, ocultar este sería el factor mental de ocultar, factor mental secundario negativo porque se trata de ocultar una falta.

Cuando hablamos de la carga si tenemos una carga muy pesada y queremos coger la carga mas ligera, dar nuestra carga mas pesada para que vayamos mas ligeros no es correcto.

### **Preguntas:**

- . Con relación a generar la bodichita en 7 puntos es reconocer que todos los seres son nuestra madre dentro de la filosofía budista todo el mundo lo acepta, pero con la mentalidad occidental este punto no acaba de quedar muy claro porque muchos admiten que con la muerte la mente desaparece, un consejo para despejar dudas en una personas así?

No se pueden utilizar un razonamiento muy lógico pensando que tiene que haber vidas pasadas utilizando muchos ejemplos como los que yo suelo utilizar de que no solo esta esta vida sino que tuvo que haber vidas previas, porque si hay dos personas que siembran en el mismo momento y circunstancia no recolectan en el mismo momento, o cuando dos personas no tienen el mismo éxito, no es por lo de esta vida sino que tiene que haber vida previa. Entender como todo lo que experimentamos es por las causas y condiciones que creamos y que si no tenemos comprensión o no podemos creer en ello es porque las causas y condiciones para ello no se han creado, si realmente hubiéramos acumulado esas causas y condiciones ya con una vez habría mucha certeza, pero los que no pueden es porque no tienen las causas y condiciones necesarias para ello, pero hay que entender así como en vidas pasadas hemos renacido de diferentes formas y

continentes, sostenedores de otras religiones pero por causas y condiciones que se han presentado ahora somos budistas por eso ahora tenemos cierta comprensión y creencias, esto tenerlo en cuenta.

No solamente eso, sino que cuando hablado en otras ocasiones acerca de intercambiarnos uno por los demás, a veces la manera mas tradicional a unos les cuesta mucho trabajo comprenderlas debemos buscar medios alternativos para la explicación del sistema p.e se puede utilizar el sistema de intercambiarse uno por los demás viéndolo mas sagrado, ahora nuestra madre es algo muy sagrado pero todos los seres son muy importantes, incluso son mas valiosos que el propio buda, porque los occidentales son listos, les gusta mucho razonar. Como le explicas a un occidental que los seres son tan valiosos? hablar de la compasión es un tema que no todo el mundo va aceptarlo, un granito de arroz detrás de el cuantos seres han intervenido para sacarlo, la gente que lo plantó, los animalitos, un campesino cuanto trabajo tuvieron que llevar a cabo para plantarlo y recogerlo y los animales que intervinieron, como los caballos aportando su trabajo y el abono, luego eso se ha tenido que vender, todas las personas que intervienen en la compra y venta de ese grano, el transporte y luego el que lo empaqueta, el que lo cocina, no acabaríamos, todo el trabajo y todos los seres que han tenido que intervenir para que lo podamos tener, por eso podemos decir que son incluso mas sagrados que nuestra madre por todo el servicio y trabajo que hay detrás para que podamos tener eso.

Pero alguien nos podría decir, pero estoy pagando por ello? ese dinero con el cual estas pagando de donde viene, gracias a mi trabajo, pero gracias a que? a que hay seres que necesitan que desempeñes esa labor sino no existiría ese puesto, es decir, nro trabajo es gracias a los seres tengo trabajo, y también el dinero lo tenemos que tener en el banco cuanta gente tiene que intervenir. Algunos van a decir que tengo mi negocio propio o mi tienda y me dedico a vender, el que se dedica al negocio también depende de los seres en el sentido de que el proveedor que le da sus cosas que proviene de esas cosas y alguien lo creo, luego necesitas también de alguien que tenga la necesidad de comprar el objeto, por tanto por donde lo miremos dependemos de los seres, la comida o ropa, todo de lo que disfrutamos es gracias a los seres, no hay nada que no haya surgido por el trabajo de un ser, es gracias a ello, de verdad si lo pensamos alucinaríamos para ver cuantos seres han tenido que intervenir para que tenga esto y me alimente, por eso hablar de la bondad de la madre se vuelve pequeño comparado con la de los demás seres, porque gracias a ellos estamos vivos.

-. Me he vuelto critico con la ignorancia y la bondad de los seres, si cree guesela que la bondad de los seres nacen con ella?

Vamos desarrollando esa bondad a través de la familiaridad, si en vidas anteriores se ha familiarizado o cultivado esa bondad ahora muestra mas esta bondad, pero como en esta misma vida podemos ir desarrollando esa bondad viendo las desventajas de los engaños, las ventajas de estimar a los demás, es decir muchos pensamientos que alimentan la bondad.

