

(20/06/2015)

Introducción: Cuando a la clase viene una persona nueva o dos esto es suficiente para que Guesela le preste mas atención al nuevo. Porque le da mas importancia a la persona nueva? no se busca convertir a nadie en el budismo sino que si están aquí es porque hay un interés y aspiración, si le presta mas atención es para tratar de que al estar aquí por lo menos pueda llevarse algo consigo, darle algo que le sea de beneficio, de hecho el Dalai Lama lo menciona, cuando nos encontramos alguien en las enseñanzas hay que darle prioridad dandole una presentación del budismo y así se vaya cumpliendo con la aspiración de haberse encontrado con el budismo. Si las personas nuevas están aquí es porque en el pasado han creado muchas causas que los lleva a encontrarse en ese lugar, por eso es bueno que se lleven una idea del budismo. Además, en general encontrarse con un cuerpo humano es muy difícil.

Dentro del budismo hay tres reinos inferiores, uno es el reino de los animales. Cuando comparamos el número de animales e insectos que existen con el número de seres humanos nos damos cuenta que hay mayor cantidad de animales que de humanos. Cuando pensamos en los seres humanos y escuchamos que no es fácil encontrarse con un cuerpo humano parece que no es así porque vemos muchos seres humanos, pero si los comparamos con los animales hay muchos mas animales. De los tres reinos inferiores el que menos seres tiene es el reino de los animales. Además, tener lo que se llama un precioso renacimiento humano es mas difícil, no es solamente ser humano sino tener todas las condiciones y características que hacen de ese renacimiento mas especial, por eso se le llama renacimiento con libertades y dones. De forma mas sencilla diríamos, en Valencia cuanta población hay? y cuantas de esas personas tienen interés en el budismo? el número se reduce mucho comparado con la cantidad de personas que viven en Valencia. Los que tienen causas y condiciones que hacen de su renacimiento especial es mucho mas reducido el número de personas con esas características especiales.

El que sea menor el número de seres que tienen un precioso renacimiento humano es porque las causas que se necesitan acumular para lograrlo son difíciles de llevar a cabo. Porque no todos los que viven en este lugar tienen interés en este camino espiritual? la respuesta es porque no todos han creado las causas necesarias para que madure ese interés en el camino espiritual, p.e tenemos una tierra que la regamos, le ponemos abono, le da el sol, llueve adecuadamente, pero si en esa tierra no hay semilla no importa que estén las condiciones perfectas, sino está la semilla es imposible que pueda nacer un brote. Asimismo, el que no madure un interés en el budismo es porque no se han creado las causas para que ese interés fructifique, si ha madurado ese interés por la búsqueda espiritual es porque en el pasado se han creado las causas y ahora han madurado.

La enseñanza budista que en sánscrito es dharma, ese camino espiritual significa cambiar, darle forma o transformar algo, entonces, como se llevaría a cabo esa transformación o cambio? podríamos decir que se da de cuatro maneras. Para aclararlo mas, hay cuatro formas en que podemos transformar nuestra mente dentro del budismo, podemos decir que dos de estas 4 se comparten con las otras religiones y las otras dos son mas específicas del budismo. Son 4 maneras en que podemos dar forma o transformar nuestra mente.

1).- **La felicidad en esta misma vida:** Todos queremos ser felices, es importante para nosotros encontrarnos bien y felices, por eso hay cursos donde publicitan esa felicidad y ponen unos nombres muy bonitos como "se feliz ahora" donde parece que la felicidad está al alcance de nuestras manos, muy fácil de conseguir y como todos buscamos la felicidad esos cursos se llenan a tope. A veces esos cursos se publicitan de tal forma que te dan a entender que esa felicidad solo está para cogerla, que el que da el curso te la da y tu la recibes, pero desafortunadamente no es tan sencillo. Entonces, como conseguir esa felicidad? la felicidad se consigue con nuestro propio esfuerzo y trabajo utilizando nuestros propios pensamientos.

Es decir, la felicidad nosotros la conseguimos a través de nuestro propio trabajo con nuestra mente, se trata de pensar y reflexionar. Es decir, aquello que buscamos que es la felicidad o buenas condiciones, tenemos que

cuestionarnos de donde provienen o que la originan, porque una vez que sabemos lo que queremos tenemos que preguntarnos de donde provienen, el origen o su causa. Nos cuestionamos lo bueno que lo origina? y lo desagradable que lo origina? lo reflexionamos y así distinguimos cada una de las causas, una vez tenemos claro cual es la causa de cada una ahora viene el empeño que hacemos para crear las causas que traen el bienestar que buscamos. Y como sabemos las causas de lo desagradable, aunque es muy difícil que de un momento a otro nos deshagamos de ellas, poco a poco evitamos crear estas causas que trae situaciones desagradables. Es necesario que cada uno haga esta reflexión.

Es muy difícil deshacernos de las causas que traen situaciones desagradables porque desde tiempo sin principio tenemos viejos amigos y deshacernos de esos viejos enemigos es muy difícil, pero si comenzamos a ver sus desventajas e inconvenientes esto es un gran paso. Estos viejos amigos son las emociones aflictivas, hasta ahora las veíamos como adorno, algo que nos caracterizaba, incluso algo positivo, así que en el momento en que no las vemos así sino como un defecto esto es un gran paso porque procuramos detenerlas, no alimentarlas y cuando procuramos no alimentarlas mas entonces nuestros oscurecimientos van disminuyendo.

Cuando nos empezamos a familiarizar con esta reflexión y analizar y pensar que origina que, entonces cuando en la vida tenemos dificultades sabremos enfrentarlas con paciencia. En la vida los problemas que se nos presentan pueden ser a nivel físico o mental. Con un problema a nivel físico principalmente buscamos solución en el medico o en un tratamiento porque con pensar simplemente que desaparezca o que no exista esta enfermedad no es suficiente sino que necesitamos recurrir a una asistencia médica. Pero aunque el problema sea a nivel físico y busquemos un medico para solucionarlo, a veces lo aumentamos con nuestras angustias y preocupaciones, le damos mayor peso o lo sufrimos mas por todos los pensamientos que nos creamos en relación a ese problema, entonces es como si lo estuviéramos aumentando mas. Ese aumento extra proviene de nuestra mente y lo podemos quitar cuando sabemos dirigir correctamente nuestra mente.

Es verdad que está la enfermedad, pero le ponemos mas carga al problema físico que tenemos cuando decimos “no hay nadie que esté peor que yo” “estoy muy mal” y la mente solo piensa en “mi” enfermedad, nos llenamos la cabeza de supersticiones y creándonos mas y mas sufrimiento y ese sufrimiento extra que le ponemos no nos está sirviendo de nada, no nos va ayudar a curarnos, como tampoco nos ayuda en otros aspectos. Las enseñanzas nos dicen “para que esforzarse e invertir energía en algo que no nos trae beneficio alguno”.

Si tenemos la idea de todos los problemas van a desaparecer solo porque el Lama diga unas palabras, alguien traducen esas palabras y vosotros las escucháis, lo dudo mucho, es muy positivo escuchar estos consejos porque vamos dejando unas huellas positivas en nuestra mente, pero el que desaparezca el problema no depende del que lo dice el Lama o el que traduce sino del que lo escucha. Depende de que cada uno de vosotros reflexione o piense en ello, así mas creemos en ello o nos convencemos mas. La convicción que generamos gracias a nuestro análisis es la que nos va a ayudar a desvanecer las dificultades.

Pe hay dos personas enfermas de cáncer terminal y el Md les dice que van a vivir solo 3 meses, en general si uno es budista y cree en la ley de causa y efecto estará tranquilo y piensa “mas vale que haga muchas acciones virtuosas porque me queda poco tiempo”, quiere acumular la mayor virtud, su mente está relajada y tranquila; en cambio, en general si la persona no tiene una base espiritual y no cree en la ley de causa y efecto es mas probable que caiga en la desesperación, angustia y depresión y sea insoportable la idea de morir en 3 meses. El que podamos reflexionar nos da la base para enfrentarnos mejor a los problemas de la vida, por eso es importante el estudio y análisis como reflexionar en la ley de causa y efecto. Al escucharlo una vez parece que lo hemos comprendido todo, pero debemos ver si tiene o no sentido, es un análisis personal el que nos lleva a una convicción y a creer realmente en la ley de causa y efecto y no porque alguien lo haya dicho, sino porque lo hemos visto con nuestra propia experiencia.

Por otro lado, cuando se presentan problemas mentales, se pueden transformar en un solo instante. Un problema mental sería p.e cuando nos despiden del trabajo, cuando se le dan tantas vueltas a ese problema al pensar “me han despedido, la persona que lo ha hecho no lo ha hecho bien” le damos vueltas de “por que a mi”, además, entre mas lo pensamos conseguimos trabajo mas rápidamente pensando “que injusticia”? esto no nos ayuda a encontrar trabajo mas rápidamente.

Podemos encontrar muchas razones que justifiquen lo injusto que fue el que me despidió como que trabajaba bien mientras que el que no trabajaba bien y era perezoso se queda, pero es llenarnos la cabeza de cosas que nos lleva a enfadarnos, por la noche no podemos dormir por pensar en eso, cuando hablamos con otras personas solo hablamos de eso, lo cual solo nos esta llenando la cabeza de pensamientos negativos y haciéndonos daño, porque el que nos despidió no le va a pasar nada, no le afecta todo lo que hablamos de él, al que si le afecta es a nosotros mismo por los pensamientos negativos que son acciones negativas (negatividades) que van a traer una consecuencia negativa. Por lo tanto, solo nos creamos causas para experimentar los resultados de esas negatividades y sufrir mas. Envolvemos en pensamientos de injusticia no va a hacer que consigamos trabajo mas rápido, no le hacemos daño al que nos despidió sino que nos dañamos a nosotros mismos porque creamos acciones negativas y luego recibimos sus consecuencias. Las enseñanzas nos dicen que dejemos de crear mas causas que nos lleven a experimentar mas sufrimiento.

El budismo nos dice algo muy importante: no culpes a otro, no estén pendiente de la falta del otro o de lo que ha hecho el otro, no estés mirando al otro, mejor obsérvate a ti mismo, estate pendiente de ti mismo y analízate a ti mismo.

El que experimentemos esa situación en última instancia es por mí, porque en el pasado cree una acción incorrecta y ahora madura con este despido, pero ya está, quiere decir que esa causa que he creado se terminó y la causa para experimentara esa dificultad ya maduró y se terminó, por tanto, es tiempo para buscar otras opciones. Trabaja con tu propia mente y quitarte el exceso de preocupaciones innecesarias, porque si nos preocupamos y señalamos los errores de los demás estamos llenando nuestra mochila de negatividades, si ya la tenemos llena porque incrementarla? si al fin y al cabo una situación difícil que experimento es una carga menos que me llevo.

Para poder reflexionar necesitamos estudiar, leer toda esta información para tener las herramientas para dirigir nuestros pensamientos y ver que si seguimos esa línea de culpar a otros es como llenar nuestra mochila de negatividades, llenarla a tope. Y que va a pasar? que en nuestra siguiente vida toda esta carga de negatividades van a madurar.

El gran Shantideva decía: “si el problema que te aflige hay manera de solucionarlo para que te preocupas si se puede solucionar, entonces trabaja para solucionarlo. Y si no tuviera solución de que te sirve preocuparte o angustiarte? no sirve de nada”. Debemos ver que hemos creado las causas y que simplemente han madurado, angustiarnos ni siquiera nos ayuda a sobrellevarla mejor, no sirve de nada. Cuando las situaciones difíciles se presentan y no nos angustiamos sino que vemos que son resultado de nuestras propias acciones, quiere decir que es menos la carga que llevamos a cuesta. Además, esta actitud de dirigir bien nuestros pensamientos nos ayuda a en esta vida encontrarnos bien, ser felices y encontrarnos con mayor bienestar.

En realidad todas las religiones nos dicen que si queremos ser feliz debemos darnos cuenta que el enfado, la malicia, la envidia y todas las emociones aflitivas no nos conducen a la felicidad. En cambio la paciencia, el buen corazón son cualidades que nos llevan a encontrarnos bien y felices incluso en esta misma vida. Cuando sabemos dirigir nuestros pensamientos con una actitud virtuosa, somos personas felices, contagiamos la felicidad a los demás, incluso a los vecinos, si tenemos mucha paciencia nos sentimos bien y esa felicidad la contagiamos.

Quien me puede dar el ejemplo de cómo esa felicidad se contagia a los demás? R/La del padre de familia que tiene mal humor y sus hijos le temen cuando viene y lo contrario (Jose). Las desventajas de no tener paciencia es el enfado, si un padre de familia se enfada por cualquier cosa, ni él es feliz, ni los miembros de su familia porque se encuentran temerosos pensando “a ver como esta hoy mi padre, porque se va a enfadar”, pero hay consecuencias peores del enfado que no vemos. No es agradable encontrarse con personas que regañan mucho o se enfadan con facilidad, cada vez tienen menos amistades porque hay un cierto alejamiento de la persona que se enfada, por tanto, la esposa e hijos están con temor de como va a llegar a casa. En cambio si tiene mucha paciencia, su mujer está feliz, también sus hijos, estas ventajas tiene. Por tanto, la paciencia es una cualidad extraordinaria.

También podemos decir “yo cultivo la paciencia” pero la paciencia realmente se demuestra cuando las condiciones son desafortunadas y desagradables, el que se pueda mantener la paciencia a pesar de las dificultades. Os voy a contar una historia que ejemplifica lo que estamos hablando: había un practicante que estaba en el bosque meditando cuando apareció otra persona que le preguntó ¿que haces? y él le dijo “estoy cultivando la paciencia”, entonces le dijo “si realmente estás cultivando la paciencia como dices pues come mierda” y el meditador le dijo “tu de que vas, porque me insultas” esto indica que la paciencia no es solo de palabra sino que cuando las condiciones se presentan y puedes mantenerla es cuando realmente se está cultivando.

