

(25/04/2015)

Introducción: Tenemos muchas actividades y hoy es nuestro día libre, pero en lugar de utilizarlo para hacer otras cosas lo dedicamos para venir a escuchar enseñanzas, esto significa que somos muy afortunados de tener interés y ganas de venir a escuchar enseñanzas. Porque somos afortunados? El hecho de que en el mundo existan guerras, hayan desastres naturales provocados por los elementos de la naturaleza, que en las familias hayan conflictos y peleas, que a nivel personal o individual cada uno experimente sufrimiento de donde surge? de los engaños.

Todos los inconvenientes parten de las emociones aflictivas. Por eso asistir a las enseñanzas, independientemente de que las comprendamos o no en su totalidad, al hacer el esfuerzo por comprenderlas estamos acumulando virtud, esta es la manera en que podemos empezar a enfrentarnos a los engaños. Por eso tenemos muchos méritos, porque estamos aquí para vencer estas emociones aflictivas, por eso deberíamos sentirnos felices de estar aquí. Somos afortunados y tenemos muchos méritos porque el propio Buda, un ser completamente perfecto libre de toda falta, que ha completado de forma perfecta todas las cualidades dijo que hace mas de 2500 años muchos no tenían interés en escucharlo, pero los que ahora tienen interés es porque algo bueno han hecho, porque lo que nos dice es solo para nuestro propio beneficio.

Yo no se al respeto ni tengo los grandes logros de los que hablamos, pero aunque no tenga logros ni conocimiento por propias realizaciones, si les puedo afirmar con toda seguridad que lo que menciono está libre de error y falta (dice Guesela con mucha humildad). Un dicho tibetano dice: "la cadena que ata al perro está hecha de oro" quiere decir que la cadena o correa con la que puedes guiar al perro y llevarlos de un lado a otro esta hecha de oro y es muy valiosa, es decir, que lo que nos guía es de excelente calidad. Porque todo lo que nos va a enseñar es para que podamos enfrentarnos a las emociones aflictivas. Si estudiamos las enseñanzas, les prestamos atención o si estamos interesados en ellas, debemos ver que están libres de faltas y empezar a aplicarlas en nuestras vidas porque nos están ayudando a vencer los engaños.

No basta con decir que estas enseñanzas son muy buenas y sagradas sino que debemos darnos cuenta que si seguimos lo que el Buda nos dice sobre la conducta que debemos realizar, estamos acumulando una enorme cantidad de méritos y así podremos cortar con las emociones aflictivas que son la causa de que acumulemos una gran cantidad de negatividades como llenando una mochila. Si no hacemos nada y no eliminamos nuestras emociones aflictivas entonces la mochila de nuestras negatividades se llenará mas y mas. Por eso es importante estudiar estas enseñanzas y si tenemos interés en ellas (en las enseñanzas) esto nos lleva a reflexionarlas, así, nos animamos a aplicarlas en nuestra vida y como resultado de esto en esta vida nos encontraremos mejor y mas felices y por supuesto crearemos la felicidad para las vidas futuras.

Cuando estudiamos las enseñanzas del Buda, tratamos de comprender la conducta que nos dice que debemos cultivar y ponemos un poco de interés en esta conducta esto es algo inimaginablemente beneficioso. P.e llevamos unos minutos de clase y al comienzo hicimos postraciones -en este textos se va a explicar que el sólo hecho de postrarse trae inconcebible cantidad de méritos-, después tuvimos un minuto de meditación (los que utilizaron este minuto solo para cerrar los ojos eso es lo único que acumularon), los que utilizaron ese minuto para contemplar la vacuidad, la mente de bodichita o cualquier otro tema de análisis entonces son muchos los méritos que acumularon. Después recitamos el Sutra del Corazón que es importante porque condensa la esencia de la enseñanza principal del Buda, por eso el mero hecho de recitarlo aunque sean solo palabras o el mero hecho de sostenerlo en nuestras manos o de llevarlo de un lado a otro son muchos los méritos que se acumulan, esto lo ha dicho el propio Buda así que los que tienen fe en él lo creerán.

Si solo con recitar el sutra del corazón se acumula un incontable número de méritos, entonces, al contemplar la recitación se acumula inconcebible números de méritos. A continuación hicimos el ofrecimiento del

mandala, con el que obtenemos muchísimos méritos y beneficios incluso aunque sólo lo recitemos. Además, algunos para estar aquí tuvieron que dar su donativo, es decir, hicieron un gasto y ese esfuerzo que han hecho lo han hecho por algo que no tiene falta o error alguno. Es algo sin error y sin falta porque por medio de eso (donativo) nosotros estamos creando las condiciones para empezar a destruir o dañar aquello que es la raíz de todos nuestros problemas o dificultades que son los engaños. Hacer algo para destruirlos (los engaños) o crear las condiciones para irlos destruyendo es algo que es la base para poder vencer estas emociones aflitivas -siempre que no se genere enfado porque destruye la virtud-.

Pe a lo mejor hay un espectáculo o una película muy buena o un partido de fútbol y vamos a verlo, para ello hacemos un gasto, también nos vamos a cenar y por tanto gastamos mas dinero. Pero este dinero que hemos invertido a veces resulta peor para nosotros porque si nuestro equipo pierde nos enfadamos y estamos creando mas negatividad -mas engaños- o a lo mejor nuestro equipo gana y generamos mas engaños como apego, orgullo o arrogancia. Es decir, en vez de trabajar para disminuir nuestros engaños estos aumentan y así nuestra mochila de negatividades se llena a tope, incluso pagamos por esto.

A lo mejor lo pasamos bien, pero también lo podemos pasar mal y al final todo fue para peor porque ni lo disfrutamos y encima lo que nos gastamos. En cambio el venir aquí requiere un esfuerzo físico, económico (donativo) pero aún así este esfuerzo es algo que es para nuestro propio beneficio, algo que nos va a traer un resultado bueno porque lo que deseamos es ser felices y no deseamos sufrir y la única manera de combatir el sufrimiento es creando causas de felicidad (méritos), así las causas de sufrimiento disminuye porque son opuestas. Esto es para que lo guardéis en vuestra mente, especialmente a la hora de meditar, reflexionar y de estar presentes en los cursos.

Con palabras sencillas, si hemos tenido dinero para pagar es porque hemos practicado generosidad en el pasado y como resultado ahora tenemos medios económicos. Además, no solo es pagar sino que es un acto de generosidad lo que estamos haciendo. En cambio, cuando vamos a ver un espectáculo si podemos pagarlo es porque en el pasado creamos generosidad, pero la diferencia está en que cuando pagamos por ver la película, el resultado del acto de generosidad del pasado ahí se acaba -madura en ese momento-, a lo mejor te lo pasas bien o no, pero muchas veces lo único que ganamos con ello es crearnos mas engaños, es decir, encima generamos mas engaños. Es verdad que a veces una película podemos utilizarla para reflexionar en la impermanencia o en la vacuidad, pero cuando pagamos para recibir estas enseñanzas si tenemos los medios es porque en el pasado fuimos generosos, pero este acto no se acaba allí sino que es un acto de generosidad y gracias a ese dinero estamos creando medios para enfrentarnos a los engaños, medios para acumular una gran cantidad de virtud, en realidad estamos creando causas para la felicidad. No solo eso, sino que el donativo no se acaba con este acto sino que estamos creando mas causas de virtud para que en el futuro nos encontremos con mas causas de felicidad.

El Buda mencionó: “no creáis en mis palabras porque las digo yo sino que debéis pensar lo que os explico y después de haberlo hecho si le habéis encontrado lógica las aceptáis”, es decir, nos está dando libertad para que escuchemos las enseñanzas y vemos si nos van a beneficiar. Pero para esto hace falta el estudio, así mas información recibimos y mas capacidad para analizar en profundidad tendremos y así podremos aceptar las enseñanzas.

El objetivo de las enseñanzas es desarrollar bondad, este no es un trabajo fácil porque requiere de mucho esfuerzo y trabajo por nuestra parte. No es solo ser buenos con quien nos cae bien y no buscar el beneficio de los que nos caen mal, sino que se trata de desarrollar bondad hacia todos los seres, desde los pájaros hasta las lombrices y por todos los seres humanos, lo cual no es un trabajo fácil, no es fácil generar la estima hacia todos los seres por eso debe ser un trabajo exhaustivo hasta que lo consigamos.

Algunos cuando escuchan esto del budismo dicen “esto es imposible, es una utopía”, no es su culpa pensarlo así, porque estamos tan familiarizado con la otra tendencia que solo la idea de pensar en los demás cuesta mucho creer que se pueda. Pero cuando nos vamos familiarizando con estas ideas y vamos creando el hábito de generar estos pensamientos, no hay nada que no se pueda conseguir con la familiarización.

Debemos empezar a habituarnos a esta actitud, comenzando con quienes queremos, con los mas cercanos (la familia, los hijos, la pareja, etc.) y a medida que desarrollemos la bondad hacia ello será mas fácil desarrollarla hacia los demás seres. Cuando una pareja desarrolla bondad y estima y lo hace desde lo mas profundo de su corazón el beneficio es muy muy grande. Entre mas auténtica sea (la bondad) y mas queramos beneficiar, también será mas fácil abrir nuestro campo para incluir a los demás. Practicar con nuestra no nos limita para hacerlo con los demás, sino que -siempre que lo hagamos sin apego- nos facilita abrir el campo de acción a los demás.

Hablamos de desarrollar la bondad, porque muchos lamas cuando dan enseñanzas hablan del estado de generación o de completación, de las maravillas del tantra, de los resultados de la iluminación, de cosas inimaginables y maravillosas y nos cuentan todos los resultados que podemos conseguir, pero para conseguirlo hacen falta las causas. Si sólo vemos los resultados podemos preguntarnos ¿pero como llego ahí, como creo las causas para llegar a esos maravillosos resultados?. Por eso es importante la bondad, que es la causa de esos maravillosos resultados.

Incluso a nivel convencional si decido construir una casa primero tengo que saber cuales son las causas para poder construirla y una vez tenga las condiciones y las causas empiezo a ver el resultado de la construcción de la casa.

Acumular las causas o el mero hecho de reflexionar en ello es gracias a esta inteligencia humana. Como seres humanos tenemos capacidad de pensar y de analizar, esto es maravilloso porque con esta capacidad podemos crear cosas buenísimas, inimaginablemente buenas, podemos llegar a extremos de bondad, pero cuando se utiliza erróneamente (para dañar) podemos crear tanto daño. Por esta capacidad de los seres humanos es que pueden crear cosas y tanto, tanto daño que ni los animales, ni los seres de los reinos de los dioses pueden hacerlo. Pero cuando esa inteligencia la utilizan para desarrollar su potencial, pueden alcanzar el estado completo y perfecto de un Buda.

Decimos que debemos ver a todos los animales como seres queridos o reconocerlos como nuestras madres, esto nos puede sonar inimaginable o imposible, pero gracias a la mente humana se puede conseguir. En resumen, al nacer como seres humanos se nos ha abierto la posibilidad de alcanzar la meta (la budeidad).

Como utilizar este nacimiento humano? analizando el sufrimiento que se nos presenta para poder tolerarlo. Y la felicidad (porque todos deseamos ser felices), verla como consecuencia de algo que hemos hecho en el pasado y tratar de crear mas causas de felicidad. El humano es el único que se puede plantear la felicidad y el sufrimiento.