26 octubre 2014

## Introducción

Un ladrón que en una ocasión robó el hijo de una vaca, le cortó el cuello con un cuchillo, el dueño del ganado vio como le cortaba el cuello a su ganado, vio como lo mato y fue detrás de el para atraparlo, el ladrón con el cuchillo todavía en mano se hecho a correr al bosque, había un asceta que vio al ladrón, vio que estaba sentado meditando y el ladrón el cuchillo lo dejó al lado de quien estaba meditando y huyó (el asceta no se dio cuenta), detrás del ladrón lo venía persiguiendo el dueño del ganado y llegó hasta el meditador y pensó como te cansaste de correr ahora te pones a meditar y no te hagas que no sabes, lo cogió y llevó a juicio para que lo encarcelaran probablemente tuvo que estar en la cárcel cerca de 7 días mas o menos. Lo sacaron tan rápido de la carcel porque se dieron cuenta que no era el ladrón sino que estaba en el lugar equivocado pero no era el que había matado al animal. La historia es acerca del ladrón que mato el becerro y encima como dejó el cuchillo al lado del meditador acusó al ladrón de haber matado el becerro, hay que ver que pasó con el ladrón que hizo tales acciones, por haber matado el becerro y haber acusado a otra persona de haberlo hecho y haber robado por haber matado renació en el infierno por haber robado nació como preta y por haber acusado al asceta nació como hermano pero siempre le encarcelaban. En vidas posteriores se volvió un practicante del vehículo solitario que le había llevado a obtener ciertos logros y una comprensión clara de la ley de causa y efecto, como practicante estaba meditando en el bosque y una familia perdió una de los becerros, como era un asceta tenía la tela amarilla de monje pero se la acababa de comprar y era de color blanco por lo que tenía que teñirla, para teñirla hay que hervir el agua y luego se pone el producto pero tiene que hervir un poco y luego se mete la tela, así lo hizo, por otro lado estaba la familia buscando el becerro que se había perdido se le acercaron y preguntaron si había visto el becerro y dijo que no había visto nada, el estaba tiñendo su ropa que era grande por lo tanto tenía una olla grande la familia ante la duda viendo esa olla tan grande dijo que les dejara mirarla y el dejó pero a la hora de destaparla la tela se había convertido en huesos de un becerro que se estaba cocinando, no solo la familia lo vio sino el practicante pero claro era razón suficiente para aprehenderlo y llevarlo a juicio.

El hecho de que de la nada saliera un becerro cocinándose era lo último que había quedado de ese karma negativo donde mato, robo y acuso a otro de haber matado el animal, cuando ven las pruebas lo llevan a juicio y lo meten a la cárcel y estuvo en la cárcel 3 meses, luego los dueños del ganado apareció por lo tanto no se lo robó y al decir eso lo soltaron.

Es para que nos demos cuenta de que el tema que vemos de poner la carga de un tso sobre un buey es decir hacer algo malo y acusar a otro de haberlo hecho es una negatividad grave y es lo que pasó en esta historia, de hecho cuando se menciona no acusar a otros de nuestras negatividades como una negatividad grave se menciona esta historia.

Esta historia es buena porque nos ejemplifica el resultado de matar, robar y acusar a otro, esas acciones trajeron cada una sus consecuencias, unos resultados que no fueron uno solo sino varios resultados de una acción, es un buen ejemplo para que veamos que la ley de causa y efecto funciona y como sus resultados se incrementan y como sea persona tuvo que soportar varios resultados, y así nos confiemos en la ley de causa y efecto, se dice que es una historia de los sutras que nos ayuda en la vida diaria no hemos hecho nada a nadie pero nos responsabilizan de algo pero esta bien porque digo "en vidas anteriores seguramente acusé a otros de mi error por

eso ahora me acusan, insultan, me acusan de ladrón o cualquier otra cosa”, así aceptamos la situación al pensar en la ley de causa y efecto porque en vidas anteriores yo he de haber hecho lo mismo y por eso ahora vivo las consecuencias de mis actos. Si en alguna ocasión alguien te acusa de ser un ladrón y no he hecho nada si recuerdo esta historia no debería permitir que el enfado empezara a surgir.

Todo lo que vivimos es por una causa que creamos en vidas anteriores, así es el karma la ley de causa y efecto, las consecuencias de nuestras acciones, por tanto todo lo que experimentamos es causa de acciones que hemos creado en vidas pasadas.

16).- **No corras para ganar la carrera:** Hay un comentario del primer Dalai lama, no es un comentario personal de el sino uno de sus discípulos principales le pidió que hiciera el comentario de 7 puntos de adiestramiento mental y el escribió lo que el Dalai lama dijo, donde dice: “no corras para ganar una carrera significa que hay unas cosas expuestas que necesitamos, el ganar una carrera significa que antes que coja otra persona lo mejor lo cojo yo y dejo al resto que se las arregle”. Cuando buscamos lo mejor para nosotros cuando en realidad cuando seguimos el adiestramiento mental debo dejar lo mejor para lo peor y yo quedarme con lo peor, pero cuando buscamos coger lo mejor sin importarnos que le va a quedar al resto eso no es adecuado. Sin embargo, en este comentario se explica un poco diferente porque se dice: “si nosotros junto con otras personas hicimos algo que le favoreció a alguien o le vino bien a alguien y corremos a decir yo fui el que lo hice, fue mi idea, fui yo quien comenzó con el proyecto” esto es correr una carrera, cuando algo que se hace en conjunto y ves que ha funcionado bien y para querer ganar el reconocimiento de los demás digo que fui yo el que lo hizo, no es que sea una negatividad en si pero no nos favorece para adiestrar nuestra mente. No quiere decir que no ayudemos a otros y a veces hacemos algo por si mismo y esta bien decir que lo hicimos, pero esa necesidad de decir que yo lo hice es lo que no es tan correo.