O como dice el Buda “uno puede ser su mejor ayuda como se puede convertir su peor enemigo”, significa que uno puede ser su mejor ayuda porque si estudiamos estos temas, los reflexionamos y transformamos nuestra conducta en una mas buena y bondadosa, que es cuando nuestros pensamientos, habla y conducta física son cada vez mas bondadosos, esto es lo que realmente nos va a librar de dificultades y nos está beneficiando. Es un trabajo personal el cuidar de nuestra conducta, no si tal lama me trae bendiciones, sino que depende de uno mismo. Uno puede ser su peor enemigo si permite que sus acciones continúen siendo negativas y por tanto que nos traigan mas sufrimiento. De hecho los maestros tibetanos dicen que no hay nadie fuera que diga “como me caes bien a ti te llevo a una tierra pura y como veo que te portas mal te voy arrastrar a los infiernos”, no es así, no depende de nadie mas que de nosotros mismos, de nuestras propias acciones, de la calidad de nuestras acciones. Si mis acciones son positivas voy a experimentar felicidad y si son negativas voy a experimentar sufrimiento, esto depende de mi mismo, por eso está en mis propias manos el que pueda encontrarme bien o mal, porque es resultado de mis propios pensamientos, palabras y comportamiento.

Incluso lo que vemos en el mundo como las guerras, alteraciones de los elementos de la tierra como el cambio climático, terremotos o enfermedades nuevas, etc., todos estos problemas que vive el mundo que caen como una lluvia constante que no para, todo esto es consecuencia de acciones incorrectas, acciones que no fueron bondadosas. Todas estas acciones incorrectas son la causa de que ahora experimentemos un mundo con tantas dificultades y problemas, por supuesto que hay experiencias en común o en conjunto y otras de forma mas personal, pero todas ellas son consecuencias de nuestras acciones, de acciones incorrectas, por lo tanto la única forma de contrarrestarlo es haciendo acciones buenas o con mérito. Creamos acciones con nuestro cuerpo, con nuestra habla y con nuestros pensamiento, de estas tres la mas importante y que domina las otras dos es la mente.

En resumen, si uno quiere ser feliz, si busca el resultado de la felicidad entonces tiene que buscar las causas que crean esa felicidad, debemos ir en busca de esas causas y cultivarlas y si no queremos experimentar sufrimiento o situaciones desagradables tenemos que dejar de crear las causas que nos llevan a experimentar sufrimiento. Alguno puede pensar “pero en esta vida he sido buena persona, he tenido paciencia y sin embargo siempre me salen las cosas mal, en cambio otros que son estafadores, mentirosos, que se enfada mucho, tienen éxito en sus proyectos y sus cosas porque sucede eso? eso quiere decir que la ley de causa y efecto no es tan perfecta o precisa?” es muy común que se lleguemos a pensar de esta forma, pero pensarlo así es un error.

Si nos portamos bien y experimentamos dificultades es porque en vidas anteriores creamos las causas, llevamos a cabo un mal comportamiento y esas causas ahora en esta vida maduran, es como decir, si en esta vida estoy padeciendo muchas enfermedades y ningún negocio me funciona o siempre me va mal o si planto cualquier cosa no me sale bien, no es por lo que he hecho en esta vida sino lo que he hecho en vidas pasadas donde he creado negatividades que ahora están madurando, los problemas son resultados de negatividades que he hecho en vidas pasadas. Y todo el comportamiento bueno que estoy teniendo sus resultados no los voy a vivir en esta vida sino que me lo llevo para las vidas futuras, porque este cuerpo que ahora tenemos es como un hotel de paso, en algún momento lo dejamos y nuestra consciencia se van a ir, esa consciencia se llevan una maletas donde van las acciones que hemos hecho en estas vidas. De hecho es muy positivo todo lo bueno que hacemos ahora, porque este cuerpo que ahora le prestamos tanta atención se queda, no nos lo llevamos, pero sí nos llevamos todas las acciones buenas que hacemos, y esas nos van a ayudar mucho en las vidas futuras.

Hay casos de personas elevadas, que tienen logros en su mente y que disfrutan de los problemas, se ponen felices porque para ellos es una carga negativa menos que tienen, agradecen a las tres joyas por estos problemas, porque maduren ahora y se los esté quitando de encima, porque lo ven como un peso menos que llevan a cuesta. Aunque todavía no disfrutemos de los problemas por lo menos que nuestra mente no se agobie sino que se mantenga tranquila y relajada ante las dificultades, eso lo conseguimos reflexionando, la otra opción que tenemos es preocuparnos pero esto no nos sirve, mientras que con una mente serena las dificultades se lleva mejor.

Por otro lado podemos ver que si una persona es bondadosa, procura cultivar un buen corazón y nos da un buen trato atrae a los demás y sentimos rechazo a quien se enfada con facilidad o piensan solo en sí misma y en sus necesidades, esa persona no resulta ser una compañía agradable y los demás se alejan.

Se trata de ver las cualidades de ser una persona bondadosa y las desventajas de no serlo, porque si tenemos una conducta muy negativa llegará un momento en que si tenemos que preguntarle a alguien no vamos a tener a quien porque con tal persona no nos hablamos, con esta otra tampoco y así nos cerramos a los demás y nos quedamos solos. En cambio una persona que cultiva el buen corazón no está solo. Traten de abrir sus mentes para que no abarquen solo a sí mismos y sus cosas sino que se abra a los demás, y genere un buen corazón.

El progreso material es un trabajo de la ciencia y la tecnología, ellos son los expertos, en cambio los especialistas en ayudar a que nuestra mente y pensamientos aumenten y se desarrollen al máximo están en el budismo que nos habla con mucho detalle y nos da herramientas para que nuestros pensamientos los desarrollemos en calidad. Para estudiar el budismo o practicar los consejos no hace falta ser budista, tiene esa cualidad de darnos mucha información y detalle de porque es importante desarrollar el bueno corazón.

Hace mas de 2500 años en la India aparece las religiones, tres de ellas fueron: la física enfocada al cuerpo, la enfocada en la mente y la enfocada en el sonido, o un camino físico, otro enfocado en la mente y en el sonido. El camino espiritual enfocado en el cuerpo tiene una rama hinduista, ponen mayor énfasis en lo que se hace con el cuerpo por eso van desnudos, tienen muchas prácticas ascéticas muy estrictas como quemarse los dedos como ofrecimiento. El camino enfocado en el sonido son p.e los cuencos, piensan que ese sonido los lleva a un estado de relajación que toman como un camino espiritual.

En el camino espiritual basado en la mente está el budismo que está enfocada principalmente en el trabajo con la mente, los pensamientos y en distinguir entra una mente buena, una neutra y una negativa. En la mente negativa entran las emociones aflitivas que en el budismo se detallan mucho. Al final todo depende de nuestra mente, de como se encuentra la mente de cada uno de nosotros, porque podemos escuchar las enseñanzas y pensar que son mentira, con esa actitud mental negativa se crea negatividad. Al contrario, si tenemos la apertura de pensar “pues será así, me alegro que hayan personas que lo vean así” es una actitud virtuosa.

El budismo habla mucho de la mente y del trabajo con la mente, habla de forma muy detallada y describe lo que es la mente, una descripción que la ciencia no ha podido desarrollar y de hecho en la actualidad la ciencia está mirando lo que dice el budismo sobre la mente.

El budismo no solo nos habla del aspecto negativo sino también del positivo y neutral de la mente, por eso es importante su estudio porque nos ayuda a conocer la mente. La ciencia no han avanzado porque piensan que la mente es el cerebro pero no es un aspecto físico, mientras que el budismo ve la mente desde un aspecto que no es físico. En resume, comportarnos bien o mal depende de nuestra mente.

Estamos todavía en el primer nivel de transformación de la mente en el que busca la felicidad de esta vida. Otra cosa a cultivar es la satisfacción, entre mas deseos o insatisfechos nos encontremos mas infelices somos. Sentirnos satisfechos no significa no hacer nada, quedarse inmóvil, no buscar trabajo, por supuesto que hay que buscar prosperar y estar mejor, satisfacción significa estar contentos con lo que tenemos, porque si seguimos la mente de deseo siempre vamos a necesitar algo y en su búsqueda nos metemos en muchos problemas, la mente del deseo e insatisfacción nos lleva a experimentar muchos problemas, por experiencia propia lo podemos deducir. El que en la actualidad se separen las parejas es por la insatisfacción porque piensan “de pronto encuentro algo mejor fuera”.

La insatisfacción da lugar a la codicia que es querer cosas y eso nos trae infelicidad, p.e cuando vamos a las tiendas y vemos muchas cosas atractivas que nos gustaría comprar pero no tenemos el dinero para hacerlo, la codicia nos lleva a incluso volver a la tienda a mirarlo y no quitárnoslo de la mente alimentando así la mente del deseo pensando en lo bonito que es. Eso nos hace infelices o ver que otros lo tienen y nosotros no lo tenemos, o que lo queremos y no podemos tenerlo y además. Trae muchos problemas porque si estamos con una pareja y supongamos que uno de ellos controla el dinero y lo administra y nos gustaría tener una cosa y le pedimos que nos la compre y no quiere entonces nos molestamos, todo esto por la codicia, por querer. Es la insatisfacción de no sentirnos contentos. Debemos ver que hay cosas que realmente no nos hacen falta, ni son una necesidad sino que es el deseo de tener ese objeto el que nos lleva a tener problemas y mentalmente sentirnos infelices al no conseguirlos.

A veces ni siquiera reconocemos como una emoción aflictiva al deseo o la codicia, por eso el mero hecho de verlo como una emoción negativa es un gran avance porque ya nos lleva a tratar de no seguirlo. Además, en verano nos tenemos que cambiar el guardaropa al igual que en invierno, pero en realidad lo único que nos faltaría sería una muda para verano y otra para invierno, pero cuando vemos tenemos ropa de mas, pero como en las tiendas vemos que bonito entonces seguimos comprando, podemos llegar a tener una habitación solo con la ropa que tenemos. A veces estamos descontrolados, pero el budismo pone claramente lo que nos aflige para empezar a tener un control sobre nuestra mente. El budismo dice que si es algo que vas a utilizar y necesitas está bien comprarlo, no nos lo prohíbe, pero nos abre los ojos sobre las cosas que no nos hace falta y con facilidad caemos en desearlas.

Al principio mencioné que habían 4 puntos o transformaciones, hemos hablado del primero de encontrar bienestar en esta vida, es un tema extenso que no lo acabaríamos el día de hoy. Estamos hablando de cosas que las vemos de primera mano, con las que nos podemos relacionar porque es lo que estamos experimentando en nuestra realidad. Un punto esencial es dejar de ver las emociones aflictivas como cualidades, ver los defectos que tienen, ver que es algo que nos están afectando o dañando, que no nos están haciendo ningún bien. A veces en nuestra ceguera eso que tiene tantos defectos lo vemos como una cualidad, por eso no hacemos nada por trabajar con ellas, pero cuando somos capaces de ver en las emociones aflictivas inconvenientes y defectos entonces empezamos a

trabajar para eliminarlas o no seguir corriendo detrás de ellas. Por eso decía que es muy importante no verlas como cualidades y sino con defectos, porque traen consigo inconvenientes y así nos ayuda a corregirlo.

Aunque hemos hablado de buscar o encontrar el bienestar en esa vida, este no es el objetivo principal del budismo ni de las religiones en general, su objetivo principal es trabajar para que después de esta vida podamos encontrarnos bien e ir a un lugar agradable. Su objetivo principal no es trabajar para estar bien en esta vida sino para lo que va a venir después de esta vida, pero cuando trabajamos para el bienestar de las vidas futuras como consecuencia somos felices en esta vida.

Cuando hablamos de estudiar estas enseñanzas o no, de confiar o tener fe en estas enseñanzas o no, o creer o no en ellas, estudiarlas o no va a marcar una diferencia, de manera general, hay una gran diferencia entre creer o no, no solo en el budismo sino en general en las religiones porque en general cuando se presentan problemas muy graves o que podemos ver como intolerables o insoportables sino tenemos una creencia es muy fácil caer en el suicidio y buscar respuesta en ello, en cambio cuando uno cree en algo como en dios o alá o en la ley de causa y efecto es como si esa creencia o estudio religioso nos diera soporte, nuestra cabeza como que puede apoyarse en ello, tengo dificultades pero por algo dios o alá nos la da o en el budismo se dice “algo hice en el pasado y ahora estoy experimentando las consecuencias, es resultado de mis acciones”. Estudiar una religión nos da el apoyo suficiente para poder sobrellevar las dificultades por muy grandes que sean, pero si no tenemos una creencia es muy fácil que la única solución sea el suicidio porque es como si no tuviéramos en algo en que confiar, por eso es muy grande la diferencia entre los que siguen un camino espiritual y los que no. Normalmente se pone como analogía cuando un niño es pequeño independientemente de si la madre está al lado o no pero si al niño le pegan lo primero que grita es mamá!, a lo mejor no está al lado pero es el instinto que tiene de buscar protección en la madre, cuando se ve en dificultades es a quien nombra. Del mismo modo, si tenemos una creencia es a quien invocamos o recordamos porque confiamos en las Tres Joyas, alá o dios, por tanto tener una creencia nos da una base o sustento o esperanza que nos ayuda ante las dificultades.

Esto no quiere decir que quienes tienen una creencia religiosa no se suicidan o que los creyentes son felices, tanto hay personas creyentes como no creyentes que tienen dificultades y saben llevar bien su vida, pero en general tener una creencia ayuda.

