

---

**COMENTARIO**  
**DE**  
*LA RUEDA DE ARMAS AFILADAS*



Vble. Gueshe Lamsang

Centro Nagarjuna de Valencia  
Programa Básico de la FPMT  
Otoño 2007



*Traducción al castellano por Karen Molina*

Estas transcripciones han sido ligeramente revisadas por el equipo de transcripción del Centro Nagarjuna de Valencia, Otoño 2007

Los derechos de distribución de estas transcripciones pertenecen al Centro Nagarjuna de Valencia. Es preciso un permiso previo para realizar copias.  
E-mail: [coordinaciónnagarjuna@ono.com](mailto:coordinaciónnagarjuna@ono.com)

---

# **Adiestramiento Mental Mahayana**

## *La Rueda de Armas Afiladas*

### **Comentario por Vble. Gueshe Lamsang**

Enseñanzas impartidas en el Centro Nagarjuna de  
Valencia para los estudiantes del Programa Básico  
Otoño 2007

*Traducción al castellano por Karen Molina  
Transcrito por el equipo de transcripción del Centro  
Nagarjuna de Valencia*

---



*27 Septiembre 2007*

Antes que nada es importante que generemos una buena motivación y pensar que las enseñanzas vamos a escuchar son para nuestro beneficio y para el beneficio de todos los seres y que podamos ser capaces de guiar a todos los seres a la iluminación.

### **Presentación del Programa Básico**

Gueshela quiere dar la bienvenida tanto a los antiguos como a los nuevos estudiantes y decirnos que está contento de estar aquí. Lo último que Gueshela nos dijo cuando terminaron los cursos en verano fue que a lo mejor no nos íbamos a encontrar de nuevo, que podían pasar muchas cosas, pero parece que hemos credo condiciones favorables para volver a encontrarnos y ahora estamos aquí todos. Cuando Gueshela nos dejó estábamos usando ya la ropa de verano, ahora nos toca preparar la ropa de invierno pero bueno, lo importante es que estamos aquí para escuchar las enseñanzas.

Hoy es un día muy especial porque vamos a comenzar el programa básico que dura 5 años. Este es un programa que la gente que trabaja en el centro ayudando, se han esforzado mucho para poderlo organizar y también han invertido mucho tiempo y dinero para que poner este Programa Básico en marcha.

No es que de repente se les haya ocurrido empezar con este programa, desde hace mucho tiempo, ha venido preparándose porque es un curso difícil de organizar. La idea de organizar este curso arranca desde el año 2001 y de los 150 centros que forman esta organización no todos han podido iniciar este programa, ahora somos uno de los centros que por fin ha puesto en marcha este Programa Básico. En el mes de Mayo del 2001 se acordaba en Nalanda que éste era un buen programa de 5 años recomendable para los estudiantes, pero hasta ahora no lo hemos podido empezar. Hemos de tener mucha paciencia, señala Gueshela, porque él no sabe tanto pero lo que él sabe nos lo va a ofrecer. Las enseñanzas del Programa Básico, son las enseñanzas que estudiaron los propios gueshes y eruditos kadampas.

Hay que recordar que este Programa Básico fue una idea de Lama Yeshe. Lama Yeshe vino a occidente y tras conocer la mentalidad de los occidentales estableció un programa de acuerdo a la mentalidad occidental.

Lama Yeshe nació en Tibet en un área que se conoce como “Pempo” y en esa área nacieron muchos otros Gueshes Kadampas. Gueshe Thubten Tsering también nació en un área cercana a ésta indicada. Los maestros de Lama Yeshe fueron entre otros Gueshe Rabten, Gueshe Lamsang estuvo 8 años estudiando junto a Lama Yeshe. Las enseñanzas de Lam Rim y de Tantra las impartía Gueshe Sonam Rimpoché y también Gueshe Lamsang estaba en ese momento.