17).- **No conviertas las deidades en demonios:** deidades se refiere a esos seres mundanos que pueden ayudarnos (deidades blancas) pero cuando nosotros hacemos cosas incorrectas entonces están las otras deidades que van a dañarnos para distinguir demonio y deidad, cuando nosotros estamos escuchando las enseñanzas, contemplándolas o meditando pero lo que provoca es que nro aferramiento al yo vaya en aumento o se vaya elevando el nivel de enfado u orgullo, entonces, algo buenísimo como las enseñanzas las convertimos en demonio porque algo que es para beneficiarnos o pacificar nro aferramiento al yo y lo que provocamos es que aumenten (aferramiento al yo, engaños) estas y por lo tanto nos hacemos daño.

En resumen el estudio de enseñanzas es para q el apego, enfado, orgullo pierdan fuerza pero cuando las estudiamos y estamos con ello subiendo el nivel de orgullo de saber mucho, escucho muchas enseñanzas pues algo que es como una deidad la estamos convirtiendo en demonio.

18).- **No busques tu propia felicidad en la desgracia de otros:** El problema no es que suceda sino mi mente que lo desee, lo que buscamos es trabajar con nuestra mente, ese deseo que surge en mi mente ese es el que no es correcto, p.e para que veamos el buscar nro bienestar deseando el mal a otros, en una oficina ocupa un puesto importante y otra persona esta por debajo de este, el que esta por debajo desea que ojalá le salga mal el proyecto para así yo ocupar su puesto, nuestra mente es así de maliciosa de decir que le salga mal para que así demuestre que lo puedo hacer mejor, o lo despidan para yo ocupar su puesto. Al igual alguien con quien nos relacionamos

que no le salga bien para que vean que yo lo hago mejor. el punto esencial es no desear que le salgan mal las cosas a otros porque es un pensamiento negativo.

Estos compromisos no es que por no cumplirlos nos vamos a ir a los infiernos sino que el objetivo de este adiestramiento es empezar a ocuparnos mas por los demás, que estemos mas pendientes de los demás, si no los seguimos continuamos beneficiando con nosotros mismos.

P.e hay una persona que tiene un negocio y al lado hay otra tienda con otros productos similares a los tuyos y piensas ojalá que no le vaya bien porque así vienen mas a mi tienda.

Los Lamas suelen contar una historia: En un lugar habían dos gueses muy famosos, cada uno en el lugar donde estaban eran muy famosos y reconocidos, eran de la misma importancia ambos, es un buen ejemplo para que veamos que transformar nuestra mente no es nada fácil y fácilmente caemos en pensamientos negativos. Uno de estos gueses dejó los hábitos y se juntó con una mujer y otro guese se enteró de eso en el fondo había cierto pensamiento de competitividad y había un pensamiento de que si no estuviera ese guese yo sería el número uno o el mas reconocido de todos, este guese se acercó un discípulo y a este guese le gustaba mucho el té, cuando ve que viene el discípulo le dijo que vete a preparar un te porque tengo algo que contarte. Preparó el té y cuando se lo ofrece le dice que cosa tan interesante le tenía que contar, dice “te has enterado que tal guese ha dejado los hábitos y se ha juntado con una mujer” en otro lugar había un gran ser clarividente, en ese momento ve eso y piensa “que pena, el guese dejo los hábitos y ya esta y el otro guese que piensa así que pena porque esta generando un pensamiento muy grave”.

Para que nos demos cuenta que para estar bien fácilmente nos alegramos de los errores de otro o por el mal de otro. Ese tipo de pensamientos nos hacen mucho daño y nos hacen cometer mucha negatividad. En resumen cuando nosotros buscando nuestra propia felicidad o bienestar deseamos el mal o desgracia a otro es algo muy negativo.

Acabamos los 18 compromisos de adiestramiento mental. Ahora pasamos a los consejos e adiestramiento mental, algunos mencionan 20 y otros 22.

## **CONSEJOS DE ADIESTRAMIENTO MENTAL**

### **1).- Explicación de aquello que aparece en el texto como verso.**

**I).- Cada yoga debe practicarse como si fuera en uno:** Hay dos aspectos, por un lado para aquellos que llevan el yoga de la deidad donde el lugar donde están, la comida, ropa, los objetos que disfrutan o hacen uso los utilizan y convierten como en un ofrecimiento, imaginan que el maestro esta situado en el corazón por lo tanto el alimento que comen es un ofrecimiento al maestro (todos los objetos de disfrute), se tiene en mente que esta en el corazón, es lo que de hecho esta mas dirigido en esta dirección se refiere a que la comida, ropa, lugar casa, cualquier actividad que hacemos utilizando los objetos de alrededor hacerlo pensando en que ojalá sea para el beneficio de los seres, para que esa mente de la bodichita pueda crecer y madurar en mí, para ello llevo a cabo estas acciones o utilizo estos objetos.

**II).- Hay dos actividades una al ppio y otra al final:** cuando hablamos del poder de la intención cuantos eran? eran 5 fuerzas a que se refería la fuerza de la intención? a la motivación. A que se refería? realizar una buena motivación para que todo lo que llevemos a cabo se mezcle con esa

motivación. Se menciona que desde el momento en que me levanto pienso que desde ahora hasta que alcance el estado iluminado y se acaba el samsara que todo lo que haga sea para el beneficio de los seres, o hasta que llegue el momento de la muerte todo se haga para el beneficio de todos los seres o durante un año, etc.