Estrofa 8 (parte final)

**(...) con el pensamiento de no abandonar jamás
hasta que alcances la Iluminación última.**

El comentario sobre los ofrecimientos es muy extenso, no vamos a entrar en detalle. Ofrecimiento significa dar aquello que sea de la mejor calidad, lo mejor que podamos, lo mas

atractivo o lo mas bonito. Desde sonidos, olores, sabores, texturas, etc. También podemos ofrecer paisajes, fuentes de agua, o una corriente de agua (riachuelo), es decir, cosas que vemos que son muy bonitas. Porque si hemos tenido la condición para ver ese lugar u objeto es porque algo bueno hemos hecho en el pasado y por tanto, aunque no sea de nuestra propiedad podemos ofrecerlo, podemos imaginar que lo ofrecemos, así son muchos méritos los que acumulamos.

Los ofrecimientos se clasifican en dos: ofrecimientos y los ofrecimientos insuperables. Son ofrecimientos cuando ofrecemos objetos materiales excelentes (de la mejor calidad) físicamente o a nivel mental. Los ofrecimientos insuperables son p.e cuando en nuestra mente hay una gran fe y confianza, actuamos de acuerdo a las instrucciones o consejos de nuestros maestros, entonces, esa práctica la ofrecemos. Cuando estamos trabajando y dominando nuestra mente esta práctica la podemos ofrecer. Este sería el mejor ofrecimiento que podemos hacer.

A veces tenemos objetos materiales y podemos dar algo bonito de vez en cuando pero pensamos “como me han dicho que con ofrecer mentalmente es suficiente no hace falta que de nada físico”. Si pensamos así nos estaríamos equivocando, porque es nuestra avaricia la que nos esta perjudicando y el objetivo de dar es vencer la avaricia. Por tanto, si podemos ofrecer cosas físicas es importante que lo hagamos para vencer la tacañería.

Si no tenemos bienes materiales esto no nos puede limitar hacer ofrecimientos, porque los podemos hacer a nivel mental, pero tampoco debemos hacer únicamente ofrecimientos mentales si tenemos bienes que ofrecer. El lam rim dice “Sería como una persona que está ciega o tuerta y trata de engañar a otro que ve perfectamente bien (Buda)”.

Un ofrecimiento insuperable sería ofrece nuestra propia práctica, porque el sentido de ofrecer es complacer a los budas. Hay una analogía que describe porque es del agrado de los budas estos ofrecimientos, cual es? si un hijo que porta muy mal y luego se porta bien, esto les da mucha alegría a los padres (Jose). Cuando un hijo no estudia nada y fuma esto a los padres les preocupa, pero un día el hijo va a la escuela y presta atención, cuando los padres se dan cuenta de esto están muy felices porque por lo menos ha hecho algo de lo que le han sugerido por su propio bien. Igual pasa con los Budas, cuando recitamos aunque sea un mantra esto les complace mucho, por eso trae muchos méritos.

Una vez hayamos hecho los ofrecimientos, con gran confianza en las 3 joyas tomamos refugio en ellas.

Estrofa 9 (primera línea)

Y con gran fe en las Tres Joyas.

Tomar refugio es como si fuera la puerta de entrada a la gran ciudad de la liberación, es como si fuera la base de la mente de la iluminación (bodichita), es para afirmar la importancia de la toma de refugio.

En general sabemos que tomar refugio en las tres joyas es esencial, pero para crear la felicidad y eliminar el sufrimiento no hace falta la toma de refugio porque cuando una persona trata de comportarse de forma correcta o buena, intenta que sus acciones (físicas, de palabra y de pensamiento) sean buenas, no hace falta que tome refugio. A medida que se comporta bien está

creando causas de felicidad y está disminuyendo el sufrimiento, porque así es su naturaleza, cuando la virtud aumenta la negatividad disminuye.

Pero dentro del contexto del budismo el refugio es necesario (indispensable) porque es la puerta de entrada a la enseñanza del Buda o la base de la mente de la bodichita, porque para desarrollar la bondad no hace falta la mente de la bodichita pero para desarrollar la mente de la bodichita hace falta cultivar una mente bondadosa.

En general, las distintas religiones tienen un objeto de fe en el que toman refugio. Algunas religiones tienen un objeto de refugio pero en el budismo son 3 las joyas en las que tomamos refugio. Probablemente las religiones en que van por refugio en un solo ser sean aquellas que hablan de un dios creador y este es su objeto único de refugio. Pero en el budismo, si uno quiere ser feliz está en sus propias manos conseguirlo. Porque crear nuestra felicidad y nuestro sufrimiento está en nuestras propias manos, por eso son 3 joyas a las vamos por refugio.

Para entender porque tomamos refugio en 3 joyas se utiliza la analogía de una persona que está gravemente enferma (que no se puede levantar de la cama por la enfermedad). Si un paciente está gravemente enfermo, para que se pueda sanar de esa enfermedad necesita de alguien que conozca las enfermedades (p.e en la medicina tibetana si la enfermedad es de frío no se puede dar medicina contra el calor porque nos perjudicaría). El paciente también necesita el remedio, porque aunque se necesita alguien cualificado que tenga un conocimiento certero y sepa como curar la enfermedad, no basta con eso, porque si falta la medicina no nos podemos sanar. El paciente también necesita buenas enfermeras que le ayuden.

Un paciente grave necesita de un buen medico que le diagnostique, una buena medicina, y también enfermeros o enfermeras que le apoyen y se aseguren de que esté recibiendo el medicamento apropiado. Un paciente que tiene estas 3 condiciones tiene la capacidad de poder recuperarse.

Nosotros somos como un enfermo que tiene una enfermedad sin cura (como un cáncer) o somos como un prisioneros sin posibilidad de salir de la cárcel (que tiene cadena perpetua). Es nuestra realidad, nuestra enfermedad es el apego, el enfado, la ignorancia, etc. Es una enfermedad muy arraigada y difícil de curar porque? porque el apego surge sin que nos lo planteemos al igual que el enfado (no surge porque lo preparemos). Desafortunadamente estas emociones aflitivas surgen en nosotros a la mínima circunstancia, sin preparación y es triste que estemos así.

Estamos aquí para conocer la presentación de la felicidad y del sufrimiento y para saber como estar mejor.

Pe estamos a gusto y de repente vemos a la persona que no nos cae bien o que nos altera, solo con verla algo dentro de nosotros se empieza a agitar o a sentir incomodo. Nuestras emociones aflitivas surgen como una cerilla lista para encenderse a la mínima. Al igual que si aparece por la puerta alguien que nos atrae mucho, de forma instantánea surge el apego. Somos como prisioneros con condena de por vida y el samsara es nuestra prisión.

Como en la analogía del médico, el Buda es un erudito y habilidoso que conoce como podemos recuperarnos y estar mejor, por eso es objeto de nuestro refugio. Las enseñanzas son como una corriente de agua que pasa de unos a otros hasta llegar a nosotros. Estas enseñanzas del

Buda (instrucciones), cuando la ponemos en práctica o las aplicamos en nuestra vida, el apego, el enfado o la ignorancia empiezan a disminuir. Por eso la joya del dharma auténtica es la verdad de la cesación y del camino. Pero cuando ponemos en práctica estas enseñanzas o consejos, es cuando logramos que las enseñanzas comiencen a madurar en nuestra mente y que la mente virtuosa se empiece a generar. De esta forma se empieza a crear el camino que es lo que curará nuestra enfermedad, entonces, el apego, el enfado, etc., empiezan a disminuir. Por eso se compara la joya del Dharma con la medicina, porque cura nuestras aflicciones cuando en nuestra mente se empiezan a generar las enseñanzas (aplicamos las enseñanzas). Por eso nosotros mismos somos los que creamos nuestra felicidad o nuestro sufrimiento.

Poner en práctica las enseñanzas es muy difícil, por eso necesitamos ejemplos de como practicar, necesitamos ayuda, por eso se compara la joya de la Sangha con las enfermeras. Un paciente grave que no se puede mover de la cama necesita de enfermeras que le ayuden a tomar la medicina, de la misma manera necesitamos de la joya de la Sangha que nos ayude a practicar bien.

En resumen: El Buda es aquél que da las instrucciones, la joya del Dharma son las instrucciones o consejos que aplicamos o llevamos a cabo. Pero en realidad la joya del Dharma es un poco mas. La joya del Dharma es cuando obtenemos los logros de haber seguido las instrucciones, cuando obtenemos la verdad del camino o somos un ser Arya, pero a un nivel mas accesible para nosotros, cuando generamos virtud o cuando acumulamos méritos por estar aplicando los consejos en nuestra vida, esto es lo que nos está protegiendo (la joya del Dharma). No es que haya un ser externo a nosotros que diga “A ti que veo que estas bien te voy a llevar a un lugar y te voy a cuidar”, sino que con nuestros actos -cuando aplicamos los consejos-, la práctica es nuestra mejor protección. Por eso se dice “nos podemos convertir en nuestra mejor ayuda porque al poner en práctica los consejos nos estamos protegiendo”.

Si quisiéramos mencionar las cualidades del Buda -que es quien nos da las instrucciones- tardaríamos muchísimos y habrían cosas que no podríamos entender, pero de forma sencilla cuando hablamos de las cualidades de su mente es un ser que conoce absolutamente todo lo que existe desde lo mas profundo y sutil y todo lo conoce de forma directa como viéndolo en la palma de la mano. En una ocasión cuando Guesela estaba hablando de este tema alguien le preguntó “¿entonces, porque el buda no sabe de tecnología, o manejar los avances tecnológicos si lo conoce todo?” pero la realidad es que lo sabe utilizar todo, conoce todo de los tres tiempos.

Respecto a las cualidades de la palabra del Buda, en la actualidad con la tecnología que tenemos -p.e el internet-, una persona está dando enseñanzas en una parte del mundo y en otras partes del mundo se están escuchando. Esto es algo muy valorado, pero no es tan alucinante, porque hace mas de 2500 años eso mismo sucedía, ni siquiera necesitaban de un traductor. Porque cuando el continuo mental de una persona había madurado (cuando había creado el aro o causas para escuchar al buda) -porque el Buda es como si tuviera un gancho y esta viendo todo el tiempo a ver quien se engancha en el aro, si uno tiene el aro se engancha con él-. Entonces, cuando los seres habían creado las causas para encontrarse con el Buda, no importaba la distancia que hubiera entre uno y otro le escuchaban perfectamente, en su propia idioma, además, escuchaban de acuerdo a sus capacidades y condiciones, por eso algunos escuchaban impermanencia, otros bodichita, otros vacuidad y todo esto de forma directa.

Ahora las monjas tienen mucho trabajo para tomar la ordenación de getsun o gelong, al igual que para poder mantener la ordenación, p.e para tomar la ordenación de getsun se requiere

de toda una ceremonia y de recitaciones que hacen tanto el que da la ordenación como el que la recibe, sin embargo, un Buda en su momento si decía “ven” y uno en su mente comprendía la ordenación y recibían la ordenación, si en sus mentes tenían las condiciones para la ordenación de getsun la obtenían y no hacía falta tal ceremonia. Es decir, recibían todo lo que cada uno estaba maduro para recibir.

En cuanto a las cualidades del cuerpo de un Buda, se encuentran en las 32 marcas mayores y las 80 menores, estas representan sus cualidades. Como consiguió el Buda estas cualidades? Cuando logró amar y querer como a si fuera su propia madre tanto al pájaro que vuela como al insecto mas pequeño enterrado en la tierra. Porque de todos los seres el que es mas cercano a nosotros es nuestra madre, es al que mas estima tenemos. Por eso hay que quererlos y amarlos como si fueran nuestra madre. También alcanzó la budeidad (obteniendo los logros de cuerpo, palabra y mente) gracias a haber eliminado los oscurecimientos a los engaños y a la sabiduría. Pero la clave está en poder estimar y amar a todos y cada uno de los seres desde los que están en el cielo a los que están en la tierra.

Así se describe al Buda, en el cual tomamos refugio. También podemos cuestionarnos si podemos alcanzar esas mismas cualidades o estado, la respuesta es que sí, porque tenemos el linaje o potencial budico. Todo lo que tenga mente tiene ese potencial. Así que está en nuestras manos el hacer madurar y utilizar este potencial, porque si logramos hacerlo entonces podremos alcanzar el estado de un Buda.