Gueshe Rabten dio enseñanzas a tres lamas importantes a los que les dio enseñanzas. Uno de ellos es Lama Zopa Rimpoché quien por entonces era muy joven, otro fue Thamthog Rimpoché quien ahora está en Italia y ha invitado al Su Santidad el Dalai Lama a Milán. El otro lama se encuentra en Suiza y es Gonsar Rimpoché.

Lama Zopa recibió guía de Lama Yeshe, el maestro de Thamthog Rimpoché fue Gueshe Tenzin y tanto Lama Zopa como Thamthog Rimpoché recibieron muchas enseñanzas

de Gueshe Rabten. Estuvieron en el mismo monasterio durante 10 años y después Lama Yeshe se encargó principalmente de Lama Zopa durante 8 años. Lama Zopa, por entonces, era muy joven y pudo aprender bien el inglés convirtiéndose así en el traductor de Lama Yeshe.

### **Textos del Programa Básico**

Lama Yeshe conociendo a los occidentales, organizó el Programa Básico con estos temas. Si siguiéramos la tradición kadampa se estudiarían primero los temas y se meditaría sobre ellos hasta obtener ciertas realizaciones con respecto a los temas que se estudian y meditan, luego se continuaría estudiando otros temas. Lama Yeshe se dio cuenta de que esto no podría aplicarse para los occidentales y así ideó el Programa Básico tal y como lo tenemos ahora. Él quiso que nosotros tuviésemos la esencia de las enseñanzas del Buda Sakyamuni. De ahí que se comience por el ***Sutra de la Perfección de la Perfección de la Sabiduría*** (Sutra del corazón). También era importante que se estudiara el ***Compromiso con las Acciones del Bodisatva*** (Bodhisatvacharyavataara). Conociendo así la mentalidad de los occidentales que les gusta investigar y analizar y que no basta con decirles que si realizan tales acciones renacerán en los reinos inferiores etc... sino que necesitan saber el modo real de cómo funcionan los fenómenos, razonar porque uno renace en los reinos inferiores, etc... tomó la esencia de las enseñanzas budistas y del Tengyur (los comentarios de las enseñanzas de Buda) para poderlas explicar con estos temas.

Vamos a comenzar con el tema del Adiestramiento Mental en base al texto de ***La Rueda de las Armas Afiladas***. Uno de los puntos importantes de la filosofía budista es poder desarrollar la mente bondadosa y que el aspecto positivo de nuestra mente vaya en aumento, por ese motivo, se necesita estudiar el Adiestramiento Mental.

Escuchamos muchas veces que hemos de convertirnos en Budas para poder guiar a todos los seres al estado de la budeidad y esto se justifica por el hecho de que todos poseemos la naturaleza búdica en nosotros mismos, tenemos ese potencial. Aún así, muchas personas consideran muy raro, no pueden entender, que un animal, una hormiga, pueda convertirse en un Buda y que esos seres posean ese potencial, por eso necesitamos estudiar el texto del ***Sublime Continuo del Mahayana***. Necesitamos estudiar este texto para poder comprender que todos los seres poseemos naturaleza búdica.

Y necesitamos conocer, también, las prácticas y las meditaciones que debemos realizar para lograr ese estado iluminado y todo esto se explica en las ***Etapas del Camino***. Al principio se pensó en estudiar el Lam Rim Chëmo (La gran exposición de los estadios del Camino) pero luego se consideró más oportuno estudiar el Lam Rim mediano.

El siguiente texto son los ***Postulados*** que sirve para poder entender las diferentes capacidades y puntos de vista filosóficas de las personas. Es importante estudiar los ***Postulados*** porque si solo estudiamos la visión Prasanguika Madiamika, al leer otros textos veremos que tienen otra visión de la realidad y podemos malinterpretarlo y que están equivocados. Lo que sucede es que las diferentes escuelas explican la realidad de distintos modos. Así, en este texto se explicarán las dos verdades desde diferentes perspectivas.

El otro texto a estudiar es *Mente y Cognición*. Aquí estudiaremos el funcionamiento de nuestra mente junto a los factores mentales, es importante que sepamos como funciona nuestra mente.