Este punto va en la misma dirección, que así como desde que nos levantamos nos determinamos a que todo lo que haga sea para el beneficio de todos los seres, durante el día asegurarme que este atento, viendo las acciones a abandonar, aplicando antídotos a las acciones negativas, luego en la noche revisar mi conducta de cuerpo, palabra y pensamientos, ver si esa conducta fue positiva o no, si fue positiva alegrarnos por ello porque he actuado de forma correcta por tanto he sacado provecho o he hecho algo bueno con este renacimiento hermano, he podido hacer algo en relación con las enseñanzas mahayana, el hecho de haberme encontrado con el maestro mahayana he seguido sus consejos, regocijarme, pero si nos damos cuenta que he cometido errores arrepentirnos porque no lo he hecho bien, he tenido un precioso renacimiento hermano que estoy desperdiciando, no estoy apreciando el precioso dharma pero de ahora en adelante lo haré mejor.

**III).- Primero adiestraste en las practicas mas fáciles:** Podemos pensar que hay que tomar el sufrimiento de los demás, mis virtudes y cosas buenas dárseles a los demás, pero es muy difícil llegar a esa convicción, pero como dice en el texto que no porque sea un pensamiento difícil de generar no hay que esforzarnos en ello sino ir poco a poco en generar ese pensamiento, una manera se plantea a la hora de practicar la generosidad? pasándose una moneda de un lado a otra, aplicándola al tong-len como comenzar con nosotros mismos, como hacerlo? si lo hacemos por la mañana pensamos que todas las dificultades que van a venir hoy en la mañana tomo un humo blanco y que toda la felicidad lo doy para la tarde, o si es la noche tomo los problemas de la noche y doy mis virtudes y felicidad para la mañana. Por eso primero empezar así para que nos ayude a adiestrarnos a desarrollar ese pensamiento, luego como estamos tan adiestrados somos capaces realmente de querer da y no cuesta trabajo alguno.

**IV).- Ser paciente con ambas cosas que se susciten:** se refiere a por un lado cuando una persona esta muy mal económicamente sin nada que beber si quiera, pero no se altera ante esa situación porque la utiliza para razonar en la ley de causa y efecto y el dar y tomar, por tanto hay paciencia incluso en esta situación, o si las cosas van excelentemente bien no debe ser condición para aumentar el orgullo o situaciones negativas hay que contemplar la ley de causa y efecto y la paciencia ante esas situaciones. Es decir, ante las cosas buenas y malas. Aunque en el texto de rayos de sol lo que comentan sobre este punto las dos cosas hablan a nivel físico como mental, "cualquier situación desagradable que se experimente tanto a nivel físico como mental en ese momento deberíamos irlo acompañando o respaldado del deseo por alcanzar la iluminación", no son contradictorias las dos explicaciones que indica aplicar la tolerancia o paciencia, la diferencia es que uno se refiere a riqueza o pobreza y felicidad...

**V).- Cuida ambos aun a costa de tu vida:** Se refiere a mantener los votos aún a costa de nuestra propia vida, un ejemplo a que nivel debemos protegerlos es si alguien te pone en la situación de prefieres morirte o no cumplir o faltar a un voto y uno debería decir siempre prefiero morirte antes de romper o faltar alguno de mis votos. En el texto por un lado se refiere a aquellos votos que hemos tomado y que nos hemos comprometido a seguir, esos votos son de tres tipos: de

liberación individual, de bodisatva o tántricos, una vez los tenemos, nos hemos comprometidos a seguirlos debemos mantenerlos aun a costa de nuestra vida. Hay acciones que por sí mismas son negativas pero hay otras que por sí mismas no son negativas, las primeras hay que evitarlas pero las segundas no son negativas pero si has tomado el voto y has prometido no hacerlo entonces cuando lo haces se convierte en negativo. Pero este punto se refiere a los compromisos del adiestramiento mental que se han explicado anteriormente, deberíamos mantenerlos tan bien como si protegemos nuestra vida.

**VI).- Adiéstrate en las 3 dificultades.** Son: recordar aplicar el antídoto a los engaños, oponerse ante ese engaño, cortar la continuidad de los engaños. Es difícil incluso identificar los engaños, hay que identificar que esto es un engaño para que apliquemos el antídoto, luego hay que no dejarnos llevar por ese engaño sino hacer lo opuesto al engaño, por eso debemos estar recordando las desventajas e inconvenientes a esos engaños, por eso debemos hacer lo opuesto a lo que nos llevan los engaños, y cortar con la continuidad de los engaños es difícil pero debemos cortarlo como podamos. Es importante ir cortando con la persistencia de los engaños, cuando es un engaño muy fuerte como el enfado a veces es necesario para cortar con el alejarnos del objeto que nos provoca enfado o con el apego porque generamos mucho deseo hacia algo poner distancia nos beneficia a tranquilizar esas emociones negativas, de hecho el propio Vasubandu lo aconseja.