No es por ser tibetanos pero la verdad es que gracias a tienen una fuerte convicción en el budismo por eso cuando fue la invasión en 1959 y muchos tuvieron que escapar no se suicidaron, estamos hablando de una situación extrema donde lo perdieron todo y tuvieron que escapar algunos montados en caballo y otros andando aunque llevaran el estomago vacío hasta llegar a un lugar a salvo. La situación era difícil, lo que se vivía era difícil y lo que se perdía era mucho, pero la fuerza en su creencia espiritual les llevó a pesar de su gran dificultad a no caer en el suicidio. Aunque las dificultades eran grandes y tenían que ir con el estomago vacío no por ello enloquecieron o buscaron como solución el suicidio, hay un dicho tibetano que dice que “recorrer grandes distancias el caballo, para sentarse la silla” pues para andar ni en caballo y para sentarse no llevaban ni sillas.

Si pongo este ejemplo real, es porque es un ejemplo de la gran dificultad por la que tuvieron que pasar de escapar sin nada, sin alimento alguno en el estomago seguir adelante y a pesar de ello no enloquecer del dolor y no suicidarse, en cambio hay casos donde no es gran cosa como perder mucho dinero, no se van a quedar sin comida pero no lo soportan y se matan, en cambio hay personas que están pasando por situaciones extremas y no buscan esa solución. Esto nos indica que cuando vemos como solución el matarnos es porque no tenemos asimilada la ley de causa y efecto, en cambio si ante las dificultades tenemos una convicción en la ley de causa y efecto nos ayuda a seguir adelante.

A pesar de esto estaban bien, recuerda aquellos que han perdido todo, su país, no tienen nada pero estaban contentos, tratando de estar felices a pesar de que la situación es devastadora. Tengo que confesar que no es que tuviera esa convicción en la ley de causa y efecto pero ver esas personas que en esa situación me inspiró.

2).- Trabajar por el bienestar de las vidas futuras: Ya estamos hablando del trabajo espiritual que propone el budismo. Aunque la meta es trabajar para las vidas futuras, gracias a esto tenemos también bienestar en esta vida, es como un campesino sembrando arroz con la meta puesta en cosecharlo mas adelante, sin embargo, a medida que va creciendo el arroz va recolectando la yerba. Lo mismo pasa con nosotros, aunque nuestro objetivo es la felicidad de la vida futura, como consecuencia nos trae felicidad en esta vida.

Como comenzamos a practicar las enseñanzas? no hablo de vosotros porque seguro sois muy buenos practicantes, hablé de mí. Una persona como yo es aquel que desde que se levanta hasta que se va a la cama, incluso durante el sueño estoy pensando únicamente a esta vida, en las cuestiones de esta vida. Se trata de cambiar esto y dejar de estar tan enfocados en esta vida y enfocarnos principalmente en el bienestar de las vidas futuras.

Si comparamos esta vida y la vida futura cual de las dos es nuestro principal objetivo? sería la vida futura, ese es nuestro principal punto de interés, esto tiene sentido porque nos vamos a ir, todos vamos a dejar este cuerpo y vamos a tomar un nuevo renacimiento, independientemente de si se cree o no que hay una vida después de esta, es igual, nuestro cuerpo se queda y nosotros nos vamos, esto sin duda, no somos inmortales. Un día nos vamos a ir y dejamos este cuerpo, al igual que también se tienen que quedar nuestros amigos y familiares y posesiones por mas queridos que sean, no importa cuanto hayamos acumulado no nos lo llevamos, nos vamos como un pelo sacado de la mantequilla que cuando se quita se va solito, igual nosotros nos vamos solitos. Ni siquiera aunque hayas sido el presidente de la nación o el rey, ese nombre o título se queda y te vas completamente solo, esto es tan obvio que nos vamos a tener que ir, por eso es tan importante que hagamos los preparativos correspondientes para cuando esto suceda.

Hay un dicho que dice “tanto el rey se va sin su corte, como el mendigo sin su palo”, cuando el rey se muere no importa cuantos sirvientes tenga se va solo, ni cuanta riqueza tenga se va solo, al igual que el mendigo que en el Tíbet tenían un palo para cuidarse de los perros y es su objeto mas querido, pues ni el mendigo se va con su palo, tanto el rey como el mendigo se van de igual manera. Lo único que se llevan son las acciones que hayan hecho durante su vida, si fueron acciones buenas les van a traer bienestar y si fueron malas les van a traer dificultades, ambos se van con las manos vacías, lo único que nos va a ayudar es el dharma (la practica espiritual) lo bueno que hayamos hecho en nuestra vida. El preparativo que debemos hacer es practicar el dharma o las enseñanzas.

Cuando hablamos de este tema algunos no les gusta escuchar de la muerte, no suele ser un tema que les agrade, por eso piensan “el budismo no me gusta, porque solo les gusta hablar de cosas desagradables y nos quieren poner tristes”. Eso no es verdad, es de hecho un gran error el que no reflexionemos en la muerte porque p.e ahora con el verano estamos planteamos las vacaciones y viendo si vamos a ir a la montaña, a donde voy a ir, donde voy a comer, tratamos de organizar nuestras vacaciones para que cuando lleguemos allí estemos bien, pero que pasaría si en el lugar donde vayamos a ir hay una epidemia o enfermedad contagiosa, entonces pensamos “cancelo el viaje” porque existe la posibilidad de hacerlo, pero cuando llega la muerte no hay cancelación alguna, nos vamos donde nos toque, por eso mas nos vale que hagamos todos los preparativos necesarios para que cuando nos vayamos, que es algo seguro, vayamos a un lugar agradable.

Cuando tengamos que dejar el hotel del cuerpo, porque este cuerpo es como un hotel y un día lo tendremos que dejar, no podemos decir “denme un minuto a que me organice” no hay minuto que esperar, no podemos

posponerlo ni sobornar al señor de la muerte y decir “tengo mucho dinero, cuando me cobras por un minuto de vida, o tengo mucho poder e influencia en los demás” nada de esto sirve y no espera por nosotros a que estemos listos, por eso es tan importante que hagamos los preparativos necesarios.

No cabe duda que hay que empezar a hacer los preparativos correspondientes, de hecho esto se comparte con las demás religiones que son: evitar cometer las diez acciones negativas. Cuando tratamos de mantener una disciplina ética pura acompañada de oraciones para obtener un precioso renacimiento humano, esta combinación nos puede llevar a obtener un renacimiento humano. Sabemos que tener un cuerpo humano está bien pero tener un cuerpo bonito o atractivo es favorable, que nos puede llevar a eso? practicar el amor, la paciencia, la tolerancia, estas son las causas de un cuerpo atractivo o bonito. No solo basta con decir “si, yo quiero un cuerpo así o un renacimiento así” no basta con solo desearlo porque si lo deseo pero me enfado mucho, no soy tolerante, será mucho tu deseo o aspiración pero no vas a tener ese cuerpo. Además algo favorable es tener muchos amigos, se obtiene cuando en vidas pasadas hemos cultivado la atención a los demás. A lo mejor tenemos un cuerpo atractivo, muchos amigos, pero no es suficiente sino que también es muy favorable si a demás tenemos riqueza, para eso debemos cultivar la generosidad. Si evitamos cometer las 10 acciones no virtuosas, cultivamos la paciencia, el amor, la tolerancia, la generosidad 100% no puedo asegurar que sea un renacimiento humano pero estamos creando las causas de un renacimiento humano con las condiciones perfectas, siempre y cuando no nos enfademos.

Debemos ser conscientes que ahora con esta vida humana es cuando tenemos el medio mas propicio para trabajar el objetivo que buscamos. Se requiere un esfuerzo para obtener un cuerpo humano con las condiciones favorables que hemos mencionado, pero de hecho no hay que ir muy lejos porque ya tenemos un cuerpo humano con ciertas condiciones favorables, por eso, por que hemos trabajado ya lo tenemos, sin embargo, a pesar de esto seguimos expuestos a dificultades y a veces son mas las adversidades que las situaciones favorables. Aunque tengamos un buen renacimiento humano y buenas condiciones seguimos expuestos a vivir situaciones desagradables, esto nos lleva a pensar “si ya no quiero nunca mas estar expuesto a situaciones desagradables, entonces tengo que salir del samsara”, esta es la tercera meta.

3).- **Querer escapar del samsara:** Para lograrlo debemos adiestrarnos en pocas palabras en conseguir la visión de la ausencia de identidad, que nos lleva a romper con el samsara. Precisamente la explicación de la ausencia de identidad únicamente la encontramos en el budismo, únicamente el Buda ha hablado de la ausencia de identidad. Si lo pensamos, muchas religiones son seguidas sin plantearse muchas cuestiones filosóficas, se sigue mas bien por una fe ciega -porque así lo han dicho- sobre los puntos que te cuestionas te dicen “solo dios lo sabe” se cultiva mas la fe ciega. Es verdad que en otras religiones se cultiva el análisis de la realidad de decir “el yo existe o no”, este análisis de plantearse la existencia del yo, de si digo que no existe romperíamos con todo, que no existe nada y caer en el nihilismo por tanto hablan de la existencia de un “yo”, por eso decimos que el único que ha hablado de forma clara de como el “yo” no existe o de la ausencia de identidad es el Buda.

Es verdad que el hinduismo también menciona la palabra liberación o nirvana, liberarse del samsara, pero es una mera palabra porque no hay un significado profundo, esa palabra no está empapada con un significado. Cuando hablamos de liberación es como si estuviéramos encadenados a algo y liberarnos de esa cadena, estamos encadenados al samsara y la cadena que nos ata a ella es la ignorancia que se aferra a un “yo” por eso lo que va a cortar con esa cadena y liberarnos de esas ataduras es comprender la ausencia de identidad, ver que el aferramiento a un yo es una mente errónea o confusa de la realidad que cree que existe aunque está vacía de esa existencia inherente o real que percibimos, por eso realmente el budismo el que nos habla de la liberación. Esa ignorancia que se aferra a un yo es como la raíz que va a dar lugar al resto de las emociones aflictivas, si queremos destruir esa raíz de ignorancia que concibe la realidad como inherentemente existente, al hacerle daño, el resto de emociones aflictivas pierden fuerza.

Preguntas:

- . Cual es la diferencia fundamental entre budismo e hinduismo?

La diferencia principal o mas importante es el planteamiento de la identidad, el hinduismo plantea la existencia de un yo y el budismo dice que no existe. Al igual que el hinduismo y otras religiones se comparten los principios de cultivar el amor y compasión, ser buenas personas y comportarnos bien, la diferencia principal es la visión, no comparten la misma visión porque en el hinduismo se dice “si negamos un yo establecido entonces caemos en el extremo de negar toda existencia” por eso el hinduismo afirma la existencia de un yo. El budismo cuando plantea su visión lo hace en 4 escuelas donde va pasando desde el planteamiento mas burdo hasta el mas sutil de la ausencia de identidad de persona, porque es un tema complejo que puede llevarte a negar totalmente el yo.

- . Entonces el yo en realidad es desde el punto de vista del lenguaje convencional, pero a nivel absoluto no hay un yo?

Simplemente para aclararlo, cuando dice a nivel último el yo no existe, eso no es verdad tampoco, porque cuando se dice ausencia del yo o de identidad eso se está refiriendo a que hay algo del yo que se niega su existencia pero hay algo del yo que sí se afirma su existencia, no es que se niegue del todo.

- . Entonces existe el yo a nivel último?

Tal vez tendrías que definir último porque el yo existe, la identidad, persona, el ser existe.

- . Yo defino nivel último como que no existe realmente, nos identificamos realmente con algo que no existe?

Hay un yo que existe, por eso hablamos de vidas pasadas, presente y futuras, es porque hay un “yo” que existe, al igual que cuando hablamos de la ley de causa y efecto que creamos en el pasado y experimentamos en el presente. El “yo” que no existe es el que exageramos, esa concepción del “yo”, eso que creemos que es el “yo” y la mente aprehende como “yo” no existe, porque exageramos, ponemos una cualidad extra que no existe, una exageración de la concepción del yo. Creo que a lo mejor recuerdas un ejemplo que suelo contar para hablar del “yo”, porque creo que lo dije en Gandía, es solo una analogía muy burda para entender lo que afirmamos y lo que negamos: imagina que hay una montaña, en lo alto de la montaña hay una roca y tu estas abajo del todo, cuando miras la montaña hacia su cima, ves que hay algo arriba que es la roca, la ves pero crees que es una persona y a la roca la aprehendes como persona incluso piensas “es una persona”, ves que se mueve, tu convicción te lleva incluso a ver que se está moviendo. El hecho de ver una persona en la cima de la montaña cuando en realidad no hay una persona, ese es el que negamos -a esa persona en la cima de la montaña-, pero sí hay una piedra que sobre-exageramos su característica de piedra y le ponemos persona, sobreponemos algo que la piedra no tenía. Pero el yo sí existe, hay una base sobre la cual ponemos todas las características extra, todas estas características extra son las que negamos pero la base de las características sí existe, de hecho necesitamos la base para poner la etiqueta, la exageración se niega pero la base se afirma.

Esta analogía es muy a grandes rasgos (burda) está mejor explicado en el texto de liberación en la palma de la mano.

Continuando con lo que estamos desarrollando, estábamos hablando de la liberación del samsara. En el momento en que reconocemos los inconvenientes del samsara y decidimos hacer algo para no estar mas en el

samsara, hay dos aspectos a eliminar, una causa y un resultado, así como una causa y un resultado que se quieren cultivar, son las 4 nobles verdades, es importante que tengamos en cuenta las 4 nobles verdades.

No estoy hablando por vosotros sino por mí, no solo pensemos en las 4 nobles verdades y digamos “ya las se” no se trata de eso, no es solo saberse el nombre sino la presentación de estas, lo que en el fondo significan. Recordemos lo que es el sufrimiento, contemplemos que es? que significa? al igual que el origen, que significa?, que es la cesación y el camino que conduce la cesación? no se trata de saberse el nombre sino entender el concepto.