Se podría hablar de dos tipos de dharma: el dharma que se lleva a cabo con el cuerpo y el dharma que se lleva a cabo con la mente. En otras religiones como el hinduismo, mahometismo... se enfatiza el dharma que se realiza con el cuerpo diciendo que si se sacrifica el cuerpo durante cierto tiempo o se realiza determinada acción, se está llevando a cabo una práctica espiritual. En el budismo se enfatiza más lo que es la mente, por lo tanto la práctica espiritual o dharma tiene que empezar por la mente y para eso necesitamos conocer cómo funciona nuestra mente y los factores mentales, porque si no conocemos nuestra mente y como funciona será muy difícil poder alcanzar la liberación y la iluminación.

Otro texto del Programa Básico es *El Ornamento de las Realizaciones Claras*, se estudiará el capítulo IV donde se explican las características de la mente de la Iluminación, los caminos y todo el proceso que se necesita para poder alcanzar el estado iluminado. Allí está contenido, también, el camino, el Tantra y la esencia para lograr la Iluminación. Igual que una casa necesita buenos cimientos y de pilares, no es suficiente con las piedras. Del mismo modo se necesita conocer este texto porque en él están contenidos los caminos Hinayana, Mahayana y también el camino tántrico. No basta con conocer solo el Sutra, necesitamos conocer los *Fundamentos y Caminos del Mantra Secreto* porque para poder lograr los cuerpos de un Buda necesitamos desarrollar el camino del tantra, esto se estudiará al final. Tal vez no me alcance esta vida para poder explicar todo, a veces viene mucha gente y hay muchas cosas que explicar y no se si me dará tiempo, pero no desanimaros. Estos son los temas importantes que forman el Programa Básico.

### **Propósito de estudiar el Programa Básico**

El hecho de que estudiemos esto ¿es para lograr que?... Si lo resumimos es para que nosotros desarrollemos la renuncia, la mente de la bodichita y la visión correcta de la realidad, por lo menos, que a través del estudio y razonamiento generemos la mente que ve la necesidad de desarrollar esas cualidades. Si nosotros llevamos a cabo esa práctica lo podremos conseguir.

Hemos de empezar escuchando las enseñanzas y analizándolas por nosotros si tienen o no coherencia, si están de acuerdo con la realidad o no, si son o no correctas, etc... tiene que ser un análisis personal de cada uno de nosotros tras escuchar las enseñanzas.

### **Grupo de estudios**

Este programa cuenta con dos reuniones mensuales, los martes, y es muy importante que también asistáis a estas reuniones, porque es donde vais a comentar y debatir sobre lo que se ha explicado. Conforme hagamos mas debate nos servirá para mantener frescas estas enseñanzas en nuestra mente, para que no se nos olviden y si nuestra mente está cada vez más convencida de lo que está estudiando, nos va a ayudar a que nuestra práctica sea más constante y fuerte.

También contamos con Ven. Paloma Alba que dispone de muchos conocimientos y sabe mucho y el hecho de que tenga pelo blanco simboliza que tiene muchos conocimientos. Es muy importante que tengamos a alguien que nos guíe y que nos ayude a analizar.

### **Transformación de la mente**

Es importante que nos reunamos y hablemos sobre estos temas de la filosofía budista pues nos ayudará también a transformar nuestra mente, estamos trabajando con nosotros mismos. Y ojalá que a través de todas estas enseñanzas nos ayuden a que si por ejemplo tenemos mucha envidia pueda ir disminuyendo, si tenemos mucho apego, orgullo... puedan ir disminuyendo. Gueshela reza para que esto pueda ser así, para que logremos transformar nuestra mente y que si somos de determinada manera podamos ir transformando la mente y mejorando, si estas enseñanzas no nos ayudan a disminuir nuestros engaños, por lo menos saber que van a dejar huellas mentales que maduraran en el futuro. Gueshela quiere enfatizar como las enseñanzas pueden ayudarnos a disminuir nuestros engaños y que ojalá no sirvan para aumentarlos.