**VII).- Transformarlo en el camino mahayana:** todo nro comportamiento o conducta tiene que poseer ese pensamiento de amor y compasión hacia todos los seres y por ese amor y compasión hacia todos los seres llevarlos a la iluminación, beneficiar por completo los seres, hasta que el samsara no este vacío que pueda seguir trabajando con mi cuerpo, palabra y mente para el beneficio de los seres, así cada vez que entramos en contacto con algo incorporarlo en el camino mahayana. A lo mejor vemos una piedra pero nos lleva a reflexionar incluso esa piedra nos lleva a reflexionar la ausencia de identidad, a recordar la realidad así nro proceso para ir adiestrarnos en el camino va en aumento, los grandes practicantes cuando ven cualquier situación en seguida ven la impermanencia y cuando ven cualquier ser entra ese gusto por trabajar por el y llevarlos a la iluminación, les recuerda que también están vacíos de existencia inherente, es decir, todo que nos lleve a recordar la ausencia de identidad así desarrollamos la sabiduría, eso nos acerca al camino. Si lográramos adiestrar nuestra ente así, que todo con lo que entramos en contacto se convierta en una enseñanza, cuando vemos una peli todo se convierte en una contemplación, de lo contrario muy fácilmente las emociones negativas van saliendo.

**“Por ello necesitamos poseer este adiestramiento (yoga) incorporándolo en que se convierta en el camino”.**

**IX).- Practica de manera que abarque a todos los seres:** Este comportamiento que con la mente de la bodichita o pensando en esta mente que no sea solamente para aquellos seres en que confiamos y no para lo que no confiamos, de hecho este adiestramiento tiene que ser imparcial, dirigido hacia todos los seres que existen y han nacido en los 4 tipos de nacimiento en todos ellos deberíamos comportarnos y aplicarnos en la mente de la iluminación, p.e así como una mujer que observa un templo y no solo son palabras. Esta analogía es acertada al poner a una mujer como ejemplo, imaginemos que entra en un templo muy bonito y agradable, cuando lo mira siente que es muy bonito o agradable, al igual que ella cuando cultivamos este adiestramiento se requiere sea de corazón es decir sentirlo de corazón.

Como dice Sharawa: “Que ojalá maduren juntos como un conjunto de seres llevamos juntos, así también no sea a unos y no a otros sino en conjunto”. También esta la historia que cuenta Chekawa: “no se están cumpliendo mis deseos y le pide a sus asistentes que ponga ofrendas en el altar invocando las tres joyas porque no se están cumpliendo sus deseos”. A los discípulos les entro la duda porque no se cumplían sus deseo le preguntaron que era lo que no se les estaba cumpliendo, el le insistía que pusieran los ofrecimientos, y ellos le preguntaron que era lo que no se les estaba cumpliendo, el contestó que había pedido o deseado que todo ese cúmulo en forma de humo negro de sus negatividades y sufrimientos viniera a mi corazón y deseaba que todo ese sufrimiento viniera a él pero ahora solo ve la tierra de gran gozo, entonces no se esta cumpliendo lo que pedía.

X).- **Ve en busca de las 3 causas principales:** En general el hecho de escuchar, contemplar, meditar y en particular el que habiendo entrado en querer estas enseñanzas y aplicarlas en su vida adiestra su mente, y para que podamos adiestrar nuestra mente hacen falta unas condiciones internas: tener una base apropiada (tener este cuerpo humano con libertades y dones), tener fe, sabiduría, esfuerzo gozoso y demás. Tener esa totalidad de condiciones para que podamos desarrollar ese dharma blanco, también hacen falta unas condiciones externas favorables como encontrarnos con un maestro cualificado y perfecto, que hayamos podido verlo, que podamos complacer y seguir sus instrucciones.

Entonces, cuando tengamos esas condiciones internas y externas en relación a los otros objetos como la ropa, alimentos y condiciones favorables que dejemos atrás los extremos de buscar tener demasiado como el estar con escasas cosas sino que hay que tener un término medio, es así como Atisha y Dromtomba nos lo muestran.

Mencionan en especial a Atisha y su seguidor: “Del mismo modo como en el caso de Atisha el gran maestro y su seguidor Dromtomba porque con ellos dos vemos todas las características y cualidades del maestro (excelentes) y las características excelentes que tiene que cultivar el discípulo”. Además hay muchas historias acerca de la relación entre Atisha y Dromtomba se dice que mientras Atisha estaba en la India antes de irse al Tíbet tuvo una profecía de que si iba al Tíbet se iba a encontrar con su principal discípulo, le estaban profetizando el encuentro con Dromtomba.

¿Si les cuento la historia en cortito? Atisha viene de la india y Dromtomba es originario de Lasa, Tara le profetiza a Atisha que si iba al Tíbet una de las cosas propicias que van a suceder es que se va a encontrar con un discípulo extraordinario, gracias a esa profecía y todos los demás sucesos que acontecieron lo que llevaron a Atisha a encontrarse con su discípulo. Pero no la voy a contar lo siento mucho. También se menciona que si uno va desarrollando esas buenas cualidades y aplicándose en ello llega un momento en que es como la luna nueva que desde el 1 día hasta el día 15 del mes va creciendo, así mismo van creciendo nuestras cualidades.

XI).- **Purifica primero las emociones aflictivas mas burdas:** se refiere a que en general debemos poner especial esfuerzo en poner antídoto ante todos los engaños, en particular poner mas esfuerzo a la hora de poner antídoto hacia los engaños mas fuertes o están mas arraigados, basándonos en una mente analítica que trata de observar de manera minuciosa el continuo mental ver que engaños son mas fuertes y tratar de poner un antídoto de manera directa y con mucha firmeza hacia esos engaños mas arraigados.