Sin embargo, debemos tener en cuenta que el Buda cuando nos da enseñanzas nos incita a investigarlo por nuestra cuenta, por eso dice que no le creamos solo porque él lo haya dicho, sino que como seres inteligentes que somos investiguemos o analicemos lo que nos dice. Pe podemos pensar “si actúo así que beneficios me va a trae y que consecuencias o inconvenientes voy a tener si no lo hago”. En el momento en que tengamos certeza en sus palabras las aceptamos y llevamos a cabo, pero si no les encontramos coherencia o sentido no tenemos porque aceptarlas. Es decir, el Buda de alguna forma nos da libertad de elegir y decidir como dirigimos nuestra vida.

Describimos las cualidades del Buda para que generemos una fuerte fe en él. La palabra que se utiliza no es fe sino otra que indica una fuerte confianza y fe en las tres joyas, en especial, una fuerte creencia y fe en el Buda.

En cuanto al Dharma, es la verdad del camino como cultivar la virtud y la ética. Si seguimos nuestra vida con estos principios, no estaremos desperdiciando esta vida humana y mas aún, cuando vayamos practicando y nos vayamos habituando a ello, iremos mejorando hasta que llegará un día en que conseguiremos la verdad el camino en nuestro continuo mental. Cuando obtengamos realizaciones, entonces obtendremos la joya del dharma auténtica, entonces, aunque estemos en el samsara no podremos quedarnos sino que vamos para adelante saliendo de este lugar sin retroceso.

El que digamos “no estoy bien, soy infeliz, estoy muy mal” no importa cuanto nos quejemos, esto no nos sirve si no nos aplicamos en el camino. A medida que apliquemos el adiestramiento es cuando nos vamos a quitar todos los malestares.

Cuando hablamos de la joya de la Sangha en realidad son los seres Aryas que ya tienen en su continuo mental el camino o verdad del camino, pero a nivel más convencional son todos los compañeros de este adiestramiento (para desarrollar virtud y cualidades).

Cuando tomamos refugio que debemos llevar a cabo? Pensamos que estamos eliminando engaños u obstrucciones y obteniendo bendiciones (realizaciones) y que hacemos parte de su familia (Jose). Es correcto, porque cuando tomamos refugio es para acercarnos o sentirnos cercanos al Buda. Por eso nos imaginamos que del Buda sale néctar que desciende sobre nosotros concediéndonos bendiciones y purificando nuestras negatividades de cuerpo, palabra, y mente y nos sentimos parte de sus seguidores.

Cual es la naturaleza (entidad) en sí de la toma de refugio? el miedo y la confianza (Jose). Es correcto, porque para que estemos tomando refugio hace falta que estén presentes estas dos características, por un lado el miedo y por el otro la confianza, si no están estas dos características entonces no es correcta la toma de refugio.

En cuanto al miedo -este punto es importante-, porque si no existe miedo o temor no buscamos protección, p.e le tenemos miedo a una persona que está armada y que nos está buscando y buscamos escapar de esa persona. De esto se trata, cuando tenemos miedo de algo queremos hacer algo para escapar de lo que nos causa miedo, por eso hacen falta estos dos puntos. También necesitamos la confianza en algo que pensamos que nos puede ayudar a escapar de eso a lo que le tenemos miedo.

Los preceptos en cuanto a cada una de las tres joyas hay uno a evitar y otro a cultivar. En relación al Dharma se debe evitar dañar a otros, en realidad nuestra actitud tendría que ser en todo momento beneficiar a los demás tanto como podamos y si no podemos hacerlo jamás causarle daño, esto es lo que debemos cultivar. La práctica de la filosofía budista de tener la actitud de beneficiar y jamás dañar a otros es lo que debemos seguir en nuestra vida. Este es el principio que debemos seguir en nuestra vida, de hecho, en la medida en que tratemos de dirigir nuestra vida en este sentido, más felicidad y beneficio estaremos creando.

Estrofa 9 (final)

**Postrándote con rodillas en tierra
y con las manos juntas,
en primer lugar, toma refugio tres veces.**

En realidad está hablando de las postraciones. Cuando hacemos postraciones es para conseguir algo y abandonar algo, que es lo que se quiere conseguir y lo que se quiere abandonar? abandonamos el orgullo y conseguimos la protuberancia de la cabeza del Buda (Jose). Lo del orgullo es correcto, pero lo que queremos conseguir es el cuerpo, la palabra y la mente de un Buda. Poner las manos sobre la coronilla simboliza obtener las cualidades del cuerpo del Buda; en la garganta, las cualidades de la palabra del Buda, y en el corazón, las cualidades de la mente del Buda. Aunque también podemos poner las manos en cuatro partes añadiendo las manos sobre nuestra frente.

Cuando hacemos postraciones pensamos en lo que significa el movimiento del cuerpo, entonces son muchos los méritos que acumulamos, pero si lo hacemos sin pensar entonces no

estaremos haciendo una auténtica postración y por tanto no acumulamos una gran cantidad de méritos.

Hay postraciones cortas y largas. Como es la postración corta y la larga? la corta con los 5 puntos en el suelo y la larga con todo el cuerpo (estudiante). La postración larga es cuando nuestro cuerpo cubre la tierra como cuando un árbol cae, por eso debemos asegurarnos que nuestras manos se estiren al máximo y así nuestro cuerpo ocupa mas espacio en el suelo. Entre mas espacio abarca nuestro cuerpo en el suelo, se dice que cada átomo de suelo que abarca nuestro cuerpo son causas para renacer como un rey que hace girar la rueda del dharma.

En el comentario que es del propio Atisha se dice que las postraciones cortas -cuando 5 partes de nuestro cuerpo tocan la tierra- simboliza que estamos purificando 5 oscurecimientos. Por tanto, podemos pensar que con la postración estamos purificando las 5 negatividades de todos y cada uno de los seres -estaría bien pensarlo así cuando las hacemos-.

Las 5 negatividades son:

- (1) La agitación mental y el arrepentimiento.
- (2) La confusión y el dormir.
- (3) La malicia.
- (4) Seguir al deseo.
- (5) La duda.

El arrepentimiento: Cuando hacemos una acción virtuosa y nos arrepentimos, es una acción negativa. Vasubandhu describe dos tipos de arrepentimiento: virtuoso y no virtuoso. Es no virtuoso cuando nos arrepentimos de haber hecho algo bueno. Sin embargo Asanga lo divide en tres: virtuoso, no virtuoso y neutro.

En cambio, cuando hacemos algo no virtuoso y nos arrepentimos de haberlo hecho es virtuoso porque nos lleva a querer purificar. Cuando pensamos “hoy voy a comer tal cosa” y cuando llegamos a casa se nos olvida lo que habíamos sacado del congelador y nos comemos otra cosa, para Vasubandhu esta acción no es arrepentimiento, mientras que para Asanga sería un arrepentimiento neutro. O si p.e pienso “me voy a acostar un ratito” y como vino alguien no pude echar la siesta, este arrepentimiento es neutro para Asanga.

La agitación: En el contexto del lam rim que nos explican respecto a la agitación mental? que está relacionado con el deseo (Jose). De los 3 venenos la agitación mental es familiar de cual? del apego (Jose). Como se describe? cuando un objeto hace que la mente se disperse y no se concentre (Jose). En el lam rim la describen así: ya sea una forma o un sonido que anteriormente estábamos observando y que nos produce agitación porque dispersa la mente hacia ese objeto que previamente había observado. Es dispersión en el sentido de que la mente deja ese objeto para irse al objeto anterior. P.e si he visto mi coche y luego pienso en clase “que bien esta mi coche” me he distraído y esto es agitación, por supuesto que el coche es bueno pero el apreciarlo y tener esa visión del coche como algo muy bueno nos lleva a distraernos y esto es agitación.

La confusión: Es cuando no se sabe bien algo p.e que voy a cocinar hoy? estoy en blanco, no se me ocurre nada. La confusión opaca la mente, la confunde y no sabe que hacer. Está relacionada con el dormir porque es como si aplacara o apaciguara nuestra mente. Por eso vienen

en pares, mientras la agitación y el arrepentimiento agitan o elevan mucho la mente (la alteran), la confusión y el dormir apaciguan la mente o le quita fuerza. Nos referimos al dormir físico porque está relacionado con el reino del deseo.

La malicia: Y el deseo que perseguimos que en realidad es apego.

La duda: Hay diferentes tipos. Está la duda virtuosa que nos ayuda a avanzar pero también está la duda aflictiva de cuestionarnos todo pero desde un punto de vista no apropiado p.e decir las tres joyas existe? o la ley de causa y efecto existe? ese tipo de duda no nos favorecen.

Dormir: Hay de tres tipos: virtuoso, negativo y neutro. Nos referimos es al dormir no virtuoso o negativo, para combatir este dormir no virtuoso.

Son oscurecimientos en el sentido que nos están impidiendo involucrarnos de forma adecuada en el camino espiritual, está relacionado principalmente con el deseo p.e el desear -que no es un simple apego sino mas fuerte, como un aferramiento a algo- nos está impidiendo involucrarnos adecuadamente en la practica espiritual o dudar al respecto también nos lo impide. La malicia es no hacer ese trabajo para beneficiar a los demás sino tener la actitud de dañar. El sueño y la confusión al igual que la agitación y el arrepentimiento están relacionados con el deseo. Son como grados de apego que están impidiendo el avance.

Cuando por propia experiencia estamos haciendo nuestra práctica o sadana y nos sentamos y cerramos los ojos para concentrarnos y nos entra sopor o adormecimiento o nos distraemos, esto también esta relacionado con el apego y afecta nuestro camino espiritual, nos impide hacerlo adecuadamente. Es para darnos cuenta que el apego nos está provocando daño. Al igual que el día que decimos estoy muy animado para hacerla pero empezamos a pensar en cosas que hemos visto antes y esto nos dispersa e impide hacerlo adecuadamente. Es aquello que nos afecta o daña para hacer la práctica de forma adecuada. Al igual que cuando surge la malicia un rastro de apego se genera y de alguna manera se mezcla con el enfado o la aversión percibiendo al otro como enemigo y deseando hacer algo para perjudicarlo, pero aún así sigue habiendo un rastro de apego presente. Por eso son oscurecimientos, porque están oscureciendo o impidiendo que llevemos a cabo este adiestramiento.

Con las postraciones (en 5 puntos) estamos purificando los 5 oscurecimientos obteniendo de manera completa los 5 ojos. Cuales son estos 5 ojos? el ojo divino, de la clarividencia (este no existe dice Guesela), escuchar sonidos lejanos (Jose).

Los 5 ojos son:

- (1) El ojo de la deidad.
- (2) El ojo de carne.
- (3) El ojo del dharma.
- (4) El ojo de la sabiduría.
- (5) El ojo del Buda.

Al hacer las postraciones cortas -poner las 5 extremidades en el suelo- representan purificar los 5 oscurecimientos y obtener los 5 ojos y también se obtienen los 5 poderes. Cuales son los 5 poderes?

Los 5 poderes son:

- (1) El poder de la fe.
- (2) El poder del esfuerzo.
- (3) El poder de la atención (memorizar).
- (4) El poder de la concentración.
- (5) El poder de la sabiduría.

Los enumeramos para que valoremos lo que llevamos a cabo.