Las enseñanzas son realmente para poder transformar nuestro cuerpo habla y mente, para que nosotros mejoremos lo que hacemos con nuestro cuerpo, palabra y mente. Pero si con las enseñanzas después de estos 5 años de estudio no logramos transformar ni el cuerpo, la palabra o la mente, entonces no nos están beneficiando. De acuerdo a las enseñanzas budistas, la mente es lo principal y es lo que nosotros deberíamos transformar. Si tras esos 5 años no logramos transformar nuestra mente, entonces es un error por nuestra parte porque si en vez de eso estamos fortaleciendo los engaños, entonces esto sólo nos traerá más sufrimiento. Aunque la duración del programa sea de 5 años hemos de intentar transformar nuestra mente cuanto antes.

El texto que vamos a ver, *La Rueda de las Armas Afiladas*, es principalmente para poner en evidencia nuestros aspectos negativos y los aspectos negativos de los demás para que no hablemos de ellos, no prestarles atención, sino enfocarnos principalmente en nuestros aspectos negativos. Y por otro lado ocultar nuestras cualidades positivas y poder alabar las cualidades positivas de los demás.

Al oír las enseñanzas puede parecer muy difícil ponerlas en práctica, pero no hemos de desanimarnos. Porque si de antemano pensamos que no lo podamos conseguir, esto es un error por nuestra parte. Hay muchas cosas que estudiamos y que son muy difíciles, cuando estamos hablando de estudiar aspectos de nuestra mente, de trabajar con nuestra mente, también es algo que va a ser difícil para nosotros, pero por lo menos estamos aquí para estudiar, Gueshela nos ayudará, de momento, estamos poniendo las bases para poder transformar nuestra mente y, así, poder mejorar más y más. No hemos de desanimarnos.

Nagarjuna en su *Carta a un Amigo* señalaba que estudiar las enseñanzas de dharma, meditar sobre ellas y llevarlas a la práctica de modo inmediato es algo que solo unas pocas personas lo logran pero, si al menos, poco a poco podemos entender un solo punto y logramos transformar nuestra mente un poco, entonces, ya estaremos consiguiendo algo. No tiene sentido desanimarnos pues por el poder de la familiarización lo podremos lograr.



## La felicidad depende de la mente

En general todas las diferentes religiones lo que buscan es alcanzar la felicidad y no experimentar sufrimiento. Podemos hablar en general de **dos aspectos en cuanto a la felicidad**: la felicidad a nivel mental y la felicidad a nivel físico. Tanto a nivel físico como mental aspiramos a la felicidad y a no experimentar el sufrimiento. Para el logro de la felicidad los aspectos externos también influyen, por ejemplo si hace mucho frío en un casa, gracias a los adelantos de la técnica podemos tener calor o frío si hace mucho calor. Gracias a los científicos conseguimos mejores condiciones de vida que nos puede hacer la vida más agradable y feliz. Y esto se podría decir que se debe a las bendiciones de las personas que han conseguido estos avances. En países subdesarrollados, por ej. India o Tibet ni podías imaginar calefacción en las casas, tenían que juntarse alrededor del fuego para tener un poco de calor y luego ir corriendo a la cama. Hay muchas enfermedades que pueden curarse, muchas operaciones que te dan un corazón, rodillas...nuevas para mejorar tu condición física. Sin embargo, aunque trabajan mucho para mejorar nuestra condición física a veces todo esto provoca mucha frustración y más sufrimiento. Para que realmente podamos eliminar el sufrimiento de la mente necesitamos de las enseñanzas. Sabemos que a través de las enseñanzas, a través del análisis, al estar cada vez más conscientes de estas enseñanzas, utilizando nuestra mente podremos eliminar incluso el sufrimiento físico. Sabemos que trabajando con nuestra mente, después de varios meses o de varios años podemos eliminar mucho de nuestro sufrimiento incluso el sufrimiento físico y esto es algo que nosotros lo hemos visto directamente, sabemos de ello, no estamos hablando de aspectos muy lejanos o enseñanzas que están en el aire, sino que estamos hablando de situaciones reales que nosotros mismos hemos vivido.