**XII).- Practica aquello que es mas efectivo:** En general debemos adiestrarnos pero hay que prestar especial atención o hacerlo con mucha fuerza en relación a mantener una ética, la ética es a lo que mas atención debemos prestar para mantenerla lo mejor posible, si lo hacemos así la ética que estamos cultivando junto con la mente bodichita que estamos cultivando no permitir que se separe de ella, es decir, que la vaya acompañando en cualquier momento y situación así vamos dejando huellas estables y firmes en nuestra mente. Recordarán que lo mencionamos durante la clase de ayer sobre este punto, que mencionamos? R/ la ética, la motivación (Jose). En general la practica de la ética es con la finalidad de obtener un buen renacimiento o el bien definitivo, esto en relación con la motivación, si la cultivamos para tener un buen renacimiento esa disciplina ética se vuelve causa de samsara para un buen renacimiento, si cultivamos la ética con la motivación de alcanzar la liberación se convierte en la causa para la liberación y si la cultivamos con la motivación de poder alcanzar la mente omnisciente ese cultivo de la disciplina ética se convierte en la causa de la budeidad. Pero en general en el contexto budista la cultivamos ya sea para un buen renacimiento o para el bien definitivo.

**XIII).- No permitas que los tres factores se debiliten:** tenemos que evitar que se deteriore el respeto hacia el maestro, que no se deteriore esa escrupulosidad a la hora de adiestrarnos, y que no se deteriore el gusto por adiestrar nuestra mente. Se dice que super-importante que estos tres puntos no se debiliten o deterioren, aquí se menciona la razón de cada uno de ellos.

Dice, si no se tiene ese respeto al maestro entonces no surge ninguna de las cualidades, ya no existe la puerta para que se generen cualidades. También nos mencionan que si permitimos que la diligencia o escrupulosidad se degeneren a la hora de estar practicando entonces no hay oportunidades para aplicar una correcta disciplina ética. También nos dice, porque no hay diligencia entonces casi podemos decir que toda nuestra conducta puede caer en negatividad o tener caídas por la falta de escrupulosidad (caídas o negatividades). Si lo que se degenera es nuestra alegría o gusto por adiestrar nuestra mente, la fe que ve cualidades en la mente de la bodichita se ve deteriorada, y como no tenemos el gusto en adiestrar nuestra mente no va a haber ese deseo que aspira a llevar a los seres a la iluminación, entonces lo que estamos recitando son meras palabras, es dharma pero a nivel de palabras pero no lo sentimos de Corazon por tanto no hay ese esfuerzo por querer conseguirlo y llevar a los seres a la iluminación y ese sería un grave error.

**XIV).- Nunca te separes de las tres posesiones:** Por un lado dice el cuerpo, con nro cuerpo prestemos servicio a los maestros, a las tres joyas y demás, que también lo utilicemos para hacer postraciones, circunvalaciones y demás acciones virtuosas, que las acciones de nuestro cuerpo no se vean separadas de la virtud (acciones físicas virtuosas). En cuanto a la palabra, que nuestra palabra nunca sea separada p.e cuando estamos recitando refugio, el nombre de una deidad (recitando mantras) que nuestra palabra vaya por un lado y no sea auténtico sino que realmente lo estemos recitando bien, que nuestra actividad de palabra esté bien hecha. En cuanto a la mente, que nuestra mente sostenga siempre esa mente de la iluminación y las ramas de la mente de la iluminación, cuando dice las ramas se refiere no solo al adiestramiento de la persona de capacidad superior sino a todos los demás adiestramientos de la persona de capacidad inferior y media, son también ramas que forman parte de ese adiestramiento para formar la mente de la bodichita. Entonces que nuestra mente no se aleje de la mente de la bodichita y sus diferentes ramas.

**XV).- Aplica un remedio ante pensamientos erróneos:** Eso a veces sucede, es muy fácil que suceda, porque a veces escuchamos personas que dicen “yo ya llevo mucho tiempo con esto, esto ya me cansó, necesito descansar y despejarme de todas estas cosas”, o también algunos pueden llegar a pensar de manera equivocada que con este adiestramiento lo único que estoy provocando es que mi enfado está aumentando, mi envidia está aumentando, mis emociones aflictivas están aumentando. Lo que sucede es que a veces en algún momento tenemos un poquito de méritos que nos llevan a practicar pero si no alimentamos esos méritos estos se agotan y por eso de repente no hay un gusto y deseo por hacerlo y se abandona. En el texto se dice que si algunas personas piensan equivocadamente que por estar llevando a cabo esta practica de adiestramiento mental el enfado, odio y demás están viniendo mas, o por estar adiestrando su mente el aferramiento al yo está aumentando o pensar que mis posesiones como alimento, ropa están disminuyendo por el adiestramiento mental o incluso pensar que por estar adiestrando mi mente me vienen enfermedades, obstáculos, hay espíritus molestando y el problema es que si cultivamos estas ideas vamos a dejar de desear de corazón nuestra mente y vamos a decir “esto no sirve para nada, mejor lo dejo atrás, esto me está haciendo daño”, entonces no estamos realmente comprendiendo lo que son las enseñanzas y peor aún, dejándolas atrás y es allí cuando realmente nos estamos haciendo daño porque estamos dejando atrás esta práctica, mejor hay que tener la fortaleza mental y decir “bueno si estoy pasando por estas situaciones no son por el adiestramiento mental, sino resultado de mis acciones negativas” o enfocarlo así como lo dice en el texto “todos aquellos seres que en el mundo están pasando por una dificultad como la mía, con pensamientos erróneos como los míos que me vienen y vienen mucho así hay muchos seres en el mundo que están pasando por una situación así y ojalá yo pudiera coger todos esos pensamientos negativos e ideas negativas y que maduren en mí y así pueda yo darles a todos y cada uno de los seres que madure ese dharma mahayana en sus propias mentes y sus mentes estén respaldadas por ese dharma mahayana”.