El poder de la fe: Cual es la diferencia entre el poder de la fe y la fuerza de la fe? El poder es la preparación para conseguir algo y la fuerza es cuando ya se ha conseguido (Jose). Hablar de la fe es muy importante porque como dice un sutra “las acciones blancas surgen a partir de la fe, sino hay fe no pueden surgir, es como una semilla que cuando se ha tostado no puede brotar nada de ella”. La diferencia entre poder y fuerza es parecido a lo que Jose ha dicho, pero cuando hablamos del poder de la fe se refiere a aquello que te va a desviar o apartar de aquello opuesto a lo que no es común (virtud). En cambio, cuando hablamos de la fuerza de la fe es porque ya se han superado todas las faltas y no se corre este riesgo. También podemos explicarla como la fe que todavía puede ser afectada o dañada (poder) y cuando no hay nada que le pueda afectar o disminuir (fuerza).

El poder del esfuerzo: El esfuerzo o entusiasmo es muy importante, especialmente cuando estudiamos algo debe existir entusiasmo para poder hacerlo. Hablamos del esfuerzo gozoso cuando se refiere a algo virtuoso, cuando es esfuerzo o entusiasmo hacia la virtud. Cuando queremos involucrarnos en una práctica espiritual, estudiar o hacer acciones virtuosas, en primer lugar tenemos que establecer la fe -que hay de dos tipos: la ciega y la basada en el análisis-, las dos son importantes porque a partir de la fe se da lugar a la aspiración - el deseo de alcanzar algo-, luego se da lugar al esfuerzo gozoso o entusiasmo.

El Poder de la atención (memorizar): Cuando estamos escuchando enseñanzas hace falta retenerlas en nuestra mente, esto es muy importante porque así sabemos lo que tenemos que hacer.

El poder de la concentración: Es muy importante. Pe si estamos cocinando y no estamos concentrados en lo que hacemos se nos puede quemar la comida o apagar el fuego antes de tiempo, es decir, es importante para cuestiones cotidianas. En el contexto de la práctica espiritual -de trabajar con nuestra propia mente- es importantísimo estar concentrados en un objeto. Primero escuchamos las enseñanzas, en segundo lugar las recordamos y en tercer lugar nos concentramos en aquello que recordamos. Por eso la memoria y la atención son dos palabras que se utilizan igual en tibetano, porque se dice que si no hay memoria no hay nada en que concentrarse.

El poder de la sabiduría: Está claro.

Al hacer las postraciones cortas -poner las 5 extremidades en el suelo- que representan purificar los 5 oscurecimientos también nos ayudan a llevar a cabo los 5 caminos.

Los 5 caminos:

- (1) El camino de acumulación.

- (2) El camino de preparación.
- (3) El camino de visión.
- (4) El camino de meditación.
- (5) El camino de no mas aprendizaje.

Estas enseñanzas son para poder vencer los engaños (o enfrentarnos a ellos o hacerles la guerra), este es su objetivo. Siguiendo la analogía de la guerra en relación a los 5 caminos estos serían así:

El camino de acumulación: Al igual que en la guerra lo primero que se hace es juntar las tropas y todos los instrumentos necesarios para ir a la guerra, en este camino reunimos aquello que nos va a servir para hacer la guerra a los engaños (todo el conocimiento).

El camino de preparación: Una vez que lo tienes todo junto (las tropas, las armas, etc) ahora vas a la zona de guerra.

El camino de la visión: Cuando estas en el lugar enfrentándote con tu enemigo.

El camino de meditación: Cuando ganas la primera batalla pero todavía falta que te hagas con el lugar, porque no se has vencido a todos tus enemigos.

El camino de nos mas aprendizaje: Cuando quedas completamente libre de enemigos y te has apoderado del lugar. El camino de nos mas aprendizaje del vehículo hinayana es salir del samsara y eliminar los oscurecimientos de los engaños y en el vehículo mahayana se elimina todo aquello a abandonar y se desarrolla la omnisciencia.

Por lo tanto, cuando hacemos las postraciones cortas -cuando 5 partes de nuestro cuerpo tocan el cuerpo-, estamos dejando huellas para que podamos lograr los 5 caminos.

El siguiente beneficio de hacer las postraciones cortas es obtener las 5 clarividencias sin degeneración, cuales son? son similares a los 5 ojos, clarividencia del ojo divino, de la audición, de leer la mente de los seres, de conocer las vidas pasadas y la específica de los Budas (Paloma).

Las 5 clarividencias son:

- (1) La clarividencia del ojo (eres capaz de ver a muy larga distancia).
- (2) La clarividencia del oído (puedes escuchar cosas a larga distancia).
- (3) La clarividencia de recordar vidas pasadas.
- (4) La clarividencia de emanaciones mágicas (tienes poderes milagrosos).
- (5) La clarividencia de saber lo que hay en las mentes de los demás.

Pregunta: Que diferencia hay entre la clarividencia del ojo y del ojo divino? (Paloma).

Hay diferencia en cuanto a la causa potenciadora (causa inmediata) que da lugar uno o a otro. Pero el resultado es el mismo? no ven lo mismo porque el ojo de la deidad ve diferentes tipos de fenómeno mientras que el ojo de la clarividencia ve forma.

Cuales son los 5 agregados completamente liberados (Guesela)? hay 11 cosas a las cuales también les llamamos agregados. Cuando hablamos de agregados, esferas y constituyentes se

explicaron estos agregados. También se dice que hay 21 cosas a las cuales se les llama esferas y 62 a las cuales se les pone el nombre de constituyente.

Los 5 agregados completamente liberados son:

- (1) El agregado de la disciplina ética.
- (2) El agregado de la concentración.
- (3) El agregado de sabiduría.
- (4) El agregado completamente libre.
- (5) El agregado que percibe la sabiduría exaltada de la completa liberación.

Todos estos son puntos a reflexionar sobre los beneficios de las postraciones y no hay que olvidar que estamos dentro del contexto de las 7 ramas.

Estrofa 10

A continuación, empezando con una actitud de amor hacia todos los seres vivos, piensa en que todos los seres, sin excluir ninguno, sufren en los tres renacimientos desfavorables padeciendo el nacimiento, la vejez, etc.

Estrofa 11

Entonces, puesto que deseas liberar a dichos seres del sufrimiento del dolor, del sufrimiento y de las causas del sufrimiento, genera la determinación inmutable de alcanzar la Iluminación.

Estamos dentro del contexto del vehículo mahayana en el que hay que desarrollar el método y la sabiduría, aquí se refiere al método (la bodichita). Antes del amor que se da? a veces se genera el amor y otras veces se genera la compasión. Pero el paso previo a genera el amor es el deseo de devolver la bondad de nuestras madres. El paso previo a este es reconocer la bondad de nuestras madres. El paso previo a este es reconocer que todos los seres han sido nuestras madres. El paso previo a este es la ecuanimidad.

Reconocer que todos los seres han sido nuestras madres: En realidad todos los seres en alguna ocasión han sido mis madres, en algún renacimiento pasado fueron mis madres. Hablamos de la madre pensando en la madre de esta vida, en todo lo que ha hecho por nosotros.

Recordar la bondad de nuestras madres: Si hemos reconocido que todos los seres han sido nuestras madres, al igual que nuestra madre de esta vida que ha sido tan bondadosa, igual han sido los demás seres.

Generar el deseo por devolverles su bondad: Una vez que uno reconoce la bondad de nuestras madres, de manera natural surge el deseo de devolverles su bondad -de hacer algo por ellos-. Podemos pensar p.e “ojalá les pueda dar todo el dinero que puedan necesitar” pero no hay dinero suficiente. Tenemos que pensar como podemos devolverles su bondad, que hacer como agradecimiento a todo lo que nos han dado. Entonces, el deseo de devolverle su bondad nos lleva a pensar “ojalá todos los seres queden libres de su sufrimiento”, esto es compasión y “ojalá se encuentren con lo que desean”, esto es el amor.

Tomar la responsabilidad: Habiendo generado amor y compasión decidimos “voy a tomar la responsabilidad de llevar a todos los seres a esa felicidad, yo solo voy a liberarlos del sufrimiento, lo tomo como responsabilidad personal” esto es la determinación o mente que decide tomar la responsabilidad de llevar a los seres a la felicidad y liberarlos del sufrimiento.

Una vez nos hayamos determinado a tomar la responsabilidad de liberar a todos los seres del sufrimiento y llevarlos a la felicidad pensamos “pero si ahora mismo yo no puedo eliminar mi sufrimiento ni alcanzar mi propia felicidad completa y duradera, si aún no puedo hacerlo para mi por supuesto no puedo hacerlo por los demás, entonces quien puede?”. En este momento miramos hacia la budeidad. Porque como el Buda es quien tiene la capacidad de liberar a todos los seres del sufrimiento y llevarlos a la felicidad, entonces debo alcanzar el estado de un Buda para cumplir con esta finalidad -de llevarlos a la felicidad y eliminar su sufrimiento-. Así se genera la mente e la bodichita.

Hay que generar la mente de la bodichita creando estas causas que nos llevan a generarla. Pero antes de crear estas causas hace falta algo previo que es la ecuanimidad. Para que podamos cultivar la ecuanimidad que hace falta? Todos los seres desean ser felices y no sufrir (Jose). En mi opinión es pensar en el sufrimiento lo que nos lleva a cultivar la ecuanimidad. A que se refiere cultivar el sufrimiento? el sufrimiento de los reinos inferiores y del samsara (Jose). A los 3, 6 y 8 tipos de sufrimiento (David). No estamos hablando de cualquier tipo de sufrimiento sino que para cultivar la ecuanimidad que sufrimientos hay que observar? Denme los 6 tipos de sufrimiento? insatisfacción (David). Que no hay nada definitivo, que el amigo se convierte en enemigo y viceversa (Carlo).

Este es el correcto (lo que ha dicho Carlo). El primero es la incertidumbre, o que no hay certeza en el papel de amigo y enemigo. Con esta mente afligida clasificamos los seres como extraños y por tanto no les prestamos atención; como cercanos o amigos hacia los cuales generamos apego y como enemigos -los que nos caen mal- y generamos rechazo.

Tenemos que ver que no hay certeza entre unos y otros porque todos siempre han tenido el rol de amigos, de enemigos y de extraños, estos roles van cambiando, no hay certeza en ellos. Este es el sufrimiento que observamos. Si de verdad reflexionamos en este sufrimiento de la incertidumbre nos vamos a beneficiar. No es difícil hacer esta reflexión, sin embargo el beneficio que produce en nuestras mentes es muy grande, si nos lo planteamos veremos como reflexionar en ello nos beneficia.

Pe vemos en nuestra realidad como hay países que a veces hacen convenio, son aliados, otras veces son enemigos y otras veces se tratan como extraños. También lo podemos ver en nuestra comunidad, a veces se unen con otras comunidades, etc., o en nuestras familias, cuando uno de sus miembro es nuestro amigo, otras veces puede ser nuestro enemigo y otras un extraño. O la pareja, que por la mañana pueden ser los mas cercanos y por la noche no se pueden ni ver por la discusión que han tenido. Es decir, durante un solo día este rol de amigo, enemigo y extraño fluctúa constantemente.

También hay una analogía que describe como dos personas pueden ser los peores enemigos, tanto, que incluso se desean la muerte, o si escuchan el nombre del otro les desagrada,

pero luego pasa el tiempo, se conoce mejor y se vuelven amigos. Entonces resulta que si no toman el te juntos ya no le sabe igual.

Podemos ver como ese papel de amigo, enemigo y extraño cambia. Por lo tanto, no hay certeza alguna sobre el rol que ponemos a los seres. Si esto lo vemos en una sola vida, en vidas pasadas con mayor razón vemos este cambio.

También está la analogía del padre que renace como un pez, la madre como el perro de la familia y el mayor enemigo de la familia como el hijo de la pareja. El pez que se está comiendo, en su vida anterior fue el padre de la familia, el perro al que le pega en su vida anterior fue la madre, y el enemigo que fue el amante de su mujer ahora es el bebe que está cargando. Esta historia nos refleja la incertidumbre del papel de enemigo, amigo y extraño. Si vemos como no es tan fijo, esto nos ayudará a quitarle fuerza o disminuir el apego (aferramiento). Esta reflexión nos ayuda a cultivar la ecuanimidad.