La verdad del origen como lo dijimos esta mañana es lo que la acción correcta o incorrecta van a originar, si lo queremos simplificar es el karma y los engaños, significa que todo aquello que nos afecta o genera inconvenientes o dificultades son estos dos. Nuestra infelicidad es originada en el karma y los engaños, también son lo que nos lleva a estar en el samsara Una vez lo vemos, queremos conocerlos e identificarlos para ponerles un alto.

Cuando hablamos de la verdad del sufrimiento es que todo lo que nos rodea como nuestra casa y nuestro coche es verdad de sufrimiento. Si vamos mas profundo el hecho de que no seamos completamente libres es verdad del sufrimiento. Algunos van a resistirse a la idea de que no seamos totalmente libres y decir “no, yo soy libre, tengo mi dinero, mi casa, yo decido que hacer con eso” pero la libertad no es solo tener objetos y dominio sobre estos, la verdadera libertad sería cuando todo lo que deseamos se cumple en el momento en que lo queremos y tal cual lo queremos y todo lo que no queremos que suceda no sucede porque hemos decidido que no suceda, pero por experiencia sabemos que no es así, porque no conseguimos lo que deseamos, ni en el momento en que lo deseamos, por que no somos libres, porque el control lo tienen las emociones aflictivas, estas son las que tienen el mando, en el momento en que eliminamos las emociones aflictivas tendremos la total libertad de que todo lo que deseamos se cumple tal cual lo queremos.

Para conseguir esa libertad que es eliminar los engaños hay que conseguir la ausencia de identidad o en otras palabras la verdad última, es decir, conocer la verdad del camino, que es o significa ver directamente la vacuidad, una vez se logra ver la vacuidad incluso aunque digas “me apetece quedarme en el samsara”, solo por verla solo vas a ir avanzando hacia arriba en el vehículo hinayana o mahayana hasta completar tu meta. Eso significa que va a lograr la verdad de la cesación, va a conseguir la liberación, que si está mezclado con la renuncia va a conseguir el estado de un Arahat (liberación del vehículo hinayana) pero si su mente está mezclada con la mente de la bodichita entonces lo que va a conseguir es alcanzar el estado de un Buda, ese estado completo y perfecto, libre de toda falta y completo de toda realización.

Pregunta:

- He recibido educación religiosa y he oído mucho la ira divina, en el budismo de que estaríamos hablando?

Yo creo que sí se enfada el Buda un poquito (es broma). En el cristianismo cuando hablan de la ira divina me imagino que habrá una explicación para ello. No hay que olvidar que el cristianismo es una religión que ha beneficiado a muchos seres en este mundo, ha hecho mundo por la humanidad, esta mañana hablamos de las religiones y su importancia, hay aspectos que comparten las diferentes religiones y otras que no, en el caso del cristianismo y budismo hay una parte filosófica que no coinciden como que se hable de un dios creador, esta mañana se mencionó que uno puede ser su mejor ayuda como su peor enemigo.

No podemos menospreciar la exposición del cristianismo, ellos aceptan un dios creador, desde hace mas de dos mil años, pero lo que ha hecho esa religión en occidente ha sido muy beneficioso, el cristianismo se ha desarrollado mas en occidente que en oriente, p.e un pueblo

tienen su iglesia lo cual significa que ha de haber sido beneficioso y continua siéndolo, tanto así que por ello se vio la necesidad de construir una iglesia para continuar con su devoción y práctica, además hasta ahora existen, quiere decir que los consejos o la disciplina ética que proponen ha beneficiado a personas especialmente a la cultura occidental, por eso hasta ahora continua vigente, en el momento en que ya no sea de beneficio desaparecería. Comparado con el budismo no coinciden en cuanto a puntos filosóficos.

La religión cristiana también hay que admirarla y respetarla, porque todavía sigue siendo de beneficio y utilidad para los seres, sino fuera útil ni beneficiosa ya hubiera desaparecido como muchas otras cosas que han desaparecido por obsoletas. Si pensamos en todas las cosas que en los años 40 existían y que ahora no se fabrican, esto es porque se han vuelto obsoletas para nuestra sociedad, han dejado de ser útiles, por eso ha dejado de existir, sin embargo el cristianismo si se mantiene quiere decir que todavía sigue siendo de utilidad. Pe cuando el papa vino a Madrid, todas las personas que fue a verlo, tantas que parecían hormiguitas, lo que hay que admirar es que todavía sigue siendo una religión que ayuda a las personas por eso es digno de admirar y respetar, por eso estoy contento de que continúe ejerciendo esa función.

Volviendo a la pregunta, por un lado tenemos al Buda que es el nivel más alto, la meta que buscamos, antes de ser un Buda se le llamó bodhisatva o hijo de los budas o los Arya mahayana. Un Arya mahayana tiene varios niveles por los que avanza (10 niveles), por medio de sus logros llega hasta el estado de un Buda, se llaman Bhumis (en sánscrito) o tierras. Cuando llega a la tercera tierra, a partir de allí el enfado y las huellas que pudieran haber dejado el enfado desaparecen por completo, por tanto, cuando llegar a ser un Buda ha desaparecido cualquier rasgo de enfado o ira.

A partir del tercer bhumi o tercera tierra estamos hablando de que el Arya mahayana ha logrado eliminar por completo toda emoción aflitiva del enfado al igual que sus huellas y va avanzando en sus niveles hasta llegar al estado de Buda. Por supuesto que cuando llega a ser un Buda no hay rastro de enfado, por lo tanto el enfado o ira no existe.

Cuando hablamos de un Buda o de Buda Shakyamuni ya no tiene parcialidad entre unos y otros, no se sienten cercanos a unos y distantes de otros, eso ya no existe en ellos. Otra cualidad del Buda es que va a beneficiar por igual a cualquier ser independientemente de que le haya perjudicado ese ser o le haya beneficiado, esta trabajando en beneficio de todos los seres, independientemente de que le veneren o no, como tampoco existe “se me olvidó ayudar a este, o el tiempo de ayudar a este se acabó”, eso ya no existe en la mente del Buda. Otra de sus características es que está libre de cualquier temor o miedo. Otra es que tiene un conocimiento total, por lo tanto es habilidoso en los medios para poder beneficiar. Estas son las 4 características de un Buda, es decir, un Buda su principal objetivo es beneficiar a los seres, la primera de ellas es que está dispuesto a beneficiar a todos sin sentirse cercano a unos y lejano a otros, entonces, alguno se podría preguntar si no existe parcialidad en su mente y quiere ayudar a todos los seres por igual, entonces porque yo me he quedado atrás? la respuesta sería por uno mismo, cada uno tiene que crear las causas y condiciones para poder ser beneficiado por el Buda. El Buda es como si todo el tiempo estuviera con un gancho queriendo atraparnos, pero nosotros tenemos que construir el aro, así fácilmente nos puede llevar consigo, pero el aro es nuestro trabajo o responsabilidad crearlo, el aro de la fe es algo que debemos crear, esa es la causa y condición para ser enganchado por el Buda.

Si sois como yo, que a veces cuando hago mis acciones virtuosas o trato de hacer algo bien, lo hago a medias, es decir, no lo hago con un buen principio, una buena acción y un buen final, a veces hago un buen principio pero no un buen final, es decir, lo hacemos mas o menos, no con todas sus características completamente perfectas. Ya de por sí hacer algo virtuoso nos cuesta, y hacerlo en su también, pero en el momento en que logremos que nuestras acciones sean buenas y completamente perfectas vamos encaminados a ir mejorando.

Algunos a lo mejor no han entendido a que se refiere, que nuestras acciones tengan cabeza, cuerpo y final, la cabeza es la motivación, que se haga una buena motivación antes de realizar la acción, hay diferentes tipos de motivación, procurar que sea una motivación adecuada, luego la acción virtuosa en sí hacerla correctamente y luego una vez hecha, la conclusión sería dedicarla adecuadamente, p.e cuando recitamos el mantra de *om mani peme hum*, antes de recitar el mantra establecemos una buena motivación (con que intención la hacemos), debemos conocer el listado de motivaciones y ver cual es la motivación por excelencia y cultivarla, luego la acción tratar de hacerla concentrados, luego hacer la dedicación virtuosa de lo que hemos hecho.

Fin de preguntas.

Volviendo a lo que estábamos explicando, hay 4 niveles de transformación en las que trabajamos, estamos en la tercera que es desencantarnos del samsara, lograr ver el samsara como una hoguera de fuego que está ardiendo y desesperadamente queremos salir de ella. Que tanto las cosas agradables del samsara como las desagradables son efímeras, no tienen sustancia alguna, que mientras estemos en el samsara seguiremos sufriendo por tanto queremos escapar del sufrimiento. Esto nos lleva a la cuarta transformación de decir “yo quiero salir, pero al igual que yo todos los seres quieren salir del sufrimiento, dejar de sufrir, todos los seres buscan exactamente lo mismo que yo así que sería muy inapropiado que no hiciera nada por ellos, porque son igual que yo, tiene el mismo deseo de liberarse del sufrimiento y todos los seres han sido en algún renacimiento mis madres y como mi madre actual me demostraron mucha bondad, entonces, como puedo dejar atrás alguien que ha sido tan bondadoso conmigo y buscar mi propia liberación, eso no estaría bien, por tanto, así como yo quiero liberarme del samsara los demás también desean lo mismo así que debo ayudarles a liberarse” y esto nos lleva a la cuarta transformación.

4).- *Buscamos entonces trabajar para el beneficio de los seres, para liberarles del sufrimiento y beneficiarles en su totalidad, ese es nuestro objetivo. Pero nos damos cuenta que no podemos hacerlo si todavía estamos dentro del samsara, porque si estoy sufriendo como puedo liberarles? quien tiene la habilidad de trabajar para todos los seres? un Buda en ese estado completo y perfecto libre de toda falta con su mente omnisciente que sabe perfectamente cual es el nivel de mentalidad de los seres y que les ayuda de acuerdo a sus características. Entonces digo “debo convertirme en un Buda” para poder beneficiar a todos los seres y liberarles de su sufrimiento. Así es como se genera la mente de la bodichita y para llegar a ella hay muchas causas y condiciones que se deben crear para alcanzarla.*

Para poder generar la mente de la bodichita hay dos métodos, uno el de 7 puntos causa y efecto y el otro el de intercambiarnos por los demás. Para conseguir la mente de la bodichita que nos lleve al estado de un Buda. De este cuarto nivel de transformación es del que nos está hablando ahora este texto.

Nos hemos quedado en esta estrofa:

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 vemos las palabras textuales de esta estrofa dice que para que los votos de bodisatvas surjan hace falta previamente tener algunos de los 7 tipos de votos de liberación individual, o en otras palabras si no se tienen los votos entonces no se puede generar los votos de bodisatva. Para tomar los votos de bodisatva hay que partir de una base que es ser humano, en el texto nos dicen que además de eso deberíamos tener la base de algunos de los 7 tipos de votos de liberación individual, entonces con estas dos bases se puede tomar o recibir los votos de bodisatvas. Pero en realidad lo que quiere decir es que lo que hace que esta base sea extraordinaria o especial es que aparte de ser humano se tenga los votos de liberación individual. Pero es verdad que se pueden recibir sin haber recibido antes alguno de los 7 tipos de voto de liberación, pero sí se necesita ser humano.

7 u 8 Tipos de Votos de Liberación (de acuerdo a como se agrupan)

Están en el contexto del vinaya , están agrupados así:

El primer grupo: son los votos de nyunge que son los preceptos que se toman durante 24 horas. No he dicho los preceptos mahayana, se llaman votos de nyunge que se pueden clasificar en dos grupos dependiendo si los toman los hombres o las mujeres, pero algunas personas en vez de separarlos en dos los unen en uno, son 8 votos y son exactamente los mismos que cuando tomamos los preceptos mahayana.

Tercer grupo: Los votos de liberación de laico, de hombre o mujer que son 5 votos.

Cuarto grupo: Los votos de novicios (kelobma) que mantienen 12 votos durante 2 años para ver si pueden mantener los votos de ordenación.

Quinto grupo: Los votos de getsul hombre y mujer que son 36 votos.

Sexto grupo: Los votos de gelong que son 253 y geloma que son los 12 de novicios mas los 36 de las monjas ordenadas mas los de gelong haciendo un total de 360 votos.

Si el de nyunge se toma como dos entonces serían 8 tipos de votos. Algunas veces los votos de nyunge no se consideran como un tipo de votos porque son solo durante 24 horas. Hay quienes los ven como uno solo porque como solo se mantienen durante 24 horas ven que no hace falta dividirlos para hombre y para mujer y se toma como un solo grupo. Tenemos que saber que los votos de nyunge que son como preceptos pero que no son los mahayana (voto de precepto) este no deberían tomarlo las personas laicas que han tomado los votos de laicos, ni las personas ordenadas (ordenados normal ni gelong), ni los que han tomado votos de novicio. Estas personas no deberían tomar el voto de precepto del nyunge que no es mahayana.

Todo esto lo explico porque podríamos confundirnos sobre lo que debemos hacer cuando hacemos esta practica o creer que los hemos tomado, pero no hemos roto ningún voto porque lo que hemos tomado son los preceptos mahayana. Otra cosa que debe quedar muy clara sobre los preceptos mahayana es si son o no votos? no lo son, porque para que sean votos tiene que ser de

de liberación individual o del bodisatva o tántricos y los preceptos mahayana no entran en ninguna de estas tres clasificaciones, pero tomarlos es extremadamente beneficiosos y trae enormes beneficios tomarlos.