Por ejemplo cuando una pareja esta muy unida y el chico quiere irse con otra persona, la chica que se queda sola se deprime y puede querer incluso suicidarse. Cuando conoces las enseñanzas y las prácticas, tienes medios para afrontar esa situación, te das cuenta de que hay otras cosas además de esa persona, que el que se ha ido es sólo un hombre y que existen muchos otros y no hay porque preocuparse. Esto es algo muy sencillo que podemos comprobar, el sufrimiento es algo que podemos eliminar con nuestra propia mente. Gracias las enseñanzas sabemos que si la persona nos abandona, eso es el resultado de acciones negativas realizadas en el pasado y por eso experimentamos el sufrimiento. A través de estos análisis podremos descubrir las causas de nuestro sufrimiento actual, los errores cometidos, y como podremos solucionarlos.

En el mundo hay muchas filosofías, muchas religiones y en todas ellas se habla de una disciplina ética que es fundamental, que nos dice que no hay que robar, no hay que mentir, que no hay que tener una conducta sexual incorrecta, etc... todo lo que en la filosofía budista se habla de una ética básica, que debemos controlar nuestra mente y eso nos va a traer resultados positivos. Esto mismo también se dice en diferentes filosofías y religiones.

De la misma forma que preparamos con todo tipo de detalle nuestras vacaciones futuras lo mismo hemos de hacer con nuestra próximo renacimiento preparando ahora nuestra mente porque en cualquier momento vamos a morir y tener otro renacimiento. Hemos de prepararnos para el renacimiento futuro, reflexionar sobre lo que vamos a encontrar y prepararnos ahora.

### **Importancia de la motivación correcta**

Es muy importante generar una buena motivación en todas las acciones que hagamos, porque de esta forma estamos creando causas positivas y el resultado de causas positivas es la felicidad. Así que si nosotros vamos creando causas positivas, vamos a obtener buenos resultados y las enseñanzas que Gueshela nos está dando no es para demostrar sus conocimientos sino por el contrario, es importante que nosotros escuchemos las enseñanzas y que las analicemos por nosotros mismos, si creemos que tienen sentido, si son o no correctas.... pero es más que nada un análisis personal.

En la filosofía budista se habla de la importancia de la motivación correcta. Hemos de dedicar varios minutos a generar esta buena motivación, una motivación mahayana. Cualquier cosa que hagamos con una motivación correcta nos va a traer muchos beneficios. Aunque la actividad virtuosa sea pequeña, como la práctica de la generosidad, si estamos pensando que con mi práctica de la generosidad, la gente va a pensar que soy muy bueno, etc... no es una motivación correcta y por lo tanto no nos va a reportar muchos beneficios como cuando estamos generando una motivación que desea beneficiar a todos los seres y de guiar a todos los seres a ese estado iluminado. Entonces con una motivación que desea alcanzar la iluminación para el beneficio de todos los seres, todo lo que hagamos nos va a ayudar a acumular muchos méritos.

### **Importancia de la generosidad y de ayudar al centro.**

Gueshela ve muchas caras nuevas y por eso quiere recomendar a todos los que sois nuevos que por favor podáis también colaborar con el centro haciéndose socio, etc, porque con una acción muy pequeña podemos ayudar mucho. Como por ejemplo cuando vamos a tomar un café o te, sabemos que tiene un coste, si cada día podemos ahorrar el dinero de lo que nos costaría un café y ofrecerlo al centro, una acción tan pequeña como esta, va a traer grandes resultados porque lo que el centro está llevando a cabo es de mucho beneficio y por lo tanto colaborar con algo muy pequeño trae muchos resultados por las acciones tan grandes que realiza este centro y lo que beneficia a otros seres.