**XVI).- Aplícate en la práctica principal ahora mismo:** Dice el texto: “estar convencidos que desde tiempo sin principio hemos estado vagando por toda la existencia cíclica y hemos estado vagando en los reinos inferiores durante mucho tiempo, pero por condiciones propicias tanto internas como externas ahora mismo me he encontrado con un buen renacimiento, un renacimiento con libertades y dones, una oportunidad maravillosa que se me está presentando ahora, después de estar vagando mucho en los reinos inferiores por fin he conseguido un buen renacimiento y por lo tanto necesito sacarle su esencia, aprovecha este buen renacimiento que tengo, y como puedo aprovechar este buen renacimiento? pensando en esta vida o utilizarlo enfocado hacia las vidas futuras, principalmente debemos utilizar este buen renacimiento utilizándolo en las vidas futuras para que podamos seguir obteniendo de nuevo buenos renacimientos. Por eso dice “principalmente enfócate en ir adiestrándote pensando principalmente en las vidas futuras”, además también “además en cuanto la explicación y aplicación de las enseñanzas, ambas son de importancia pero aplícate en las enseñanzas, es importantísimo que no solo se quede en explicaciones sino que tu las apliques en tu vida, las hagas tuyas, de esa manera aplica las ramas de la mente de la bodichita que son instrucciones a seguir, esa es la meditación principal en la cual nos debemos enfocar (en las instrucciones que están en las ramas de la mente de la bodichita) es allí donde debes empezar a actuar. Porque si actúas así además para que en el futuro puedas continuar aplicándolas siempre ponte la armadura.

**XVII).- En el futuro ponte siempre la armadura:** Significa que trabajando para las vidas futuras, trabajando hasta alcanzar la iluminación, en este momento por lo tanto mi mente tiene que estar

inseparable de la mente de la iluminación o mente de la bodichita, esa es la causa que nos va a llevar a crear virtud para encontrarnos con la budeidad, por lo tanto dedica siempre esa causa hacia la iluminación indivisible, es decir, todo lo que hagas hazlo con el deseo de alcanzar la budeidad y de esa manera estamos cultivando la mente de la iluminación o mente de la bodichita. De alguna manera nos está exponiendo la bodichita de aspiración, que vayamos cultivando esa bodichita que aspira a la iluminación. Esta parte de ir cultivando la mente de la bodichita y sea la causa inseparable con la cual estamos actuando es lo que dice el texto de "las nubes de las tres joyas". Este texto nos dice que debemos cultivarlo (la mente de la iluminación) en los dos momentos, es decir, por la mañana y antes de irnos a acostar, acordarnos de esa mente que busca la iluminación, así nos vamos familiarizando con ella. Quiere decir recordarla tres por la mañana y tres por la noche como las tres joyas. Para que en el futuro nos podamos encontrar también con condiciones favorables, deja atrás los 10 aspectos negros (las 10 negatividades) y ve cultivando las 10 blancas (las 10 virtudes).

Se les llama los 10 blancos y los 10 negros a que se refiere? R/ Las 10 se referirá a las acciones negativas del cuerpo, palabra y mente (Jose). Son los 10 dharma negros? R/se refiere a las 10 acciones negativas (Paloma). Perdón son los 4 dharmas blancos y negros. R/Uno para el negro no respetar al maestro (Jose), mas precisamente es mentir al maestro. Cuando un ser hace una acción virtuosa y uno hace que el que hizo la acción virtuosa se arrepienta de lo bueno que ha hecho. Criticar a un bodisatva. El último es engañar a los seres, p.e ocultar defectos y pretender que somos alguien mas. Estos son los 4 dharmas negros y los cuatro blancos son lo opuesto. Esto esta bien comentado en el lam rim.

Explicación de aquello que aparece como una máxima.

Esta es una explicación de adiestramiento mental, porque cuando se posee una mente adiestrada, controlada eso trae felicidad, pero cuando la mente esta descontrolada o desbocada trae sufrimiento. Cuando decimos que hay que controlar nuestra mente no estamos diciendo que la mente sea algo a lo que podamos darle forma física (porque la mente no es física), la forma que queremos darle o el control que queremos tener es esa mente negativa irla deteniendo e irla quitando y que nuestra mente que ahora tiene una tendencia negativa el hecho de que ahora podamos controlarla o subyugarla significa darle esa dirección que queremos que es la bondad, transformarla en una mente bondadosa y esos son los consejos que nos están dando o si quieren llamarle "instrucciones" que nos están dando para que podamos ser mejores.