Esto nos lleva hablar de algo que a los occidentales de pronto no les gusta, porque gelong es un monje completamente ordenado y geloma completamente ordenada y en número tiene mas votos las mujeres. A los occidentales les lleva a pensar en el machismo, que como el Buda era hombre les dio menos votos ellos pero la razón que dio para poner mas votos a las mujeres no fue esa. En el pasado se hablaba mas de este tema. Es un error percibirlo así, tanto para monjes como para monjas completamente ordenadas hay dos tipos de caídas, una que es mas directa que si lo haces lo rompes y otra que es utilizando la lógica o utilizando la razón por ello puedes cometer la caída, una que es una negatividad pero por cuestiones de razonamiento te pueden llevar a una caída. En cuanto a las caídas que pueden ser por lógica que te puede llevar a una infracción menor son incontables, están escritas en el texto del sutra en relación al vinaya, yo personalmente no las he leído pero si se que son muchísimas las infracciones que se pueden cometer utilizando la lógica, esto independientemente de ser hombre o mujer, por lo tanto las caídas o infracciones que se pueden cometer son incontables en muchos aspectos, no hay diferencia en cuanto a número entre hombre y mujer.

Respecto a los 253 votos para los hombres y 360 para las mujer completamente ordenadas, ese número es en relación a las faltas directas o en otras palabras es lo que el Buda de manera directa dijo que no hicieran y se convirtió en un voto. A diferencia de lo que aparece en los sutras son incontables. El Buda cuando estuvo en este mundo y se convirtió en un Buda dio la ordenación de monjes y monjas y durante 13 años no tuvieron un voto específico porque eran monjes completamente perfectos, no hacían nada que el buda tuviera que decirles “no lo hagas” completamente perfectos. La primera vez que tuvo que llamar la atención fue cuando un monje se robó una fruta, entonces el Buda dijo “no tomes algo que no te ha sido dado porque eso es robar y una falta” este es el primer voto, como era un monje principiante y apenas se estaba adiestrando cayó en esta falta y así se fueron dando los votos. Como las mujeres se mueven mas o trabajan mas tuvieron mas votos y los monjes menos o mas veces fueron las que el Buda dijo que no era correcto.

Estrofa 21

**El Tatágata habló de siete clases
de votos de liberación individual.**

**El mejor de todos ellos es la conducta pura y gloriosa,
que es el voto de una persona completamente ordenada.**

Estrofa 22

**De acuerdo con el ritual descrito en
el capítulo sobre disciplina en “Los Estadios del Bodisatva”,
recibe el voto de un maestro espiritual bueno y bien cualificado.**

Respecto a los votos de bodisatva no todos los eruditos coinciden porque algunos afirman que necesariamente se deben recibir de un maestro espiritual cualificado, enfrente de un maestro y otros dicen que no es indispensable que tengan que tomarlos de un maestro. Se dice que haber tomado refugio en las tres joyas es la base cualificada para poder recibir votos. El primer grupo de votos son los de liberación individual, en el caso de los votos de laico siempre deben recibirse de

un maestro y luego si quieren volver a tomarlos de nuevo es de un maestro. Los votos de gelong, geloma y getsun (personas ordenadas) se toman también de un maestro.

En el caso de los votos de bodisatva algunos dicen que se puede recibir de un maestro y otros que se pueden recibir sin la presencia de un maestro, en los textos no he visto la solución definitiva pero la solución puede ser la siguiente, es como cuando se toman los preceptos mahayana que la primera vez los tomas en presencia del maestro y luego por tu cuenta los pueden volver a tomar, sería similar, la primera vez los recibes del maestro y luego puedes volver a recitar la toma de votos, esto podría ser una opción. De todos modos no es definitivo porque la primera vez que se reciben es dentro de un ritual o recitaciones y hay rituales donde está claramente la presencia del maestro que te lo concede y en otras donde no está el maestro dándote los votos de bodisatva, es decir, hay diferentes rituales unos donde está el maestro presente y otros donde no está presente.

Otro punto importante a saber es que los votos de liberación individual al igual que los tántricos no se deberían conocer de antemano cuales son sin aún haberlos tomado, es decir, hasta que no tomas los votos de liberación individual o tántricos no sabes que votos has tomado. En cambio los votos de bodisatva si puedes estudiarlos antes y así decidir si los tomas o no, pero los otros no deberías saber ni cuales son antes de tomarlos.

En el caso de los votos tántricos esto está mas que claro o es definitivo, cuando se toman los votos tántricos se tienen que recibir ante la presencia de un maestro, y luego tu puedes por tu cuenta volverlos a tomar? si, pero no en cualquier situación, únicamente dentro del mandala o en palabras sencillas con la autoiniciación. Hay una practica que solo personas calificadas la pueden realizar que es realizar la iniciación pero uno mismo, en ese momento puedes volver a tomar a tomar los votos tántricos, en la sadana los estas recordando.

En cuanto a los votos de bodisatva por un lado tenemos el ritual compuesto por asanga y otro compuesto por shantideva, en uno de ellos está la presencia del maestro y en otro no lo está. Si se toman los votos de bodisatva de un maestro espiritual tiene que ser un maestro bien cualificado. Las estrofas 23 y 24 describen al maestro cualificado que es el que conoce el ritual y vive de acuerdo a esos votos, los da porque los tiene y los mantiene y por lo tanto está capacitado para concederlos y tiene la seguridad y la compasión para otorgarlos. Además de que los tiene tiene las cualidades de la paciencia, la compasión y todas las cualidades necesarias para conceder estos votos, sin embargo en caso de que lo intentes pero no puedas encontrar a tal maestro espiritual explicaré otro procedimiento, no nos limita el poder tomar.

Estrofas 24

No obstante, en caso de que lo intentes pero no puedas encontrar tal maestro espiritual, explicaré otro procedimiento correcto para tomar el voto.

Estrofa 25

Voy a escribir aquí, con gran claridad, tal como se explica en el “Sutra del Ornamento de la Tierra de Buda” de Manyusri, el modo en que Manyusri, mucho tiempo atrás,

cuando era Ambaraya,
generó la intención de alcanzar la Iluminación.

Estrofa 26

En presencia de los protectores,
genero la intención de alcanzar la Iluminación completa.
Acojo a todos los seres como mis invitados
y me comprometo a liberarles de la existencia cíclica.

Hubo un caso en que creando la presencia de estos protectores generó el deseo de alcanzar el estado de un buda.

Volviendo a la **estrofa 26** del texto raíz dice:

**Acojo a todos los seres como mis invitados
y me comprometo a liberarles de la existencia cíclica**

y una línea de la **estrofa 27**

no abrigaré pensamientos dañinos, enfado, codicia o envidia.

En realidad antes de alcanzar la iluminación ya las ha abandonado pero el compromiso es hasta que alcance la budeidad.

Las estrofas anteriores nos hablan de lo que hay que cultivar, como adiestrarse, las actitudes a evitar y de todos modos esto se ve reflejado en los 18 votos raíces de bodisatva y los 46 votos secundarios.

Estrofa 28

**Cultivaré la conducta pura,
abandonaré las acciones erróneas y el deseo
y, regocijándome en el voto de la disciplina,
me adiestraré en seguir a los budas.**

Estrofa 29

**No tengo que estar ansioso de alcanzar
la Iluminación lo más rápidamente posible,
sino que debo quedarme detrás hasta el fin de los tiempos
por el bien de un sólo ser.**

Estrofa 30

**Purificaré tierras
ilimitadas e inconcebibles
y permaneceré en las diez direcciones
para todos aquéllos que pronuncien mi nombre.**

Estrofa 31

**Purificaré todas la formas de
mi actividad física y verbal.
También debo purificar mis actividades mentales**

y no hacer nada que carezca de virtud.

Estrofa 32

**Cuando los que observan el voto
de la intención activa se han adiestrado bien
en las tres formas de disciplina, crece su respeto
por estas tres formas de disciplina.
Esto origina la pureza de cuerpo, palabra y mente.**

Estrofa 33

**Por lo tanto, mediante el esfuerzo en el voto
que han tomado los bodisatvas
para el logro de la Iluminación pura y completa,
se consumirán, sin reservas
las acumulaciones para la Iluminación completa.**

Estrofa 34

**Dicen todos los budas que la causa para la culminación
de las acumulaciones, cuya naturaleza es
mérito y sabiduría sublime,
es el desarrollo de la percepción (las clarividencias mejor decir) superior.**

Hay 6 tipos de clarividencias como están expuestas en los sutras se menciona la primera del ojo que son de 6 tipos cuyo objetivo es beneficiar a los seres, por eso pedimos las bendiciones de Tara para poder obtener las clarividencias para poder saber que es lo mas beneficioso para los seres, como podemos beneficiarles mejor y obteniendo esa clarividencia seremos capaces de ayudarles de la mejor forma, dice el texto:

Estrofa 35

**Así como un pájaro que no ha desarrollado
sus alas no puede volar en el cielo,
los que carecen del poder de la percepción superior
no pueden trabajar por el bien de los seres vivos.**

Es verdad que hay diferentes tipos de clarividencia pero la que mas nos pueden ayudar a beneficiar a los seres es conocer lo que piensa el otro, si la tuviéramos sabríamos que es lo que está pensando esa persona o le ocurre en su mente y como orientarlo o ayudarlo mejor. Precisamente porque no tenemos clarividencia es que a veces no sabemos de manera precisa cual es la mejor manera de orientar a la persona de acuerdo a sus características y aspiraciones, en cambio si la tuviéramos sin duda alguna le podríamos beneficiar mucho mejor.

Estrofa 22

**De acuerdo con el ritual descrito en
el capítulo sobre disciplina en “Los Estadios del Bodisatva”, recibe el voto de un
maestro espiritual
bueno y bien cualificado.**

Estrofa 23

Comprende que un buen maestro espiritual es el que es diestro en la ceremonia del voto que vive de acuerdo con el voto y tiene la seguridad (paciencia) y la compasión necesarias para otorgarlo.

Estas estrofas nos hablan de recibir los votos de un maestro espiritual cualificado.

Quiero hablarles de las cualidades de un maestro cualificado, hay varias características que hacen de un maestro cualificado:

- Tiene compasión y tiene el pensamiento superior que tiene fe en las enseñanzas.
- De corazón o de forma auténtica para beneficiar a los seres otorga los votos y no lo hace por deseo sino con compasión.
- Tiene confianza en las tres joyas y tiene respeto hacia los maestros.
- Tiene pocos deseos, se siente satisfecho, no lo hace por cuestiones materiales.
- Tampoco se deja vencer por el cansancio -las veces que se requiera repetir lo hace a gusto-.
- También tiene mucha paciencia con las personas que caen en negatividades o no siguen sus consejos y comete faltas pero no se enfada con ellos sino que siente compasión.
- No tiene ira, no tiene rencor.

Todo lo que hemos hablado es en relación a su actitud mental y que lo convierten en un maestro perfectamente cualificado. Ahora en cuanto a su comportamiento que lo hace perfecto:

- Actúa de acuerdo a su virtud, sus acciones son virtuosas y no las está propagando sino que busca cultivar cada vez mas y que vayan en aumento.
- Muestra una actitud respetuosa. Hace un momento salió una actitud de respeto pero la que se muestra ahora es hacer acciones respetuosas, como nos dice el bodisatvacharyavatara cuando andamos por la calle andar de tal forma que no moleste a otras personas, o no cerrar la puerta fuerte para no molestar a otros.
- Aquellas instrucciones que debe seguir las conoce no tiene confusión en ello, conoce las acciones y consejos a seguir y lo hace con gusto o alegría y no se deja vencer por la pereza.
- No siente gusto por perseguir al deseo o el bienestar físico, buscamos un aislamiento que puede ser físico o mental, procura buscar el aislamiento físico o mental. El físico es cuando estamos en compañía de personas a veces empezamos a hablar de mas o es muy fácil no tener control de nuestras acciones por eso es conveniente tener aislamiento físico que te ayude a encontrarte con las acciones virtuosas a cultivar y el estar rodeados nos dispersa de la actitud de actuar bien. El aislamiento mental se refiere a aislar nuestra mente de supersticiones o pensamientos que nos distraen.
- Su mente no está dispersa.

En el texto dice que si tomamos estos votos de un maestro cualificado con estas características entonces nuestra disciplina ética va a ir en aumento o mejorando.

La explicación que Atisha da al respecto es que recibir los votos de un maestro cualificado nos ayuda a mantener bien los votos y así vamos a ir de mejor a mejor, pero cabe explicar lo que significa. El que podamos mantener mejor o no nuestros votos no depende de las cualidades del maestro sino de nosotros, así como el que podamos ir mejorando en el cultivo de nuestros votos. También depende de nosotros el que los rompamos, pero Atisha lo ha comentado así porque si el discípulo ha tomado los votos de un maestro cualificado y tiene respeto, confianza y devoción en

el maestro, cuando ve sus cualidades desea seguir su mismo ejemplo y cultivar esas mismas cualidades, esto favorece que nuestros votos vayan manteniéndose bien y aumentando el cultivo adecuado de los votos. Hay casos -para entender como no depende del maestro sino de nosotros mismos- en que el discípulo va desarrollándose mejor que el maestro, un ejemplo muy claro es cuando el discípulo alcanza antes la budeidad que el maestro p.e Shakiatupa alcanzó primero la budeidad que Manjushri que luego se convirtió en los primeros discípulos de Buda Shakiamuni.

Estamos en la parte de las clarividencias y Guesela ha leído hasta la estrofa 35. Muchos de vosotros habéis recibido yedam, iniciaciones, tal vez iniciaciones grandes, por lo tanto habéis tomado los votos de bodisatva, los habéis aceptado, ya que los habéis tomado debéis conocerlos y familiarizaros con ellos, son 18 votos raíz y 46 secundarios. Es importantísimo conocer cuales son los votos que hemos tomado, lo que debemos evitar, porque ya que lo hemos tomado es absurdo no saber lo que hemos tomado, porque como sabemos si los estamos cuidando o no?