Antes de esto debemos ver el samsara como si fuera una hoguera de la cual nos urge salir. Anterior de esto debemos contemplar el sufrimiento. Antes de esto debemos contemplar el sufrimiento de los reinos inferiores, ver este sufrimiento nos provoca el miedo que nos lleva a tomar refugio. Este proceso es para querer lograr la liberación. Pero cuando hablamos de desarrollar la ecuanimidad es con el objetivo no solamente de lograr nuestra liberación personal sino de ser capaces de trabajar para el beneficio de los seres y generar la mente de la bodichita.

En el curso anterior hablamos del adiestramiento de los tres tipos de capacidades de personas y lo que significaban. Cuando hablamos de la persona de capacidad inferior, la principal transformación que debe llevar a cabo es dejar de estar única y exclusivamente preocupados por esta vida y estar mas pendiente de las vidas futuras. Esto no quiere decir que nos olvidemos de las cuestiones de esta vida, sino que sea mas prioritaria la vida futura, no aferrarnos tanto a esta vida.

El siguiente paso es cuando nos damos cuenta de que seguiremos renaciendo continuamente -vemos los inconvenientes del samsara- y que tenemos que salir de este continuo renacer en samsara.

La siguiente transformación es ver la necesidad y urgencia de salir del samsara, pero no estaría bien si saliera solo, dejando atrás a estos seres tan bondadosos, porque vemos a los seres como mas importante que nosotros mismos, como nuestro principal punto de observación.

Todo esto es con el objetivo de generar la mente de la bodichita, que se clasifica en dos: la bodichita de aspiración y de compromiso.

LA BODICHITA DE ASPIRACIÓN

Estrofa 12

Las cualidades de desarrollar

tal aspiración, han sido perfectamente explicadas por Maitreya en “El Sutra de los Puntos Esenciales”.

Estrofa 13

Habiendo aprendido los infinitos beneficios de la intención de alcanzar la Iluminación completa mediante la lectura de este sutra o escuchando al maestro, génerala repetidamente para que se establezca.

Estas estrofas se refieren a la bodichita de aspiración que se explica en este Sutra. Pero hace falta leer continuamente acerca de la mente de la bodichita y escuchar lo que dice el maestro sobre esta mente hasta que nos familiaricemos con ella y se establezca. Las cualidades de esta bodichita de aspiración son ilimitadas.

Lo que se consigue con la mente de la bodichita o sus cualidades son innumerables o incontables. Debemos ver la necesidad de cultivarla, cultivando la bodichita de aspiración -oración o deseo de generar la mente de la bodichita-, para luego entrar en la bodichita de compromiso. Esta bodichita genera esta oración: “que pueda trabajar para el beneficio de todos los seres, que pueda generarlo, quiero generarla”. Es la intención de alcanzar la iluminación por el beneficio de todos los seres. No es indispensable que la bodichita de aspiración se lleve a cabo dentro de un ritual sino solo el deseo o aspiración.

Cuando esta oración de “ojalá pueda beneficiar a todos los seres y alcance el estado de un Buda” va acompañada de un compromiso, deja de ser solo una oración o deseo y se empieza a comprometerse en el cultivo de la mente de la bodichita. Se dice: “genera la determinación inmutable de alcanzar la iluminación”. Esta promesa indica, que ya no va a retroceder en la determinación de alcanzar la iluminación para el beneficio de los seres.

Los preceptos que se toman al generar esta mente -de la bodichita de aspiración-, son para que se pueda mantener -el deseo por alcanzar la mente de la iluminación que busca el beneficio de los seres- en esta vida y también en las vidas futuras. Para que esta mente que aspira a la iluminación no se degenere en esta vida que se debe hacer? Recordarla tres veces en el día y tres veces en la noche (Jose). Hay que sentir alegría o gusto por generar esta mente de la bodichita y por el otro lado recordarla tres veces por la mañana y tres por la noche.

Para que esta mente - de la bodichita de aspiración- no se degenere en las vidas futuras que hay que hacer? Acumular méritos, acciones virtuosas (Jose). Evitar los karmas negros (abandonarlos) y practicar los blancos (Paloma).

Los 4 Dharmas Negros son:

- Engañar a los maestro o seres superiores como los padres o los que están a nuestro cuidado.
- Hacer que los seres se arrepientan de sus acciones virtuosas.
- Menospreciar (criticar) a los bodisatvas.
- Engañar a los seres (pretender actuar con una motivación altruista cuando en el fondo ésta no es sincera).

Los 4 Dharmas Blancos son:

- Dejar de mentir a los seres.
- Tomar la determinación de llevar a todos los seres al camino mahayana.
- Evitar criticar a los bodisatvas

- No discriminar entre los seres.

Por eso siempre les recuerdo que en lugar de mirar los defectos o faltas de los demás debemos mirar los nuestros, no vaya a ser que sea un bodhisatva.

LOS BENEFICIOS DE LA BODICHITA DE ASPIRACIÓN

Estrofa 14

“El Sutra Solicitado por Viradata”

explica detalladamente el mérito que contiene.

Aquí citaré, brevemente,

tan sólo tres estrofas.

Estrofa 15

Si el mérito de la intención altruista

poseyera una forma física

colmaría la totalidad del espacio

y aún lo excedería.

Los beneficios de esta mente -de la bodichita de aspiración- son muchos y están muy bien expresados en el lam rim. Se mencionan para que comprendamos que aunque todavía no tengamos otros logros p.e no hayamos eliminado los engaños o no seamos un Arahat, pero gracias a esta mente seremos del vehículo mahayana.

Preguntas:

-. Es el dormir o el adormecimiento un oscurecimiento?

Es el dormir. No se refiere a que p.e por dormir no practico, sino que hay un dormir virtuoso, otro no virtuoso y otro neutro. El dormir virtuoso es cuando estamos acostados, a punto de dormirnos y empezamos a pensar en las enseñanzas, en el maestro, generamos fe en las enseñanzas, reflexionamos un poquito en ellas y nos quedamos dormidos, hasta que nos despertemos ese sueño es virtuoso. En el caso en el cual nos vamos a dormir y nos ponemos los auriculares para escuchar música agradable y nos quedamos dormido, estamos generando apego a la música, hasta que nos despertamos ha sido apego y por lo tanto dormir no virtuoso. Luego está el dormir neutro, que es cuando nos quedamos muy dormidos sin pensar en nada virtuoso, sin reflexionar previamente, ni escuchar música. Cuando hablamos de la confusión y el dormir como oscurecimientos en especial nos referimos al dormir no virtuoso.

-. Respecto al dormir virtuoso si estamos haciendo una práctica que no es un compromiso y nos dormimos en medio de la práctica es negativo o virtuoso?

Se vuelve virtuoso, también si estamos recitando nuestros compromisos y nos quedamos un momento dormidos, ese momento es virtuoso, pero aunque nos pesen los ojos tenemos que cumplir con los compromisos. A veces puede pasar me como nos sabemos una oración o recitación y tenemos tiempo entonces la recitamos mientras nos quedamos dormidos y resulta que justo antes de quedarnos dormido surge otro pensamiento sería no virtuoso, porque se refiere al momento previo de quedarnos dormidos.

(Fin de preguntas)

Es verdad que cuando hablamos de la mente de la bodichita, la manera en que se genera no es fácil de comprender, tiene su complejidad, ni de crear, porque hablamos de una mente bondadosa a su nivel mas último (máximo) de bondad, por lo tanto, no es nada sencillo sino que requiere mucho trabajo o esfuerzo acercarnos a esta mente. Es verdad que es algo muy complejo y que requiere mucho trabajo, pero algo que nos ayuda es empezar a apreciar lo valiosa que es.

Si estamos enfocados en la práctica de las enseñanzas, debemos empezar a cultivar la bondad con los mas allegados. Si queremos llevar a cabo la practica del vehículo mahayana tendríamos que empezar por dar a conocer nuestros defectos y ocultar nuestras buenas cualidades y en el caso de los demás, debemos hablar de sus buenas cualidades y ocultar sus defectos. Si comenzamos a cultivar la paciencia y la bondad con los mas cercanos poco a poco abriremos nuestro campo de acción a los demás, así estaremos mas felices y haremos mas felices a los demás.

Para generar la bondad debemos también tomar en nosotros las faltas de los demás, en el sentido de que tomamos la responsabilidad por los errores o faltas de los demás. No quiere decir que debemos pensar: “si lo tomo me va a beneficiar y es mejor para mi y mejor hacerlo ahora”, sino que hay que hacerlo de manera auténtica sin pensar “esto me beneficiar”. Para que sea dentro del contexto mahayana debe ser de forma auténtica y no con la esperanza de conseguir algo provechoso, sino que debemos hacerlo para el beneficio de los demás, comenzando con quienes tenemos mas cercanos o convivimos día a día.

Para generar bondad no hace falta empezar con mucha gente, sino que es tan poderosa que aunque no incluyamos a muchos nos está beneficiando, como lo describe la siguiente analogía: Estaban la madre y la hija a punto de ahogarse pero ambas buscaban el beneficio mutuo pensando “que me muera yo y viva mi hija” y la hija pensaba “que me muera yo y viva mi madre”. Como lo hicieron de forma sincera y la mente bondadosa es tan poderosa, aunque al final ambas se mueren, renacieron en la tierra de las 33 deidades (tierra superior).

Este ejemplo aparece en los textos cuando se habla de los beneficios de esta mente de amor. Pero no solamente por haber generado estos pensamiento renacieron en la tierra de las 33 deidades, ya que ambas tenían causas para renacer en los reinos inferiores y en los reinos superiores, pero el hecho de que en el último minuto de sus vidas generaran pensamientos de amor hizo madurar el karma virtuoso de ambas.

Esto es para que veamos como el que uno salga perdiendo o tome la falta de los demás, a fin de cuenta nos puede beneficiar, pero hacerlo de forma auténtica. También está la analogía de ocho personas que se meten en una barca de cuero, que al llegar a mitad del río comienza a hundirse. Cuando comenzó a entrar agua en la barca el que estaba llevando la barca dijo “el que sepa nadar que salte al agua” pero como ninguno sabía nadar nadie se tiró. Así que dijo “si alguno sabe remar le dejo los remos porque yo se nadar” pero nadie sabia. Como eran 7 monjes y un cartero, el cartero pensó “de que me muera yo a que se mueran los 8 es mejor que me muera yo, porque solo se muere uno y una vida comparada con las 8 no es nada, es mucho mejor”. Pensando de este modo saltó del agua -ninguno de los monjes saltó-. El pensamiento tan bondadoso que generó provocó que cuando saltó del agua cayó una lluvia de pétalos de flores y aparecieron unas diosas que lo sacaron del agua.

Con estas analogías podemos ver los beneficios de estos pensamientos, así que en la medida en que podamos debemos ir haciéndolo -porque es algo que podemos hacer- y los méritos que se consiguen son inconmensurables. Por eso siempre os recuerdo que seáis buenos, que generéis amor hacia los que os rodean.

Tened en cuenta que el cartero no hacía ni postraciones, ni ofrecimientos de mandala, pero un instante de pensamiento trae tantos beneficios que ni lo podríamos explicar. ¿Que tardó en generar esos pensamientos? minutos, pero los méritos que acumuló son inexpresables. Esta historia no es inventada sino que se llevó a cabo en un lugar del Tíbet en Loka y no fue hace mucho tiempo.