Estamos recibiendo instrucciones para ser mejores seres humanos, para tener una mente mucho mas bondadosa, pero solo con escuchar estas instrucciones de vez en cuando es suficiente para transformar nuestra mente y ser mejores personas o mejores seres humanos? sabemos que no, hace falta reflexionarlo cada uno de nosotros. Así que por un lado, en realidad hace falta que nosotros por nuestra cuenta que lo que escuchemos lo analicemos y reflexionemos, por un lado viendo el comportamiento que llevo a cabo, mis pensamientos y ver si en mi mente se está llenando de preocupación y angustia y con lógica reflexionar si tiene sentido llenar mi mente con pensamientos que me preocupan, porque si nos damos cuenta que preocuparnos no vale la pena y que no va a cambiar la situación, que no estamos resolviendo nada, si lo vemos claro con un razonamiento lógico vemos como hay que deshacerse de esos pensamientos que solo están produciendo preocupación y angustia, ya solo con eso, quitándonos las preocupaciones que nos creamos con nuestros pensamientos, ya solo con eso estamos creando bienestar y felicidad en esta misma vida. Aunque es verdad que las enseñanzas del dharma nos llevan a un nivel mucho

mas profundo, pero sin ir mas profundo sino algo mas inmediato ver como la preocupación no nos favorece sino que solo nos perjudica, y ver también que esta provocando nuestro sufrimiento o que lo origina, al igual que cuestionarnos sobre que origina o de donde viene la felicidad, para eso también hace falta que investiguemos y analicemos mas la ley de causa y efecto.

Cuando dejamos a un lado las preocupaciones y no seguimos llenando nuestra mente de pensamientos que nos preocupan o creando mas preocupación esto hace que nuestra mente este mas relajada, entre menos pensamientos de agobio o preocupación nuestra mente deja de estar encerrada y empieza a abrirse, es una mente mucho mas abierta, mas extensa y mucho mas relajada, una mente con estas características nos va a llevar a sentirnos bien y que estemos bien desde esta misma vida, aunque las enseñanzas en sí no están o no las estamos siguiendo con el propósito de ser felices en esta vida, porque ese no es su propósito u objetivo, pero aunque no sea su objetivo no deja de traer como consecuencia secundaria ese bienestar incluso en esta misma vida. Porque el objetivo de estas enseñanzas es que dejemos a un lado el comportamiento negativo, que eliminemos las emociones aflitivas, el que podamos crear acciones buenas, que podamos dejar a un lado las acciones no virtuosas y crear acciones virtuosas, en la medida en la cual trabajemos con ese objetivo aunque no es el propósito principal de las enseñanzas, cuando actuamos así nos va a traer ese bienestar incluso desde esta misma vida.

Es decir, conforme mas cultivamos la virtud y vamos dejando atrás las acciones no virtuosas poco a poco vamos mejorando y somos mejores personas (mas bondadosos) p.e una persona se enfada con mucha facilidad empieza a pensar y a analizar el enfado, las desventajas del enfado, las consecuencias negativas que tiene y se empieza a dar cuenta que no es algo que le ayude si no que le perjudique, así poco a poco empieza a transformar esa actitud y empieza a no enfadarse tan seguido, poco a poco empieza a convertirse en una persona mejor o mas bondadosa. Y decimos antes esta persona se enfadaba muchísimo por cualquier cosa y ahora es superbueno, es muy tranquilo, superpacífico. También es verdad que la transformación no va a ser de un día para otro, no por eso el enfado va a desaparecer o la paciencia no va a estar siempre presente en nuestra mente, pero si comenzamos a cultivar la paciencia poco a poco y dejar atrás poco a poco el enfado, incluso lo empiezan a notar los demás que antes no le podías decir nada porque se enfadaba enseguida enseguida explotaba, y ahora es mas pacifico, así poco a poco vamos transformándonos, pero esa transformación o cambio se da debido al estudio, a que nosotros lo pensamos y reflexionamos y con nuestro razonamiento nos vamos percatando de los inconvenientes del enfado y las cualidades de la paciencia, de hecho lo que necesitamos y queremos todos es la felicidad y no solo los humanos sino los insectos y pájaros y todo ser vivo quiere ser feliz y cuando cultivamos esas cualidades como la paciencia y demás estamos siendo mejores personas y creando nuestra felicidad, porque el sufrimiento viene de una mente descontrolada, de una mente que tiende a lo negativo, mientras que la felicidad proviene de una mente bondadosa, una mente virtuosa, si vamos cultivando esas virtudes poco a poco vamos creando una mente mas feliz y poco a poco vamos a encontrarnos con un estado de felicidad que no solamente existirá en nosotros sino que además esa felicidad que tengamos se va a ir contagiando con aquellos que nos rodean. Este es el consejo de las enseñanzas, no solamente a nivel espiritual sino a nivel social es algo que también necesitamos y que se aprecia, y si somos seres humanos con una inteligencia y capacidad de razonar pues debemos utilizar esta capacidad pensando y reflexionando que cualidades trae consigo una mente bondadosa, que desventajas trae consigo una mente descontrolada que se está dejando llevar por las emociones aflitivas como el enfado y demás, entre mas lo reflexionamos mas nos convencemos que es el tipo de

actitud o pensamiento a cultivar, así utilizando nuestra inteligencia y razonamiento estamos aprovechando este renacimiento como humanos.