Los 18 Votos Raiz

Para empezar hay 4 condiciones que tienen que estar presentes para que se rompa los votos raíz de bodisatva. De los 18 votos únicamente en dos de ellos no es necesario que esté presente estas 4 condiciones para romperlos. Para los 18 votos restantes hay 4 condiciones que tienen que estar presentes para que se rompan. Podemos cometer una infracción a los votos cuando las 4 condiciones no han tenido lugar como p.e una sola, pero una ruptura total o caída total requiere de las 4 condiciones que son:

1).- **No generar arrepentimiento por haberla cometido:** Es decir no arrepentirnos y que no nos importe volverlo a repetir, podemos volverlo a repetir sin problema alguno, p.e cometer infidelidad es una acción negativa, no arrepentirse de haberla cometido y además no nos importa volverla a repetir. Estamos cometiendo la negatividad y no nos importa volverla a realizar o cuando si decimos mentiras y no nos importa volverla a cometer. Con el resto de las negatividades es igual, cuando no generamos el deseo de evitarlas de nuevo o si nos da igual volverla a hacer, esto hace que la negatividad se agrave.

No solo en el contexto de los votos sino con todas las negatividades. Si cometemos una negatividad y nos arrepentimos de ella es muy positivo porque le estamos quitando fuerza, pero si no hay arrepentimiento y lo volveríamos a hacer como p.e decir mentiras o cometer infidelidad, no estaríamos cultivando ningún arrepentimiento y eso la agrava.

2).- **No tener consideración por haber caído en ella:** Son dos aspectos, la no consideración y la no vergüenza. Tener vergüenza sería p.e si cometo una negatividad o si aún no la he cometido pero pienso que si la realizo me va a traer consecuencias negativas y me va a perjudicar. Aunque estés pensando en ti mismo, en las consecuencias que te va a traer y decides mejor no hacerla. La desvergüenza sería cuando nos da igual lo que suceda p.e en el caso de mentir o engañar a otro, sabiendo que está mal nos da igual las consecuencias.

La no consideración es cuando la hacemos sin importar lo que otros puedan pensar de nosotros, de hecho no está bien ni la desvergüenza ni la desconsideración, son dos aspectos que no nos favorecen a la hora de cometer negatividades porque lo opuesto es la vergüenza y que nos importen los demás. Cuando la situación se presenta para cometer la negatividad pero lo que me para es que si lo hago eso me traerá consecuencias negativas estoy pensando en mí, esto es

vergüenza, y consideración es pensar que si lo hago que va a pensar de mí esa persona, está bien porque te está ayudando a evitar cometer esa acción negativa, aunque parezca muy mundano está bien porque te está ayudando a evitarla, al igual que pensar en ti. Por eso la vergüenza y consideración a los demás se considera algo virtuoso porque te ayuda a evitar la negatividad, de lo contrario te da igual lo que te pase o piensen los demás.

La vergüenza y consideración a los demás te apoya en tu adiestramiento, porque tratas de ser bueno para que los demás tengan una mejor consideración de ti, pero si no está presente y vas por la vida muy valiente sin importar las consecuencias y lo que digan esa actitud te lleva a cometer negatividades.

Este tema donde aparece? R/En el log rig, en factores mentales virtuosos (Jose). El que este tema de la consideración y la vergüenza esté en log rig demuestra la importancia que tienen para cultivar la virtud.

3).- **Alegrarse por la acción que se ha cometido:** La acción negativa en sí por el tipo de negatividad puede ser más pesada o menos pesada, lo que agrava una acción a veces no solo es el acto en sí sino el alegrarse de ese acto, p.e si mentimos y nos alegramos por ello, esto hace que la acción de mentir sea más grave o pesada, pero si cometemos una acción negativa y no nos alegramos entonces tiene menos peso o es menos grave. Alegrarnos aumenta la gravedad de la acción.

Las acciones negativas tienen diferentes grados de acuerdo al contexto, de acuerdo a quien se hagan o de si nos alegramos o no, esto es importante saberlo porque vamos a seguir cometiendo acciones negativas, aunque no queramos seguiremos cometiendo negatividades pero por lo menos sepamos como no seguir las cometiendo. Por alegrarnos la hacemos más pesada, así que cuando nos arrepentimos o no nos alegramos está la negatividad pero por lo menos no la agravamos. Por lo menos debemos saber como evitar que se agraven para no ir como una persona ciega que se tira al agua y no sabe donde va a caer, es decir, nos vamos a caer pero sabemos hasta que punto no vamos a agravar la situación.

4).- **No ver los inconvenientes de la negatividad:** Es bueno ver las acciones dañinas como negativas o como un inconveniente porque cuando no vemos sus defectos no hacemos nada por aplicar un antídoto, en cambio si lo vemos evitamos cometerla o aplicamos un antídoto.

Cuando están presentes estas 4 condiciones es cuando se rompe un voto raíz. Puede que cometamos negatividades o que no estemos cumpliendo con los 18 votos de bodisatva, a lo mejor no los cumplimos bien, a lo mejor hemos cometido una falta pero si no se han completado estos 4 puntos entonces no es una caída raíz sino una infracción, para que se rompa el voto de raíz deben estar presentes las 4 condiciones.

18 Votos Raíz

1ª Caída. Alabarse a uno mismo y menospreciar a los demás: Cuando movidos por el apego a la fama, a la buena reputación o a recibir regalos nos alabamos a nosotros mismos y menospreciamos a los demás. Es decir, nuestras propias cualidades aunque no las tenemos las elevamos y a los demás los humillamos o minoramos. Comparados con los demás nosotros somos superiores y los demás inferiores. Cuando movidos por este deseo o apego nos ensalzamos a

nosotros y menospreciamos a los demás combinado con todas las 4 condiciones presentes estamos rompiendo de raíz el primer voto de bodisatva.

Hay que ser conscientes de que estamos en el contexto del vehículo mahayana donde es un punto esencial el alabar a los demás y bajarnos nosotros mismo de nivel. Esta muy claro en el texto de Atisha de adiestramiento mental “la guirnalda de joyas de los bodisatvas” que dice *“mis cualidades las oculto, las cualidades de los demás las elevo o proclamo, los defectos de los demás los oculto y mis defectos los doy a conocer, que todos se enteren”* este es el adiestramiento mental del que estamos hablando.

Es verdad que podemos pensar que es muy difícil que suceda pero no hay nada que no se pueda conseguir gracias a la familiarización, si lo hacemos hasta que se convierte en hábito nos habituamos realmente a pensar así y actuaremos así, elevando al otro y ocultando sus defectos, este es el adiestramiento del vehículo mahayana. De hecho solo escucharlo ya cuesta trabajo que entre por los oídos pues practicarlo cuesta mas.

Aunque al principio parece inconcebible si nuestra mente se entrena en eso lo va consiguiendo porque nuestra mente es moldeable y a través de los hábito le damos la forma que queremos y no hay nada que se pueda conseguir gracias a la familiarización. Además las cualidades de la mente son ilimitadas, aunque parezca imposible si nos habituamos lo podremos conseguir porque nuestra mente no tiene límite en ello. El propio Shantideva dice que no hay cualidad que no se pueda actualizar gracias a la familiarización, es decir si nos habituamos a ello no hay nada que no podamos conseguir en nuestra mente.

En el texto de Shantideva de bodisatvacharyavatara hay un ejemplo que demuestra que nuestra mente es maleable, que puede cambiar su percepción p.e cuando una persona con solo escuchar el nombre de otra le produce miedo, hace que su cuerpo tiemble, luego conforme se familiariza con ella llega un momento en que si esta un minuto separado de esa persona le hace falta, que es lo que ha cambiado? su percepción o su mente, es decir, tenemos la capacidad de moldear nuestra mente mediante la familiarización. Puede haber cierta resistencia y como ahora no tenemos el hábito parece inconcebible, pero conforme nos habituemos va saliendo de forma natural.

Otro buen ejemplo de que la percepción de nuestra mente puede cambiar totalmente es cuando tenemos una idea muy mala de otra persona, la vemos muy negra y un ser querido nuestro nos invita a tomar un café y mientras hablamos sale el nombre de esa persona y le decimos todos los defectos de ella, que no vemos nada bueno en ella y el que está con nosotros nos dice “pero si esa persona habla bien de ti, te admira mucho y dice lo buena que eres” entonces ya la ves mas blanquita, no la ves tan mala. Esto quiere decir que nuestra percepción puede cambiar.

21/06/2015

Introducción: Hay que acumular méritos, hay que practicar las enseñanzas, ponerlas en práctica en nuestra vida, principalmente porque todo el sufrimiento e incomodidades que vivimos son consecuencia de acciones sin méritos, mientras que todo el bienestar y placer son consecuencia de acciones meritorias.

Cuando hablamos de acumular méritos no necesariamente es en un momento determinado porque tenemos que poner los ofrecimientos del altar o hacer postraciones. Estas son acciones meritorias pero no únicamente en estos momentos sino que podemos hacer de nuestra vida una continua acumulación de méritos, cuando estamos con otras personas y tratamos de comportarnos bien, que nuestras acciones físicas, de palabra y mente sean buenas, así estamos acumulando méritos. Así que cada momento de nuestra vida hay que utilizarlo para acumular méritos, cuando estemos en contacto con los mas cercanos en la medida en que podamos que nuestro comportamiento sea adecuado, entonces estamos acumulando méritos con los demás. Yo podría casi que afirmar que no hay nadie de los que están aquí que no conozcan las enseñanzas, como esta persona que la he visto que ha recitado el sutra del corazón, el mandala, etc., por lo tanto todas las enseñanzas que ya conocemos debemos ponerlas en práctica en nuestra vida.

Así que cuando decimos hay que practicar y poner las enseñanzas en práctica no se limita a meditar sino a la convivencia con los demás o con los que conocemos y compartimos día a día. Cuando practicamos así somos felices y estamos creando felicidad para las vidas futuras. A veces siento que les estoy hablando como a niños, pero es así como lo siento, perdonar pero es mi manera de acercarme a vosotros y darles mis consejos.

Además es muy bueno que estemos aquí, si lo digo no es porque tengáis mucha suerte de estar enfrente de mi. Es muy bueno estar aquí, porque desde el momento en que surge en vuestra mente el deseo de venir a la clase y os vestís, todo lo que hacéis son méritos que acumulas y los que vienen de lejos mas meritorio tienen.

Desde que surge el deseo hasta que llegáis aquí es parte del esfuerzo gozoso que es como una armadura, es muy positivo y no solo eso sino que hemos hecho postraciones, recitado el sutra del corazón, tratado de generar la mente de refugio y la bodichita. Son muchos méritos, no hay palabras que expresen la cantidad de mérito acumulado. Porque si además a la hora de hacerlo lo acompañamos de nuestro pensamiento y reflexión eso hace aún mas poderosa esa oración, incluso aunque solo lo recitemos por recitar aunque sean meras palabras también son méritos.

Ahora estamos en el momento de escuchar las enseñanzas, mientras estamos escuchando escribir en el móvil no se yo? (es broma). Por una parte a la hora de escuchar las enseñanzas tratamos de evitar caer o de realizar ciertas actitudes, estas actitudes hay que cultivarlas a la hora de escuchar las enseñanzas, cuantos son los aspectos a evitar a la hora de escuchar las enseñanzas? R/ no debemos ser como los tres recipientes (Dani). Se le llama las faltas de los 3 recipientes, a la hora de escuchar las enseñanzas no debemos ser como un recipiente boca abajo, que al estar aquí entre algo por lo menos; que el recipiente esté agujereado, es el error de ser un recipiente que está boca arriba y es receptivo pero que no se le queda nada sino que podamos retener esa información.

Imaginemos que el recipiente está boca arriba, que no tiene agujero y cuando se le echa el contenido se queda en él pero tiene veneno, aunque la comida sea la mas exquisita no nos apetece comerla. Este ejemplo de un recipiente contaminado quiere decir que está escuchando las enseñanzas y que está entrando la información, que la está reteniendo o recordando pero el recipiente está contaminado. Que quiere decir? que aunque este aquí, recibiendo la información y recordándola pero mi motivación no es adecuada porque lo hago con la finalidad de poderlo contar a los demás, de tener una buena reputación y fama. Cuando escuchamos las enseñanzas con esa motivación ni siquiera se convierte en dharma o en practica de las enseñanzas, porque si estamos aquí es con la finalidad de poder ser de beneficio de los seres, o por lo menos para poder controlar nuestra mente alocada y

subyugar las emociones aflictivas. Cualquier trabajo que hagamos si pensamos en estos puntos o con esta actitud nos va a favorecer.

Cuántas son las 6 actitudes a cultivar al momento de escuchar las enseñanzas? R/ Son 6 (estudiante). Cuáles son? ver al maestro como si fuera un doctor, vernos como personas enfermas, ver que practicar las enseñanzas nos va a curar, brindarle el respeto al maestro como si fuera el mismo Buda (estudiante). Verse a uno mismo como si fuera un paciente, ver a quien da las enseñanzas como un médico, el dharma considerarla como la medicina, el tomar la medicina realmente nos va a curar la enfermedad que se refiere a poner en práctica las enseñanzas, los Tatagatas son ese conjunto de seres santos a los cuales venero, las enseñanzas del buda puedan permanecer durante mucho tiempo.