Deberíamos esforzarnos en cultivar la práctica de la bondad porque no está fuera de nuestro alcance, no es imposible. Generar pensamientos bondadosos. Además, con la flexibilidad de nuestra mente para cambiar de pensamientos, no requiere un tiempo largo p.e nos encontramos con una persona que tuvimos una discusión y sobre la que habíamos dicho “no me vuelvo a juntar con esa persona”, pero luego me encuentro con una tercera persona que me dice “pero si fulanita habla bien de ti, habla maravillas” entonces la mente que no quería volver a verle cambia y de repente damos a esa persona diferente. Esto nos demuestra como nuestra mente puede cambiar de perspectiva. Así que transformen su mente, no generen pensamientos de malicia ni se comporten de forma inapropiada e irrespetuosa porque eso le hace daño a uno mismo y afecta a los demás.

Si una persona actúa con malicia, si tiene una mente muy maliciosa y afecta mucho a otros, debería pensar “si un día arde mi cuerpo, ¿quien va a echarle agua para apagarlo?”. La siguiente analogía nos ayuda a comprenderlo: Son dos monjes, uno dedicado al estudio y a la filosofía y otro mas dedicado a los rituales. En una ocasión se encuentran en el camino y no tenían para comer, esa noche llegaron a una región y empezaron a pedir a los vecinos “gofio” pero no consiguieron mucho así que se les ocurrió meterlas en un caso con agua y hacer una sopa con ellas. El monje que se dedicaba a los rituales traía consigo una trompeta hecha de hueso de humano que empezó a tocar, en ese momento se dio cuenta que la sopa no iba a ser suficiente para alimentar a los dos y pensó “tengo que convencerle de quedarme con la mayoría de la sopa”. Así que tenía que encontrar la forma de que no fuera tan apetecible la sopa, para eso utilizó el hueso que usaba como trompeta para mover la sopa. El otro monje filósofo se dio cuenta de lo que estaba intentando su compañero y dijo “al final todo es interdependiente y vacío y tiro la olla de barro”. Al final ambos se quedaron sin sopa por culpa de sus mentes maliciosas.

Por eso no generéis una mente con malicia porque les lleva a tener un comportamiento inapropiado. El filósofo dijo “Yo no tengo aferramiento al yo” y tiró la cacerola, por eso os recomiendo que no nos dejemos llevar por este trato inadecuado, hay que ser cuidadoso, procurad que si son dos o tres personas las que están que haya armonía entre ellas.

El Sutra solicitado por Viradata explica el mérito que tiene esta mente en las siguientes tres estrofas:

Estrofa 15

**Si el mérito de la intención altruista
poseyera una forma física
colmaría la totalidad del espacio
y aún lo excedería.**

Estrofa 16

**Si alguien llenara de joyas
tantos campos de mérito como granos de arena hay en el Ganges
para ofrecerlas al Protector del Mundo.**

Estrofa 17

**Esta ofrenda sería superada por
la de juntar las manos
e inclinar la propia mente ante la Iluminación, pues no tiene límites.**

Es decir, aunque se ofrecieran joyas a tantos campos de mérito como granos de arena del río Ganges, a los protectores del mundo (que son muchos), esto es muy meritorio, pero esta cantidad de mérito es superado por el simple hecho de inclinar la mano y generar la mente de iluminación que no tiene límites. Por eso, simplemente con juntar nuestras manos y si desde lo más profundo de nuestro corazón -de forma auténtica- deseamos alcanzar el estado iluminado para beneficiar a todos los seres -cuando lo decimos y sentimos de corazón de forma auténtica- los méritos son inimaginables, incontables. Cuando lo acompañamos de nuestro pensamiento y lo sentimos, son muchos los méritos.

Son muchos más los méritos que se acumulan al juntar las manos y genera esta mente, no tienen límites porque son tantos.

Estrofa 18

**Habiendo desarrollado la aspiración por la Iluminación,
incrementala constantemente mediante un esfuerzo
coordinado.
Y para recordarla en esta vida y también en otras,
mantén correctamente los preceptos, tal como se
ha explicado.**

Se refiere a lo que debemos hacer para que esta mente se pueda mantener para esta vida y en las vidas futuras. Para que se mantenga durante esta vida debemos disfrutar de esta mente y recordarla 3 veces en la mañana y en la noche. Para que pueda continuar en las vidas futuras debemos cultivar los 4 dharma blancos y abandonar los negros. A esto se refiere con “proteger correctamente los preceptos”.

Estrofa 19

**Sin el voto de la intención implicada,
no crecerá la aspiración perfecta.
Esfuézate definitivamente para tomarlo
puesto que deseas que crezca el deseo de la Iluminación.**

Hemos hablado de los beneficios de la bodichita de aspiración pero hace falta tomar los votos -generar la mente de la bodichita de compromiso-. Porque la mera bodichita de aspiración no nos va a llevar al estado de un Buda, por eso hace falta involucrarse de verdad en la mente de la bodichita.

Si logramos obtener la bodichita de aspiración y de compromiso ya estaríamos sacando a nuestra vida el máximo provecho. Pero debemos enfocarnos en aquellos que están a nuestro lado y con quienes convivimos, tratar de desarrollar un buen comportamiento hacia ellos, una buena actitud, es esto lo que debemos ya estar haciendo.

Generar la bodichita de aspiración y de compromiso no son historias o una utopía, no es imposible, sino que se trata de cambiar la mente que tenemos, transformar nuestra mente, hacer el intercambio de uno mismo por los demás. No se trata de que el otro soy yo y yo soy el otro, sino de cambiarse de papeles. En nuestra mente lo que es mas importante y esencial, de lo que estamos mas pendientes es del “yo”, desde que nos levantamos hasta que nos acostamos nuestro mundo gira alrededor del “yo”, y los demás toman un papel secundario. Estamos mas pendientes del “yo” y menos de los demás. Se trata de cambiar esto y que mi principal atención y enfoque en la vida sean los demás y mi atención en el “yo” esté mas relajado, porque estamos muy familiarizados con que todo gire al rededor del “yo” y debemos cambiarlo para que gire alrededor de los demás.

(26/04/2015)

Introducción: Os voy hablar de algo que os puede dar miedo pero que es nuestra realidad, por eso es importante conocerlo. Se trata de lo sucedido el día de ayer, habéis visto la situación en Nepal, esto es un buen recordatorio de lo que es nuestra realidad, nunca se sabe, puede sucederle a cualquiera, nunca sabemos como vamos a terminar, es decir, una situación problemática como la que hemos visto puede sucedernos en cualquier momento, cuando nos sucede una cosa así buscamos ayuda, es importante que sepamos a quien se puede recurrir. Porque a la una de la tarde de hoy, yo por lo menos no puedo asegurar y firmar que no va a suceder nada, no se el resto de vosotros porque yo no lo puedo asegurar. Hay incertidumbre sobre lo que va a suceder, es como si nuestra vida fuera una vela con una llama puesta en una corriente de aire que en cualquier momento se puede apagar, así es nuestra vida.

Esta es nuestra realidad, en un momento se puede acabar nuestra vida y no hay nada que hacer, todavía no ha sucedido, todavía nuestros sentidos funcionan adecuadamente, podemos pensar acerca de lo que es bueno o malo, por tanto, ahora que tenemos las condiciones perfectas con nuestros sentidos e inteligencia, es cuando tenemos que hacer los preparativos correspondientes.

Cuando nos suceda un problema debemos enfrentarlo bien, con tolerancia, si tenemos ese problema es porque algo negativo hicimos en las vidas pasadas y ya maduró como problema, ya está presente la experiencia de un mal comportamiento en el pasado que ahora está madurando, tengo que utilizar mi pensamiento para enfrentarme a estos problemas con inteligencia para poderlo sobrellevar bien.

Esto es para que por un lado, pensemos en no tener que renacer mas, que hagáis todo lo posible (los preparativos o causas) para no quedarnos mas tiempo en este lugar donde se experimentan dificultades, y por el otro lado, ya que estamos en estas condiciones y sabemos que nuestra vida se termina, por lo menos que no nos vayamos con las manos vacías y no nos llevemos nada de esto, sino que debemos crear todo lo que en el futuro nos vaya ayudar y favorecer, debemos cargarnos con cosas que nos ayuden en las vidas futuras, o crear causas para no estar mas en este lugar.

Para que podamos ir a la vida futura cargados de cosas y que este lugar de temor, dificultades y preocupaciones termine que tenemos que hacer? ayer se mencionaron algunas cosas como creer o confiarnos en las tres joyas. Hay quienes creen en ellas y quienes no lo hacen pero aunque no se crea en ellas esto no impide que puedan desarrollar un buen comportamiento, cultivar la generosidad, la ética y demás. Entre mas se desarrolle una buena conducta se convierte en un hábito que cuando llegue el momento de nuestra partida hace que no nos vayamos con las manos vacías, sino que hayamos aprovechado esta vida humana.

Tener una buena conducta es p.e si alguien te dice palabras desagradables y no contestas, si alguien te hace algo que no te gustó y tienes paciencia. Debemos utilizar todos nuestros medios para crear acciones correctas, pero si no contestas pero lo guardas en tu mente ese rencor no es virtuoso, se trata de no contestar y no darle importancia en tu mente, de practicar la paciencia. Si alguien realiza estas acciones el día que tenga que dejar esta vida se está llevando algo muy positivo que le va a favorecer y a dar buenas circunstancias de vida en las vidas futuras. Ahora debemos hacer todo lo que nos traiga felicidad en nuestra vida futura, para ello debemos conocer sus causas.

Preocuparnos, tener miedo o angustiarnos no ayuda en nada, mas que eso es plantearnos que podemos hacer al respecto, que acciones o conductas son mas beneficiosa para mi en este momento y para las vidas futuras, que es lo que realmente me va a favorecer. Aunque esto se explica en el budismo y en otras religiones, seguir un buen comportamiento es evitar cometer las 10 acciones negativas, por lo tanto, para poder mantener una buena conducta evitando cometer las 10 acciones negativas no hace falta tener refugio o creer en las 3 joyas, como no hace falta ser budista para evitar cometer estas acciones no virtuosas.

Incluso Nagarjuna habla de esto diciendo “la ética es como si fuera la tierra que da soporte a la vida, porque la tierra es la base de la cual van a surgir todas las buenas cualidades” la ética es la base de donde van a brotar o surgir todas las buenas cualidades o acciones, todos los logros que buscamos. Al igual que la tierra da soporte a la vida porque de ella nacen las plantas, las flores de las cuales se alimentan los humanos y animales, igual sucede con la ética. Evitar las 10 acciones no virtuosas es mantener una vida ética. La raíz de la felicidad es la ética.

Por otro lado, aquellos que creen en las tres joyas, al momento de levantarse deben tratar de recordarlas y agradecerles el que tengamos otro día más de vida con este cuerpo. Si no crea inconvenientes con los que vivimos debemos hacer tres postraciones cuando nos levantamos, las postraciones son muy importantes. Tratamos de recordar la práctica de 7 ramas (conocemos lo que significa y sus beneficios), luego debemos portarnos bien con las personas que vivimos y estamos en contacto. Cuando hablamos de hacer acciones virtuosas no debemos mirar a lo grande o buscar crear las acciones más extensas, mejor que esto es mirar lo que ya está en nuestras manos hacer en nuestro día a día. Debemos poner nuestro esfuerzo en el pequeño servicio a los demás, así vamos creando la virtud.

Al igual, cuando las cosas en la vida se nos presentan bien, cuando se nos presentan mal recordad las 3 joyas siempre. Sabemos que si nos va bien es resultado de mis acciones del pasado así como cuando me va mal, pero recordar las 3 joyas es por nuestro propio beneficio porque nos ayuda a acumular más virtud agradecerles las buenas experiencias que vivimos. Al igual que recordar las 3 joyas y agradecerles por que madure (mi karma negativo) en esta vida y no en otra vida con más sufrimiento. Esto nos ayuda a reconocer que lo que vivimos es resultado de nuestras acciones negativas y es otra herramienta para no agobiarnos pensando que mejor vivir estas experiencias ahora y no arrastrarlas a las vidas futuras con un renacimiento peor.