Gueshela pone como ejemplo un monasterio tántrico en India con 500 monjes que son ayudados por una persona japonesa que sufraga los gastos de la alimentación de todos ellos. Esta persona tiene una escuela y sugiere a sus conocidos que aporten lo que se gastarían en una simple taza de té. Con esa recaudación puede alimentar a los monjes. Un acto tan pequeño como el ahorrar lo que se gastarían en una taza de té y aportarlo al monasterio trae muchos beneficios. Estos pequeños gestos realizados con la motivación adecuada traerán un gran resultado.

No os dejéis llevar solo por mis palabras, analizarlo y ver si realmente funciona así o no y pensar que cuando nosotros ofrecemos aunque sea solo una moneda, si la ofrecemos con el deseo de que ojala todos los seres alcancen la iluminación eso va a traer grandes resultados. Cada uno es el que decide el camino espiritual a seguir, la práctica espiritual que quiera emprender.

De nosotros depende seguir uno u otro camino espiritual tras analizarlo minuciosamente y somos libres de decidir si queremos llevar a cabo una práctica espiritual o no y tenemos la libertad de querer conocer el dharma o no, depende de cada uno. Porque si

queremos tener grandes resultados hemos de comenzar a actuar creando causas aunque sean muy pequeñas, si sólo estamos enfocados en realizar grandes acciones y menospreciamos las pequeñas eso no nos traerá grandes resultados pues a través de estas acciones que pueden parecer insignificantes, podemos acumular muchos méritos.

### **Como podemos resumir el budismo**

El budismo se puede resumir indicando que hemos de conocer el modo real en que los fenómenos externos existen, conocer los estadios del camino y conocer los resultados de las acciones.

Cuando hablamos de conocer **el modo de existencia de los fenómenos** se refiere a entender el modo en que los fenómenos aparecen ante nosotros como si existieran por su propio lado. Cuando analizamos descubriremos que los fenómenos no existen tal y como se aparecen ante nosotros, por eso hablamos de **dos tipos de verdades**: convencional y última.

Chandrakirti nos dice que necesitamos conocer bien las dos verdades pues al igual que un pájaro necesita las dos alas para poder volar, nosotros necesitamos entender la **verdad convencional y la verdad última**, es decir el modo en que los fenómenos se nos aparecen y el modo en que en verdad existen, entendiendo estas dos entonces podremos alcanzar la iluminación.

Cuando se habla de los estadios del camino, se explican a través de las **4 Nobles Verdades** y esta explicación de las 4 Nobles Verdades es algo muy característico del budismo.

Los estadios del camino se explican de dos maneras. Por un lado lo que nosotros tenemos que eliminar y por el otro lo que tenemos que lograr. Lo que tenemos que eliminar se explica en la verdad del sufrimiento y la verdad de la causa del sufrimiento y lo que tenemos que lograr es la verdad del camino y la verdad de la cesación. Para poder recorrer estos estadios del camino necesitamos de la **sabiduría y del método**. El resultado de estos dos sería lograr el cuerpo del Dharmakaya y del Rupakaya.

Si resumimos lo que es la esencia del budismo es para que nosotros desarrollemos la mente bondadosa y para que se incremente, serían dos los aspectos: generarla e incrementarla.

La renuncia, la toma de refugio, etc... son la introducción a la generación de esa mente bondadosa y lo que necesitamos para que la mente bondadosa incremente es la práctica de las **6 perfecciones**.

### **Introducción al texto de La Rueda de Armas Afiladas**

Hoy vamos a empezar con el estudio del texto del Adiestramiento Mental *La Rueda de las Armas Afiladas*.