De estos 6 dos son importantes pero los más importantes son 4, el considerarse a sí mismo como alguien enfermo es esencial, a los occidentales verse como enfermos es algo que no os gusta, pero a los orientales les da igual. Hay grandes lamas que lo describen así: uno es como si fuera una persona que está enferma de una enfermedad incurable o como si fuera prisionero de por vida, es muy importante reconocernos así. Muchos van a pensar “no estoy enfermo, ni siquiera tomo medicina, por la noche duermo bien y tengo la energía suficiente así que enfermo no estoy”, pero cuál es la enfermedad de la que hablamos? si se abren esas puertas y entra la persona que nos cae fatal, que no podemos ni ver, en ese momento nuestra mente empieza a agitarse, algo dentro de nosotros se mueve y si entra una persona que admiramos mucho o que nos gusta mucho tenemos una sensación diferente, algo se agita en nosotros y son las emociones aflictivas, por un lado el enfado o rechazo y el deseo. Significa que nuestras emociones aflictivas están muy a flor de piel, tan solo con ver el objeto que la produce inmediatamente sale una y otra sino control nuestro. Esta es nuestra enfermedad o padecimiento incurable, nuestras emociones aflictivas son como una cerilla lista para encenderse.

También si vamos fuera y comenzamos a percibir un olor desagradable, ponemos cara de que no nos gusta porque? porque hay algo dentro de nosotros que se perturba o agita y por eso la ponemos, cambiamos nuestra expresión, ponemos cara de asco, esto es igual para todos, que es lo que provoca que nuestra cara cambie? al igual que si vamos por la calle y escuchamos la moto que ha arrancado haciendo un sonido estridente, nos agita, hay algo que no nos gusta por innecesario, algo de nosotros se ha molestado. Me refiero a que cuando vemos, escuchamos u olemos algo desagradable nuestra mente se agita con facilidad o se ve alterada, por eso en el budismo nos aconsejan que no trates de verlo todo sino p.e ver por donde andamos. Querer verlo todo y estar al tanto de todo lo que sucede no es bueno, al igual que querer escucharlo todo, es como crear las condiciones para que fácilmente surjan esas emociones aflictivas, por eso la imagen de los tres monos tapándose las orejas, los ojos y la boca nos indica que debemos tener mas control de nuestros sentidos, en los textos nos dicen que hasta cierto punto cerremos la puerta de nuestros sentidos.

Esta enfermedad de las emociones aflictivas que surgen con mucha facilidad la manera de curarla es a través de las enseñanzas que son como la medicina, que no es suficiente con coleccionarla sino que debemos tomarla para sanarnos, igual que la medicina, es decir, es para aplicarlas en nuestra vida. Ahora cuando escuchamos algo o vemos algo ya sea agradable o desagradable con facilidad nuestra mente se agita o altera, cuando vemos algo bonito se agita y con algo feo también, pero cuando ponemos en practica las enseñanzas nuestra mente no se agita o perturba con facilidad, cualquier persona bonita, fea o desagradable la vemos como una ilusión o espejismo, sin darle importancia alguna, por tanto la mente no se altera o agita.

De hecho está en los sutras, en el Tengyur (comentario de los sutras) lo dicen claro, que debemos tomarnos la medicina y no acumularla. Imaginemos que una persona enferma tiene cajas y cajas de medicina que si no se lo toma jamás se va a curar, igual nosotros, no se trata solo de acumular enseñanzas sino de ponerlas en práctica. Considerarnos como enfermos nos lleva a buscar las enseñanzas y aplicarlas en nuestra vida, en nuestro día a día con la gente que convivimos y compartimos nuestro tiempo, con ellos la debemos aplicar

comportándonos como las enseñanzas nos dicen con nuestro cuerpo, palabra y mente. Las enseñanzas son como un espejo que ayuda a ver como está nuestra mente y como debe llegar a ser.

Cuando tratamos de ser cuidadosos al observar nuestra mente, cuidadosos en nuestro comportamiento y en relación a los demás tratando de aplicar estas enseñanzas en nuestra vida, a veces nos da la impresión de que estamos muy mal o peor que antes o que cometemos mas errores. Es muy común que percibamos que empeoramos en vez de mejorar. Lo que sucede es que antes no prestábamos atención a nuestro comportamiento o pensamientos sino que vivíamos disfrutando sin prestarles atención, en el momento en que prestamos atención es cuando viene la idea que estoy peor, ahora me molesto mas, lo hago peor que antes, que cometemos mas errores, o que nos dejamos llevar mas por las emociones aflictivas, pero no es verdad lo que pasa es que ahora nos damos cuenta pero siempre han estado allí. Si pensamos en mejor no seguir con las enseñanzas porque estamos peor estaríamos cometiendo un grave error.

Si escuchamos las enseñanzas de maestros extremadamente cualificados y cultivamos estas actitudes estas enseñanzas nos benefician mucho para poder subyugar las emociones aflictivas y ser practicantes auténticos. Son muchísimos los beneficios de tratar de practicar estas enseñanzas, tantos que si habláramos de ellos no tendríamos tiempo. Cuando estas enseñanzas que escuchamos tratamos de retenerlas en nuestra mente y aplicarlas en nuestra vida las consecuencias de ello se van con nosotros donde quiera que estemos, vamos a vivir los resultados de ese trabajo, no nos lo pueden robar, ni el fuego quemar, ni un torrencial de agua la pueden arrastrar, o perder, siempre nos van a acompañar donde quiera que estemos, todo lo positivo que hagamos se queda con nosotros y nos va a acompañar.

Para que valoremos la importancia o valor de escuchar las enseñanzas, gracias a que hubieron seres que escucharon estas enseñanzas, que las valoraron como un tesoro, que las estudiaron y retuvieron en su mente, cuanto tuvieron que salir en 1959 y no llevaban nada consigo, ni para comer pero tenían bien retenidas estas enseñanzas y cargaban con ellas, gracias a ello es que ahora las enseñanzas se ha podido expandir a occidente y a países donde ni lo imaginábamos. Las enseñanzas del Buda se han expandido como un sol naciente gracias a esos seres que las llevaron consigo.

Se que muchas veces lo que se expone o dice en las enseñanzas a la cultura occidental no les gusta mucho, no va de acuerdo a su manera de pensar o cultura, hay va otra historia, en el año 2001 fui invitado a Oselin a dar enseñanzas durante 15 días, tenía un traductor muy duro, me imagino que traducía muy bien pero era muy fuerte porque a veces me se aseguro de si el traductor esta entendiendo o no y el decía “ya no me diga eso que sí ha entrado”. En ese curso habían solo 15 personas y la mayoría de ellas ni siquiera budistas, pero si recuerdo que les encantaba comprar libros y me daban la pila de libros para firmar cuando llegó el día de mi partida. Recuerdo que el día de la despedida se acercaron a mi y dijeron “todo estuvo muy bien, nos gustó, solo hubo un punto donde no estamos de acuerdo, el infierno no nos gusta, no nos apetece, los infiernos no lo acepto” y yo les dije “esta bien, mientras no vayáis al infierno”. Lo que quiero decir es que lo malo no nos gusta escucharlo pero es algo importantísimo y lo bueno sí, de hecho cuando hay un problema gordo o insoportable nuestra mente rápidamente empieza a buscar una salida o solución al respecto, sí tenemos problemas pero como no son tan graves no tenemos la necesidad de buscar una salida o escapatoria.

También recuerdo que en Suecia fui invitado a dar una enseñanza, normalmente cuando me invitan a una charla de introducción al budismo no lo hago como con vosotros sino que es mas ligero, pero probablemente mencioné el hecho de que no somos completamente libres, cuando llegó la hora de las preguntas una persona se levantó, las palabras que dijo fueron “lo que ha mencionado el lama ha sido muy bonito sin embargo cuando dijo que no somos libres, allí se ha equivocado”. Entonces Guesela dijo “no me he equivocado, nosotros completamente libres no somos”, le di la siguiente respuesta “te voy a dar señales (signos) que van a demostrar como totalmente

libres no somos”, “estoy de acuerdo en que hay muchos aspectos de tu vida en los que sí tienes control o libertad total sobre ellos como en tu casa, coche, posesiones, dinero, en ellos tu decides como los gastas, hay cosas de las que eres dueño y decides sobre ellas, pero todo lo que sucede en tu mente o todos los deseos que aparecen en tu mente si se cumplen tal cual lo deseas, si en el momento que deseas algo se cumple entonces junto mis manos y me alegro por ti, de lo contrario libres no somos”, la persona se sonrió y se sentó. Es importante que toda esta información que recibamos por nuestra cuenta la reflexionemos.

Ahora nos ha hablado muy por encima de los beneficios de escuchar enseñanzas, pero en el libro de liberación en la palma de la mano están con mas detalle todos estos beneficios, debemos procurar escuchar enseñanzas con esa actitud que les he dicho, para luego reflexionar sobre ellas.

Cumplir con los votos 100% bien es difícil pero tratad de hacerlo bien, ayer comenzamos a hablar de ellos, cuales son las 4 condiciones de las cuales hablamos que hace que sea una caída? R/ No arrepentirnos de haberla cometido, alegrarnos por ello, no utilizar la vergüenza y consideración por los demás (Jose). Falta que el arrepentimiento debemos acompañarlo del deseo de no volverlo a repetir, y no ver defectos en lo que se ha hecho. De estos el que es peor es no ver defectos e inconvenientes de ese comportamiento, porque como no lo vemos mal hace que se lleven a cabo el resto de condiciones, en cambio si vemos faltas en ello nos lleva a evitar los otros.

Es importantísimo este punto de ver faltas en este comportamiento, verlo como un error, porque cuando cometemos una acción negativa, ya sea física, de palabra o pensamiento, sea cual sea la acción -especialmente se ve mas claro con las acciones físicas y verbales- están formadas por 3 partes:

- 1ª parte: Todos los preparativos para hacer la acción (los planes).
- 2ª parte: Involucrarnos en la acción.
- 3ª parte: Una vez que se culmina regocijarse por ello.

Cuando vemos que una acción es mala es decir, vemos sus defectos, a lo mejor hubo un preparativo previo y la hicimos pero no nos regocijamos porque hemos visto que está mal entonces nos arrepentimos, gracias a eso no se vuelve una acción completa. Pero si la preparamos, la realizamos y luego nos alegramos de hacerla es una acción negativa completa.

Cualquier acción de cuerpo, palabra o pensamiento cuando es una acción negativa debemos ver los defectos o inconvenientes que tiene, porque si no le vemos defectos no nos arrepentimos y pensamos en volverla a repetir, por eso es muy importante que nos adiestremos en ver los inconvenientes de las acciones negativas, ver sus defectos para que cuando caigamos en ellas por lo menos no nos alegramos, así nos adiestramos y evitamos que las 4 condiciones se completen, p.e cuando decimos una palabra ofensiva, una palabra para ofender a alguien o un insulto, es una negatividad que se realiza con el habla, también juega un papel la mente con la que se realiza la acción, la motivación va a hacer que la acción sea mas grave o menos grave, pero cuando hemos insultado y reconocemos que estuvo mal, que no tuvimos que haberlo dicho, que fue una negatividad, gracias a que nos hemos arrepentido la negatividad del insulto disminuye, ya no es tan negativa, ya no es tan grave. Pero si soltamos el insulto y nos alegramos por ello, como nos hemos alegrado la hemos incrementado, mientras que arrepentirnos disminuye su fuerza. Pero a veces cometemos todo el conjunto y nos alegramos, debemos entenderlo porque estamos tan familiarizados con esas emociones aflitivas que por eso con facilidad nos alegramos.

Cual fue el primer voto o caída? R/Alabarnos a nosotros mismos y menospreciar a los demás (Jose). Y como surge o se da lugar a esa caída? en el texto nos dicen que cuando debido al apego, a la fama y a los regalos, pero no solo con cosas materiales como p.e para un mejor salario si no también para ser admirados, tener fama o reconocimiento de los demás. Si nos alabamos a nosotros mismos y menospreciamos a los demás por apego a la fama, reconocimiento, admiración o bienes materiales cometemos la caída, pero a veces es necesario alabarnos a nosotros p.e por cuestión laboral o porque es mejor para los demás que reconozcan las cualidades que tenemos, incluso para beneficio de los demás, pero si es por apego a la fama, reconocimiento o admiración es una caída.

Esta caída se divide en dos partes: una alabarme a mi y otra menospreciar a los demás. Que ojalá apuntarlas sirva para grabarlas en la mente y no se quede solo en papel. Antes voy a decir algo, como dijo Kiabeson Rimpoché hablaba de los 4 fallos y decía **“El primero es apreciar las instrucciones y perderlas, quiere decir, escuchar las instrucciones o consejos y decir “si tiene razón, lo tengo que hacer, puedo hacerlo”, estamos convencidos de que están muy bien y que lo queremos hacer, pero una vez termina la sesión en nuestra vida diaria no hacemos nada y se nos olvida todo. Es decir, apreciar las instrucciones y luego no practicarlas. El segundo fallo, es cuando leemos un libro, vemos que es muy bueno y decimos “tiene razón, puedo hacerlo, tengo que comportarme así” y una vez cerramos el libro en nuestra vida diaria no nos acordamos del libro, ni de lo que decía y mucho menos de ponerlo en práctica. Es decir, lo que hemos entendido o leído se nos escapa, se nos va, al final no lo hacemos. El significado se nos ha ido, lo que hemos entendido y leído y que nos inspiró mucho no lo hacemos. El tercero, es en relación a nuestra propia mente, no cultivar en nuestra mente lo que hemos escuchado o apreciado. Este tercer fallo significa que tenemos un interés nuevo, estamos recibiendo información nueva para nosotros que nos ha inspirado mucho y nos gusta mucho pero después nuestra mente no ha cambiado ni un poquito sino que se ha quedado tal cual antes de recibirla. El cuarto fallo es posponer la práctica, pensar en hacerla mas adelante o mañana cuando tengamos mas tiempo”**. Estos 4 no son vuestro caso pero no está de mas saberlo. Es decir, cada momento de nuestra vida tendríamos que estar dispuestos o atentos a querer aplicar estos consejos.