Atisha dijo “cuando estés en compañía de muchos presta atención a lo que dices, cuando estés solo presta mucha atención a tus pensamientos”. Es verdad, cuando estamos con varias personas empezamos a hablar y luego decimos cosas que crean conflicto o malestar o si no estamos hablando por hablar y cayendo en la charlatanería, por eso tiene mucho sentido este consejo. Cuando estés en soledad observa como se encuentra tu mente, como son tus pensamientos, cómo están presentes las emociones aflitivas.

Además, debemos proponernos por la mañana que ese día vamos a estar más atento y procurar que disminuyan las negatividades y errores que cometemos. Al terminar el día debemos reflexionar sobre lo que hicimos durante el día (en el trabajo, etc), recordar los errores y faltas que cometimos para arrepentirnos de ellas - esto no nos va a tardar- y tratamos de recitar el mantra de las 100 sílabas de vajrasattva (2 o 3 veces). Lo mejor sería aplicar los 4 poderes oponentes, pero ya con hacer esto es un avance que hacemos. Al dormir pensamos “ojalá mañana no cometa tantos errores y mejore” y recordar las cosas buenas que hicimos para alegrarnos (regocijarnos) y pensar “ojalá pueda hacerlo mejor y continuar con estas acciones buenas mañana”. De esta manera estamos practicando porque no significa que hay que olvidarnos de esta vida, al contrario, debemos hacer nuestras actividades y estar pendientes de no cometer errores y procurando realizar acciones buenas.

Tenemos la costumbre de ver más los errores o faltas de los demás, estamos muy pendientes de lo que hacen o dicen los demás, cuando nuestro principal punto de atención debería ser nosotros mismos - lo que hago, digo o los pensamientos que tengo-. Esta debería ser nuestra mayor atención, porque si me paso la vida mirando los defectos y faltas de los demás no estoy aprovechando este precioso renacimiento humano.

Espero que estos consejos sea de vuestro beneficio. Lo digo porque algunos pueden pensar “no va a entrar en el texto”, el texto tiene importancia porque al escuchar estas explicaciones vamos dejando huellas, es verdad que la manera en que se comenta hay palabras muy elevadas o avanzadas (cosas que a lo mejor todavía son un

propósito y no algo que podamos hacer) pero os estoy poniendo claramente lo que ya podéis hacer, lo que ya puede ser de gran beneficio para vosotros. Estos consejos son mas aterrizados para vosotros de acuerdo a vuestras circunstancias y si vemos en ellos beneficio los guardáis en vuestras mentes y aplicáis en vuestras vidas y si no le encontráis utilidad no os sintáis obligados a hacerlo inmediatamente sino que lo aparquen durante un tiempo.

No puedo hablar por vosotros, a lo mejor estáis en otro nivel, pero yo estoy en samsara, no puedo tener la idea de que no voy a cometer ninguna negatividad porque si estáis dentro del samsara seguiréis cometiendo errores y faltas (a lo mejor alguno salió del samsara y no es su caso) pero en el samsara tenemos esa tendencia a cometer negatividades. Por lo menos podemos reconocerlas, arrepentirnos y purificar los errores y faltas que hayamos cometido. Si pretendo ser alguien mas avanzado con grandes logros y demás, todas estas mentiras que nos vamos creando al final no tienen sentido sino que nos engañamos y en vez de quitarnos karma negativo está llenando a tope nuestra mochila de negatividad que madurará en las vidas futuras. Por eso cuando hablamos de practicar en palabras budistas sería ley de causa y efecto (estar atentos de qué acciones van a traer efectos) en palabras cotidianas practicar es actuar de acuerdo a lo que llevo dentro de mi, tratar de ser honestos y correctos en la vida.

Cuando hablamos de los budistas que tienen sus sadanas u oraciones a recitar, esta bien hacerlo pero si no estamos observando nuestra mente que estamos haciendo? porque muchas veces venimos diciendo “tengo esta sadana porque he recibido esta gran iniciación y hasta dos veces la recito”, en vez de ayudarnos nos procura orgullo y arrogancia. Hacer nuestra lista de deidades y compromisos solo nos genera orgullo y arrogancia cuando el objetivo es enfrentar los engaños (disminuirlos) no aumentarlos, esto recuerda lo que dijo Drompampa, alguien le pidió una gran iniciación con compromiso para hacer la sadana de la deidad y el le respondió “yo no se de eso, solo hay que abandonar lo que se debe abandonar”. Es decir, debemos abandonar las emociones aflictivas, debemos recordarnos que todo lo que hacemos es para disminuir los engaños, así que debemos tener claro lo que debemos dejar atrás.

Hay quienes recitan tantos mantras que luego el mala les queda liso, pero como decían los Gueses Kadampa “no te comas el mala sino a las emociones aflictivas” porque eso es lo que importa. Recordar que el objetivo es disminuir o hacer algo para que los engaños disminuyan, dañar los engaños. Por supuesto que recitar mantras, recitar oraciones y las sadanas es muy bueno, pero observad si lo que hacemos es disminuir con ello las emociones aflictivas o aumentarlas.

En pocas palabras, hay que tener la mente lo mas controlada posible, tener el control de nuestra mente. Porque si nos dedicamos a escuchar muchas enseñanzas pero no estamos haciendo nada con nuestra mente, ni la tocamos, esto es un poco raro. Escuchar y escuchar enseñanzas pero no estar haciendo nada para darle forma a nuestra mente es no estarlas aprovechando. Tenemos toda la información para transformar nuestra mente pero ni la tocamos, esto es raro. Pe para que se pueda trabajar con el cuero y darle forma, se tiene que dejar en remojo y luego se frota con mantequilla o grasa hasta que se suavice, pero cuando untamos la mantequilla para suavizar el cuero (nuestra mente) el recipiente donde está la mantequilla (las enseñanzas) no te sirve de nada sino que solo es para sostener la mantequilla, igual cuando alguien escucha enseñanzas y no está moldeando su mente es como dejar la mantequilla en el frasco pero no la utilizó (no practica). De lo que se trata es de coger la mantequilla (las enseñanzas) y quitarle su envoltorio y empezar a darle forma a tu mente (aplicando las enseñanzas).

En el comentario hay una explicación extensa sobre como se genera la mente de la bodichita, pero para sintetizar, para genera la mente de la bodichita de aspiración o de compromiso hace falta seguir alguno de estos dos métodos: el de 7 puntos causa y efecto o de intercambiarnos por los demás.

Está la mente de la bodichita fabricada o que hemos creado como p.e cuando hacemos una acción virtuosa y tratamos de hacerla para el beneficio de los seres, con este pensamiento estamos recreando esta mente para que el acto que hacemos sea de los mejores. Pero esta mente de la bodichita es fabricada y no auténtica. Tenemos la bodichita fabricada en el momento en que decimos “para el beneficio de los seres que pueda alcanzar el estado del Buda”. En cambio ahora hablamos de la bodichita de aspiración o de compromiso, que es la bodichita real y no recreada. Aun así, esta bodichita fabricada también trae sus beneficios, en el texto la Guirnalda Preciosa de Nagarjuna se mencionan.

No quiere decir que no se genere esta mente de la bodichita cuando pensamos “para beneficio de todos los seres alcanzaré el estado de buda”, si nos preguntamos, he generado la mente de la bodichita? sí la hemos creado o fabricado, pero no es la bodichita auténtica o real o la que a veces se llama la bodichita convencional, no es esa.

Cuando hacemos un acto virtuoso pensando “para el beneficio de los seres” se trata de la bodichita creada por nosotros, en cambio la bodichita convencional o la auténtica no la hemos generado todavía. La bodichita convencional es cuando la mente está empapada de ella.

La bodichita convencional a que se refiere o como se podría describir? Es la determinación de alcanzar el estado de Buda para el beneficio de los seres (Paloma). Pero esto es una aspiración? R/ no, porque digo determinación. Esta no sería la definición porque eso lo podemos crear nosotros, esta bodichita la generamos, la podemos crear en nuestra mente pero no es la bodichita convencional.

La bodichita convencional es la que dice “que pueda alcanzar el estado de un buda para el beneficio de los seres” pero ese pensamiento es indestructible o no hay ningún momento en que se aparte de este pensamiento o lo deje a un lado, sino que en todo momento está con ese pensamiento. Pe cuando hacemos otras actividades no todo el tiempo estamos pendientes de que sea para el beneficio de todos los seres, sin embargo cuando está la auténtica bodichita, todos los actos están empapados por ese deseo.

La bodichita convencional la clasificamos en dos: primero se parte de una aspiración y luego se genera. En el comentario se dice que hay un orden en cuanto a estas dos, primero se da la bodichita de aspiración y luego la de compromiso.

Estrofa 19

**Sin el voto de la intención implicada,
no crecerá la aspiración perfecta.**

**Esfuézate definitivamente para tomarlo
puesto que deseas que crezca el deseo de la Iluminación.**

Esta estrofa quiere decir, que se deben tomar los votos para que se genere la bodichita de compromiso. Nos da a entender que hay un orden para generar la bodichita: primero se genera la de aspiración y luego la de compromiso. Pero en realidad no es indispensable que haya este orden porque puede darse el caso de una persona que toma los votos de bodisatva y no tiene la bodichita auténtica o real -la bodichita del vehículo mahayana- y luego mas adelante genera la bodichita del vehículo mahayana. En este caso primero ha tomado los votos y luego ha generado la mente auténtica de aspiración a la mente de la bodichita. El segundo caso sería cuando una persona que

no ha tomado los votos de bodisatva genera la bodichita de aspiración y luego la de compromiso. Este orden no es definitivo.

Cual es la diferencia entre bodichita de aspiración y la de compromiso? En el comentario se distingue entre la bodichita de aspiración y la de compromiso, se sigue un orden diferente al del texto raíz porque primero habla de la bodichita y luego los votos de liberación. La diferencia entre la bodichita de aspiración y la de compromiso es algo que ya hemos explicado en otras ocasiones, la de aspiración sería la intención de ir a Barcelona y la de compromiso es cuando ya estás viajando a Barcelona (Jose). Es correcto, ambos son bodichita pero en una se hacen los preparativos y en la otra ya se encamina a ello. Ambas son la mente de la bodichita pero vamos a desarrollarlo mas a ver que significa.

La bodichita de compromiso es cuando ya está actuando, ya está en ello. R/ Es el practicante bodisatva que practica las 6 perfecciones (Jose), es correcto, es alguien que es un bodisatva, que ha tomado los votos y está encaminado en la práctica (logro) de las 6 perfecciones. También decimos que cuando se llevan a cabo cualquiera de las practicas de las 6 perfecciones con el logro de la mente de la bodichita cualquier acción llevada a cabo con esta mente es la bodichita de compromiso, cuando están estos dos aspectos en el continuo de un ser. Tiene que estar estos dos aspectos: que esté encaminado en la practica de cualquiera de las 6 perfecciones y tenga la auténtica bodichita.

En el texto Ornamento a la Realización Clara nos hablan de esta bodichita y la clasifican de acuerdo a su naturaleza en dos: la de aspiración y la de compromiso. También nos dicen de que si la clasificamos de acuerdo a las analogías serían 22. En este comentario la dividen de cuerdo al texto Ornamento a la Realización Clara, en la bodichita en el momento de la causa y bodichita en el momento del resultado. Esta última clasificación está relacionada con la clasificación en 22 analogías, porque dos de las 22 analogías son bodichita de causa, 17 de ellas son bodichita de camino y 3 de ellas son bodichita de resultado.

Analogías de la bodichita:

1)-. **La bodichita que es como la tierra:** Esta bodichita la encontramos en el continuo mental de un ser que está en el camino de acumulación inferior. Se les llama así porque están marcando una cualidad.