**El título del texto** es *Adiestramiento Mental Mahayana, La Rueda de las Armas afiladas*. **El autor** es Dharmarakshita que fue maestro de Atisha. Antes de escribir el texto tenía la visión de la escuela Vaibasika. Sin embargo, era un ser superior porque

había logrado desarrollar la bodichita. Se cuenta que cerca de donde vivía había una persona enferma y su médico le dijo que solo se curaría si alguien le ofrecía su propia carne. Esto lo escuchó Dharmarakshita y ofreció su propia carne para su recuperación. Al no contar con la realización directa de la vacuidad este ofrecimiento de su carne le produjo mucho dolor. Según las enseñanzas con dicha realización ese ofrecimiento en vez de provocarle dolor le hubiera ocasionado mucho placer. Esto puede sonar algo raro pero esto es así. La persona enferma al visitar a Dharmarakshita le preguntó por sus dolores y Dharmarakshita le contestó que si él se había recuperado eso era lo único importante. En realidad, le dolía tanto que apenas podía conciliar el sueño. En los breves instantes en que concilió el sueño se le apareció una figura blanca muy especial que le dijo que le curaría las heridas y, al despertar, comprobó que, en realidad, era así. Esto fue el resultado del desarrollo de la Bodichita y el personaje que se le apareció era una manifestación de Chenrezig.

**Una persona budista** es la que estudia y practica el adiestramiento mental, si uno es budista quiere decir que practica el adiestramiento mental. El adiestramiento mental es para transformar la propia mente. Se considera budista a todo aquel que trata de transformar su propia mente y por tanto estudian el adiestramiento mental.

Necesitamos estudiar el Adiestramiento Mental porque así podemos entender que debido a la ignorancia que se aferra al yo generamos el egoísmo y la mente egoísta es la que origina tanto sufrimiento y nos impulsa a renacimientos continuos en la existencia cíclica y por eso a este texto de adiestramiento mental se le llama *La Rueda de las Armas Afiladas*, porque es como una rueda formada por muchas armas que son para destruir la mente egoísta.

Todas las enseñanzas mahayana sirven para destruir la mente egoísta pero la peculiaridad de este texto es que nos ayuda directa y certeramente a destruir la mente egoísta, porque así cuando nosotros tratamos de hacer daño a algo, alguien nos puede hacer daño clavándonos cuchillos por muchas partes y nos produce mucho daño pero no nos destruye por completo, sin embargo si nos apuñalara el corazón nos destruiría por completo. Así este texto de *La Rueda de Armas Afiladas* tiene la peculiaridad de ir directamente a eliminar la mente egoísta. Cuando leemos el texto entenderemos como todavía tenemos la mente egoísta y que podemos eliminarla, tendremos la necesidad de eliminar esa mente egoísta.

Antes de estudiar el texto necesitamos una introducción. Lo primero es recordar todos **los preliminares**: el precioso renacimiento humano, el guru yoga, el refugio, la ley de causa y efecto y la renuncia, etc.. y una vez que hemos completado los aspectos preliminares comenzamos con el texto raíz..

### **Comentario al texto**

**En la primera línea** el texto comienza con un homenaje a Yamantaka:

*“Rindo homenaje a Yamantaka, el Gran Airado”*

**Gran airado** se refiere a una persona con mucho poder. Esto se refiere a los Bodisatvas, normalmente al pensar en los bodisatvas pensamos en personas muy pacíficas, sin embargo aquí habla de *Gran Airado*. Es un *Gran Airado* porque la mente egoísta es

muy fuerte y se necesita de un ser de mucha fuerza para destruirla. Nosotros somos un esclavo de dicha mente, por el momento. Yamantaka simboliza la unión del gozo y de la vacuidad junto a la fuerza y representa la naturaleza de la mente de la sabiduría.

**Verso 1**

*“Cuando los pavos reales pasean por la selva de venenos letales y aunque haya bellísimos jardines de plantas medicinales, las bandadas de pavos reales no disfrutan de ellos sino que se alimentan de la esencia del veneno letal.*

**Verso 2**

*“Del mismo modo, cuando los héroes entran en la selva de la existencia cíclica, aunque haya bellos jardines de magnífica felicidad, los héroes no se apegan a ellos porque estos valientes se desarrollan en la selva del sufrimiento”.*

Los pavos reales prefieren tomar veneno en lugar de las plantas medicinales. Del mismo modo, los bodisatvas están en la existencia cíclica para poder beneficiar a todos los seres. Por eso se realiza esta comparación. Lo más importante de este texto es la posibilidad existente de poder destruir la mente egoísta y poder entender la sabiduría que comprende la realidad.