2ª Caída.- Cuando una persona está experimentando mucho sufrimiento, sin protección y si tienes los medios para ayudarle a superar su sufrimiento o el conocimiento de las enseñanzas que a la persona le pueden ayudar y por avaricia o deseo de no compartir las enseñanzas a los que sufren y están sin protección no lo haces. Tiene dos aspectos, por tacañería o por avaricia no dar enseñanzas, consejos o el material que contiene las enseñanzas.

3ª Caída.- Cuando ya sea un conocido nuestro o si entre el maestro y sus discípulos en su momento reconocen que han hecho algo mal o cometido un error y nos piden disculpas si no las aceptamos o no queremos aceptar sus explicaciones o si nos enfadamos y continuamos con rencor. Pueden decirnos “por favor ten paciencia he cometido este error” es decir, se están disculpando o reconociendo su error pero a pesar de ello no los perdonamos, entonces estamos cometiendo una caída. Es verdad que el maestro tiene el papel de llamar la atención y de corregir pero en el caso de que el discípulo se esté disculpando por ello es cuestión de aceptar sus disculpas. En conclusión paciencia con quienes cometen falta o errores con nosotros si además se están disculpando por ello.

En realidad lo que diga el maestro uno tiene que cumplirlo y seguir sus instrucciones, a veces te da instrucciones muy precisas y si ves que no vas a poder hacerlo o que no es apropiado o no nos vemos capaces de hacerlo podemos ir al maestro y decirle “lo siento pero no puedo cumplirlo” y es correcto, no hay falta alguna. Claro, si es una instrucción que va a dañar a alguien mas podemos decir que no podemos hacerlo por esto o aquello.

Se divide en dos puntos por un lado el conglomerar y el separar, es decir que realmente se acepte la disculpa provocando la unión y no creando distanciamiento.

4ª Caída.- Cuando en algún momento se menciona que la sesta del bodisatva no forma parte de lo que el Buda enseñó, o si no aceptamos algunas de las tres sextas de las enseñanzas del Buda por no ser palabra del Buda estamos abandonando el dharma, en especial respecto al mahayana. La caída sería abandonar el mahayana diciendo que no es parte de la sesta de enseñanzas del buda y decir a los demás nuestra versión inventada. Tiene dos caídas una que es abandonar las enseñanzas mahayana y la otra que es dar nuestra versión inventada. Probablemente en este sentido no caemos en ellas pero si p.e personas que les gusta andar de maestros dando enseñanzas pueden caer en esta infracción o caída.

5ª Caída.- Es coger, robar o confiscar material ofrecido a las tres joyas (al Buda, Dharma y Sanga) y utilizar los materiales de la Sanga para fines personales, también cuando p.e al Lama le regalan cosas muy bonitas y su asistente piensa “esto me gusta para mí” estaría mal. Es un tema muy delicado, los objetos ofrecidos a las tres joyas no deberían utilizarse para uso personal. Serían 3 caídas -debemos tener mucho cuidado en este aspecto- en relación a las 3 joyas, cuando se quita un objeto dirigido a las 3 joyas.

Dicen apropiarse de algo -alguna cosa dirigida a las 3 joyas- por medio del robo, de la fuerza o por el convencimiento. Por el robo cuando sin que se enteren nos apropiamos de la cosa, por la fuerza quiere decir por su poder, o arrebatarlo; por convencimiento es utilizando palabras bonitas para que al final la persona no tenga otra opción que darla.

Cuando hablamos de convencer a alguien juega un papel importante el dueño que no quería darlo pero que no pudo hacer otra cosa que hacerlo. Es apropiarse de lo que no te ha sido dado porque la persona no te lo quería dar, es decir, depende de si el dueño te lo quería o no dar.

6ª Caída.- Abandonar o menospreciar el santo dharma criticando las prácticas de cualquiera de los tres vehículos -oyentes, realizadores solitarios y bodisatva-. No se debe criticar porque el Buda dio enseñanzas de acuerdo a la disposiciones de los seres y esta acción es mas grave que destruir estupas. La parte que dice que es como matar a los Arahats o destruir estupas no está en el texto raíz sino que es información extra.

Puede ser de tres tipos: por abandonar el vehículo de los oyentes, de los realizadores solitarios o de los bodisatvas.

7ª Caída.- Quitar el hábito a los monjes. Le hacemos perder los votos de ordenación a una persona ordenada cuando le decimos que mantenerse como monje no le sirve, le convencemos de tal forma que deja los hábitos o cuando lo hacemos por la fuerza -con golpes-, por dañarlo o encarcelarlo o si es un monje cuando una mujer lo engatusa para que deje los hábitos. Se comete esta caída cuando logramos que la persona ordenada deje los hábitos.

Se divide en dos: Quitarle los hábitos o por convencimiento.

8ª Caída.- Cometer cualquiera de los 5 crímenes atroces que son matar al padre, a la madre, a un Arahat, crear desunión entre la Sanga y hacer sangrar un Buda. Si se cometen alguno de estos crímenes se tiene una caída. Se llaman crímenes atroces o extremos y se utiliza la palabra “sam” que significa límite. Las escuelas filosóficas inferiores -vaibásica y sautántrica- dicen que cuando p.e se matar al padre entonces el siguiente renacimiento es definitivamente en los infiernos, es decir, se va directo al infierno sin haber nada de por medio, pero la diferencia es que para esta escuela no hay posibilidad de purificarlo por eso se les llama extremos, porque una vez cometida la acción entonces no hay posibilidad de purificar esa negatividad sino que definitivamente tendremos que experimentar ese sufrimiento. Las escuelas superiores -chitamatra y prasanguika- están de acuerdo con las escuelas inferiores en que definitivamente se va a los infiernos pero afirman que sí se pueden purificar aplicando los 4 poderes oponente. El infierno se llama infierno de Avichi.

Si lo dividimos sería en 5: relacionados con los 5 tipos de caídas que se pueden tener.

9ª Caída.- Cuando se mantienen puntos de vista erróneos como que la ley de causa y efecto no existe, o que los renacimientos anteriores no existen. Si se cultivan o mantienen estos puntos de vista erróneos se comete una caída. Esta es la peor de todas.

10ª Caída.- Destruir ciudades o pueblos donde hay personas viviendo por diferentes medios ya sea provocando fuego, tomando el control de ese lugar y en lugar de ayudarlo a progresar destruirlo, veo poco probable que caigamos en esta negatividad.

11ª Caída.- Enseñar la vacuidad a quienes no están adiestrados o preparados para entenderla porque podría hacerles daño, porque podrían asustarse y perder la bodichita. Si una persona que ha generado la mente de la bodichita pero no ha generado la vacuidad, como todavía no la ha visto (la vacuidad) si se le explica, en lugar de ayudarlo puede perjudicarlo porque el bodisatva que por primera vez le hablas de la vacuidad se asusta y degenera la mente de la bodichita y cae en el camino hinayana.

12ª Caída.- Apartar a alguien o desviarlo de su trabajo para alcanzar la budeidad y en lugar de apoyarle para que alcance la budeidad le animamos a buscar su propio bienestar o nirvana, p.e si alguien se adiestra en la bodichita y sigue ese camino va a llegar a la Budeidad pero si en lugar de animarle le decimos “si sigues así no te va ayudar además es imposible, mejor practica el hinayana y así por lo menos sales del samsara y luego ves como sigues adelante”. Estamos desanimando a un bodisatva a que continúe ese camino y animando a que siga el camino hinayana. Este tipo de caídas va dirigida principalmente a maestros que a través de sus enseñanzas pueden desviar o confundir a otros. Estas caídas son principalmente para quienes tienen la responsabilidad de dar enseñanzas.

13ª Caída.- Desanimar a otros para que continúen con sus votos de liberación personal o “pratimoksha” diciéndole p.e a alguien que se está adiestrando en la bodichita “a ti no te hace falta seguir los votos pratimoksha tómatelo mas tranquilo, eso no te hace falta”. Alguien que está cumpliendo con sus votos y le dices “para que sirve eso, mejor adiestrate en la bodichita que disminuye automáticamente tus acciones no virtuosas mas fácilmente, que de una forma mas

relajada quita tus negatividades de cuerpo, habla y mente” si le dices eso si la otra persona abandona sus votos pratimoksha sería una caída porque no se anima a que los cultive, que también le ayuda en el vehículo mahayana sino que le confundimos diciéndole que no le hace falta que solo con los votos de bodisatva lo tiene fácil, estaríamos cometiendo una caída.

Es fácil que suceda porque hay tres tipos de votos: de liberación individual, del bodisatva y los tántricos. Hay quienes pueden llegar a afirmar que de estos los mas importantes y a los que debemos prestar mas atención son los tántricos. Es verdad que son importantes y el tantra trae resultados maravillosos, pero no debemos centrarnos solo en estos y olvidarnos de los de liberación individual, de hecho son a los que mas atención debemos prestar porque nos están dando la base para alcanzar la budeidad, este comportamiento nos va a llevar al estado de Buda, en especial los de Gelong hombre y mujer y Getsun hombre y mujer.

14ª Caída.- Hacer que otros adquieran puntos de vista erróneos que tu puedes sostener sobre el hinayana, como decir que con la practica del hinayana uno no podrá liberarse nunca de los engaños, esto es totalmente falso, o que no podrás liberarte del sufrimiento, si la persona cree en lo que estas diciendo cometes la transgresión.

15ª Caída.- Cuando debido al apego, al renombre, a la buena reputación y a los bienes materiales da la impresión de que ya está en el vehículo mahayana, que ha obtenido logros y que da enseñanzas sobre los logros que supuestamente ha obtenido explicando a otros acerca de esos logros cuando en realidad no los tiene sino por su apego al renombre, a la buena reputación y a los bienes materiales proclama que tiene esta visión suprema (logros) cuando en realidad no los tiene. Esta caída es muy parecida a la primera cuando por apego a la fama, a la buena reputación y a los bienes materiales se alaba uno mismo pretendiendo pretendiendo tener logros y minorando a los demás, por eso se le llama proclamar falsas realizaciones.

Por un lado se proclama tener realizaciones que no se tienen y por el otro lado se cae en la primera de las caídas de los votos raíz de alabarse a uno mismo y menospreciar a los demás. Lo que lo mueve actuar así es el apego a la fama, a la buena reputación y a los bienes materiales, y sin embargo a la hora de exponer sus enseñanzas hace creer a los demás que no es esa su motivación sino por ser muy bueno. Es una mentira en relación a sus propios logros

Cuando la persona no ha logrado la visión directa de la vacuidad pero da a entender a otros o enseña a otros sobre la vacuidad dándoles a entender que la ha logrado y les da instrucciones de que meditando de esa forma la pueden conseguirla. No hay falta alguna en que se explique como contemplar la vacuidad para que podamos desarrollarla, pero si se da a entender de forma explícita o implícita que si se hace de la forma en que él lo ha hecho lograremos alcanzar la visión directa de la vacuidad, esta es la falta, dar a entender que se ha conseguido la visión directa de la vacuidad cuando no se ha obtenido.

Esto cabría dentro de las 10 acciones no virtuosas? R/ Es una mentira (Carlo). Pero que tipo de mentira? es una mentira gorda (Carlo). Es una mentira de no conocer y pretender que se conoce, aunque no sea de manera explícita pero si se da a entender se rompería el voto porque de manera sutil da a entender que ya se consiguió.

En el vinaya como describen esta mentira de pretender algo que no se tiene o conoce? se trata de una mentira que no es directa pero está guiando al que lo escucha a entender algo que es falso, p.e no dice de manera directa “tengo la vacuidad y se las voy a explicar” pero si dice “si lo hacéis como yo”. En el vinaya se dice: si una persona tiene una alfombra muy especial y dice “aquí solo se sientan los arahats a meditar” y luego él se sienta allí está dando a entender que lo es cuando en realidad no es así, estamos hablando de este tipo de engaño o mentira.

16ª Caída.- Aceptar materiales que han sido robados o requisados de las tres joyas o de un bikshu. No las hemos robado pero no las están dando y sabemos su origen. Cuando un rey, un conquistador o un ministro ha requisado propiedades de las tres joyas, de la Sanga o destinadas para el propósito de las tres joyas, aunque no nos la ofrezcan en su totalidad si nos dan algo de ellas estaríamos rompiendo el voto.

17ª Caída.- Cuando alguien está cultivando la calma mental, está tratando de entrar en el estado de concentración para conseguir la calma mental y le orientamos mal diciéndole que no es así, que no es importante, que se dedique a otra práctica o que en vez de hacerlo haga unas oraciones o compromisos y prácticas desorientándolo de su propósito de cultivar la calma mental.

18ª Caída.- Abandonar la bodichita al pensar “no lo puedo hacer o no voy a poder beneficiar a todos los seres”, o pensar “a este no le voy ayudar”. Cuando lo hacemos de forma consciente estamos abandonando la mente de la bodichita.

Esta caída y la 9ª no necesitan para romperse estar presente las 4 condiciones, mientras que para romper el resto de votos sí deben estar presentes estas 4 condiciones. Las caídas pueden ser graves, muy graves, medianamente graves o pequeñas, es grave cuando están presente las 4 condiciones, medianamente grave cuando esta presente la de no ver defectos en la acción y otras dos o una mas. Esto refleja la importancia de no ver defectos en esa acción. La menos grave es cuando quitando la de no ver defectos pueden estar presentes las otras tres.

En mi opinión no me equivoqué a la hora de explicarlos. Ahora estamos en la sección de dedicación de todo lo que hemos hecho en este curso, como antiguos estudiantes ahora pensar en todas las dificultades que están sucediendo a nivel personal, social o general, volver a recordar esas situaciones y dedicarlo para que todas las dificultades se eliminen.