Porque la bodichita de la persona que está en el vehículo mahayana de acumulación inferior se le llama como la tierra? R/ Porque podía degenerar (Jose). Hace un rato comparamos la ética con la tierra, porque? R/ Porque de ella surgen las buenas cualidades (Jose). Entonces la ética es? R/ El sostén o la base (Jose). Se compara con la tierra porque es la base, así como la tierra es la base de la vida porque de allí surge la vida y de la ética surgen las buenas cualidades, la bodichita al igual que la tierra es la base de donde va a surgir el camino del vehículo mahayana, por eso se dice que la bodichita es la puerta de entrada al vehículo mahayana. Hasta que no tengas la bodichita auténtica, no habrás entrado todavía en el vehículo mahayana y no serás un bodisatva, por eso se le compara con la tierra, porque es la base que da lugar a todo el camino hasta alcanzar la omnisciencia.

2)-. **La bodichita que es como el oro:** Esta bodichita la encontramos en el continuo mental de un ser que está en el camino de acumulación mahayana mediano. Se le describe así

porque al igual que el oro lo puedes meter en el agua, enterrar o poner al fuego y no pierde su valor, en este nivel la bodichita ya no puede degenerarse.

3)-. **La bodichita que es como la luna:** Esta bodichita la encontramos en el continuo mental de una persona del camino de acumulación mahayana superior. A este nivel se está acercando a lograr el estado de concentración que le va ayudar a seguir avanzando, igual que la luna nueva va creciendo y creciendo.

Pregunta:

- *Esto que hablamos es la bodichita de aspiración o de compromiso?*

Según el contexto del comentario lo clasificarían dentro de la bodichita de aspiración, pero como estamos hablando de la bodichita en general, puede ser tanto de aspiración como de compromiso. Sería maravilloso generar la auténtica bodichita que sale de manera natural.

(Fin de preguntas)

4)-. **La bodichita que es como el fuego:** Se encuentra en el continuo mental de un ser que está en el camino de preparación. Porque se compara con el fuego? R/ Porque se quemaran los engaños, porque nos vamos acercando al calor que en el camino de la visión provocará la visión directa de la vacuidad (Jose). A que se refiere con calor? Al calor que va a provocar la realización directa de la vacuidad (Jose).

Para refinarlo mas, en el camino ininterrumpido de la visión es como el fuego que está quemando los engaños, pero no todos los engaños sino los primeros a eliminar. En el camino de preparación se va sintiendo el calor del fuego del camino de la visión porque en el camino de preparación se tiene la unión de calma mental con la visión superior. Se le llama calor que es como el fuego por la unión que ya tiene de calma mental y visión superior. Porque cuando ya se está en el vehículo mahayana y entra en el vehículo de preparación ya tiene la unión de calma mental y visión superior, antes no la tenía.

Las siguientes 10 analogías corresponden a las 10 tierras:

5)-. **La bodichita que es como el tesoro:** Es la primera tierra o el camino de la visión. Se compara con un tesoro en el sentido de que estaba oculta y ahora sale a la luz. Cuando estas en el vehículo de la visión -en la primera tierra- destruyendo los primeros tipos de engaños, es como un tesoro que ya salió a la luz. A nivel cotidiano cuando se habla de un tesoro descubierto a que se refiere? p.e un tesoro que se ha descubierto y sabes que hay mas tesoros, a nivel cotidiano se genera avaricia por seguir explorando. A esto se refiere, se trata de seguir buscando mas y descubrir mas tesoros. A este nivel uno de los engaños mas burdos que se elimina es la avaricia, por eso son capaces de dar y acumular mucho mérito, en este nivel se puede dar el cuerpo sin problema.

6)-. **La bodichita que es como el origen del surgir de las joyas:** Esto es en la segunda tierra. En esta tierra que perfección se consigue? R/ La ética (Jose). Es similar a lo que dijimos antes sobre la analogía de la ética. Es un lugar donde surgen las joyas que es la segunda tierra, que se refiere a lo que hablábamos antes, es como el lugar sagrado donde se originan o surgen estas joyas.

7)-. **La bodichita que es como el océano:** sería en la tercera tierra, porque se compara como un océano? porque se perfecciona la paramita de la paciencia (Jose). El océano es un lugar donde en general el agua está muy tranquila o calmada (apacible, inalterable) significa que se ha logrado la perfección de la paciencia, no se altera y está apacible como el agua del océano.

8)-. **La bodichita que es como el Vajra:** Vajra significa que es indestructible. Como se explicaría, porque se le compara con el Vajra? R/ se perfecciona el esfuerzo entusiástico, se elimina la pereza, siempre está acumulando acciones virtuosas ininterrumpidamente (Jose). Porque se compara con el esfuerzo, no se ocupa de acciones que no están relacionadas con el esfuerzo, toda su energía esta en ello.

9)-. **La bodichita que es como el rey de las montañas:** Que significa? R/ igual que una gran montaña es estable y no se mueve así es la concentración que se perfecciona en este nivel (Jose). Porque el objeto a observar es inamovible, tan firme como una montaña.

10)-. **La bodichita que es como la medicina:** Se perfecciona la sabiduría. La sabiduría como la medicina es capaz de eliminar todos los oscurecimientos y engaños (Jose). Porque lo que se va a eliminar son los oscurecimientos a la sabiduría.

11)-. **La bodichita que es como el amigo espiritual:** Es la séptima tierra. Porque en esta tierra se le compara con el amigo espiritual? Cuando se culmina esta tierra se eliminan los oscurecimientos de los engaños, todo este trabajo está llegando a su fin porque a llevado a cabo el adiestramiento.

12)-. **La bodichita que es como la joya que concede los deseos:** Es la séptima tierra. A partir de la octava tierra va directo a la décima tierra, ya no queda tanto para conseguir el estado de budeidad que va a concederte todo lo que has deseado, está a punto de llegar.

13)-. **La bodichita que es como el sol:** Es la novena tierra.

14)-. **La bodichita como los cantos:** Décima tierra. Puede significar dos cosas, a los cantos o sonidos muy agradables o bonitos que generan mucho gozo y placer, que es lo que se consigue en esta tierra, pero también puede significar naga que son seres a los que se le pueden pedir y hacen que caiga la lluvia, que florezcan las flores y plantas. Pueden tener cualquiera de estos dos significados. Porque en la décima tierra por fin todo florece y crece.

15)-. **La bodichita que es como un rey:** Porque como un Buda eres capaz de ser como el gobernador dirigiendo a todos los seres.

16)-. **La bodichita que es como una caja de tesoro:** Se refiere a un lugar donde tienes almacenada la riqueza, donde tienes todas las herramientas necesarias para beneficiar a los seres.

17)-. **La bodichita que es como el gran camino.**

18)-. **La bodichita que es como el jinete.**

19)-. **La bodichita que es como un geisher:** Se refiere a una cualidad del agua, algo especial que sucede en algún lugar, en el que el agua en vez de fluir hacia abajo fluye hacia arriba.

20)-. La bodichita que es como un sonido melodioso (agradable).

21)-. La bodichita que es como la corriente del agua: Porque las actividades iluminadas del Buda son continuas, sin interrupción.

22)-. La bodichita que es como las nubes: Cuando hay nubes significa que hay agua y cuando cae agua la tierra florece, da frutos y cosecha.

Las dos primeras son la bodichita de causa (como la tierra y el oro), las 17 siguientes son las bodichitas del camino y las 3 últimas serían las bodichitas del resultado. Esta clasificación es perfecta o exacta? se puede discutir al respecto, pero se hablará mas adelante.

Dos son bodichita de aspiración y 20 de compromiso: Esta clasificación no es exacta o perfecta porque puede tener otra posibilidad pero como la que ha dado Atisha que es importante conocerla. Porque también se puede clasificar de la siguiente manera: La bodichita del momento de la causa serían las 3 primeras, la bodichita del momento del camino serían las 16 siguientes y las últimas 3 serían las bodichita del momento del resultado.

Atisha dice: “Si queréis tener una explicación mas extensa de todo el significado de esta división lo podéis leer en el texto Ornamento a la Realización clara”. Aunque ahora con el objetivo de distinguir los niveles de bodichita y como se va avanzando en ellas se ha clasificado en diferentes analogías. Ese orden también nos ha servido para clasificarla en bodichita de aspiración, de causa y demás, pero no son contradictorias unas con otras, de hecho la bodichita en sí se puede comparar con cualquiera de estas analogías, puede ser como todas estas.

También se podría explicar de otra forma: Ahora hablamos de la bodichita de aspiración y de compromiso, pero hasta no llegar a la budeidad es bodichita de aspiración. En la décima tierra cuando se está en el camino ininterrumpido final del continuo, esta bodichita de que tipo será? De aspiración o de compromiso? R/ Según lo que acaba de decir tendría que ser de aspiración (Jose). Es correcto, entonces porque se le llama bodichita de aspiración, con que objetivo? R/ Se le llama bodichita de aspiración porque en el camino ininterrumpido se está percibiendo la vacuidad únicamente, por eso es la bodichita de aspiración, porque no puede percibir ambas. En cambio, cuando es un Buda, su mente está percibiendo ambos y por tanto es bodichita de compromiso.

Si quisiéramos poner los límites con la bodichita de compromiso sería desde el camino de acumulación hasta el camino ininterrumpido mahayana y si quisiéramos poner los límites de la bodichita de aspiración sería desde el camino de acumulación mahayana hasta el final del continuo.

TOMA DE VOTOS:

Estrofa 20

Son los que guardan cualquiera de los siete tipos de votos de la liberación individual [pratimoksa], quienes tienen el requisito ideal para el voto del bodisatva, y no otros.

Si quieres que la preciosa joya de la bodichita vaya aumentando y creciendo, hace falta tomar los votos que nos lleven a mantener una disciplina ética. Pero para que se puedan tomar los votos de bodisatva hemos de tener la base que es tomar los 7 tipos de voto de liberación. Por eso en la estrofa raíz se dice que sin esta base -de los votos-, no se pueden recibir los votos de bodisatva. En el texto raíz lo dicen de forma directa, si se han tomado los 7 tipos de votos de ordenación, esta es la base adecuada para recibir los votos de bodisatva. Es decir, para tomar de manera especial los votos de bodisatva, la mente especial es haber recibido la ordenación, pero en realidad también lo pueden tomar personas laicas.

Los 7 tipos de votos de liberación individual son:

- Votos de laico -Upasaka. Tib. Genyen
- Votos de laica -Upasika.
- Votos de novicio- Getsul
- Votos de novicia - Getsulma
- Votos de una monja aspirante -Kelobma
- Votos de monja -Gelongma
- Votos de monje -Gelong
- Votos por un solo día (los 8 preceptos Mahayana por 1 día)

Se mencionan 8 porque incluyen los de Nyuñe (incluido hombre y mujer) durante un día. En esta clasificación no se ha contado porque solo dura un día y se renueva al día siguiente, por eso encontramos a veces 7 tipos de votos y otras 8.

En este punto valdría la pena explicar los votos de laico y de Nyungne (próxima clase). Los votos de Kelobma son para ver si realmente podría mantenerlos o no, es un momento de prueba para ver si se avanza a Gelongma. Los votos de Gelongma existen en otras partes el mundo budista pero no en el Tíbet porque desde el principio cuando se dio lugar el budismo no se transmitieron estos votos, pero como es un tema muy discutido están viendo como incorporarlos dentro de la tradición del budismo tibetano.

Pregunta:

-. Las 17 bodichitas del camino se comparan con los 17 bhumis de Asanga?

No lo podría afirmar, porque no es que esté familiarizado con ese texto de Asanga, pero si puedo decir que esta clasificación de la bodichita ha salido del texto de Maitreya Ornamento a la Realización Clara.