Guesela rezará para que podamos continuar con nuestros estudios y para que no nos desanimemos. Hemos de conseguir, por nuestra parte, el tiempo adecuado para el estudio porque siempre posponemos la práctica del dharma.

Al igual que Milarepa se convirtió en un mendigo para transformar su mente nosotros hemos de distribuir nuestro tiempo de la mejor forma posible para poder estudiar.



**04 Octubre 07**

## **Motivación**

Tratamos de generar una buena motivación pensando en poder escuchar las enseñanzas para llegar a alcanzar el estado supremo de un Buda y llevar a todos los seres a ese estado iluminado.

Ahora tenemos que llevar a cabo la práctica espiritual porque aunque en el mundo existen muchos estudios accesibles a todos, lo importante es que podamos tomar la esencia de las enseñanzas. Igual que los cisnes pueden tomar la leche que está dentro del agua nosotros podamos ser capaces de tomar la esencia de estudios que emprendemos para poder ponerlos en práctica.

## **Propósito de estudiar el dharma**

La mayoría de los que están aquí sois antiguos estudiantes aunque también hay algunos nuevos, estamos aquí para llevar a cabo estos estudios y es muy importante que revisemos cual es nuestra motivación a y cuál es la aspiración que tenemos. Hemos de preguntarnos a nosotros mismos porqué queremos aprender sobre la filosofía budista. En realidad es porque de algún modo queremos aprender a analizar nuestra mente.

Estamos aquí porque queremos llevar a cabo estos estudios y con ese interés nos hemos reunido ahora. Y cada uno de nosotros tiene sus propios deseos o aspiraciones por los que emprende estos estudios. Pero recordar que cuando estudiamos es para analizar nuestra mente y que si vemos errores o faltas en los demás hemos de analizar esta situación y pensar que puede ser posible que sea nuestra mente la que los está creando. Así, conviene centrarnos más en nuestros propios errores que en los de los demás porque estamos trabajando con nosotros mismos.

## **Propósito /importancia del Centro Nagarjuna**

La finalidad de reunirnos en el centro es para que generemos buenas cualidades y ser mejores personas: generar más amor hacia los demás, y si somos personas que se enfadan fácilmente, que se note que por estar aquí escuchando las enseñanzas nuestro comportamiento mejora y tenemos más paciencia y no nos enfadamos con tanta facilidad, etc... en esos casos se puede decir que el objetivo de que exista este centro se está logrando si existen estos cambios en las personas.

Gueshela no quiere decir que no tengamos esas cualidades, sino que las enseñanzas o práctica espiritual es para que esas cualidades positivas crezcan en nosotros y pide disculpas si sus palabras no son bien entendidas cuando da consejos. Estudiamos para que podamos ser más felices en esta vida y en las vidas futuras hasta que logremos desarrollar todas las cualidades al máximo y por eso estudiamos.

Hemos de venir con agrado al centro sabiendo que compartimos con otras personas ese mismo interés por estudiar y mejorar. Convivimos con otros compañeros que también aprecian el dharma y que juntos estudiamos el dharma intentando tomar su significado, porque aquí estamos con nuestros amigos espirituales. Pero ¿qué es un amigo espiritual? De la misma forma que al estar con otros amigos con los que hemos compartido un

viaje o unas vacaciones nos sentimos contentos y alegres así hemos de sentirnos con nuestros compañeros espirituales. Estamos ahora en un centro donde nos reunimos e intentamos llevar a cabo algo con mucho gusto y ojalá podemos vernos como amigos que cuando nos volvemos a encontrar sintamos esa alegría de estar de nuevo con esa persona por lo bien que hemos estado juntos.

En el caso de **encontrarnos con situaciones desagradables** con estas personas, hemos de reconocer y pensar que es el resultado de acciones negativas que hemos cometido en el pasado y, en consecuencia, no hemos de involucrarnos en más acciones negativas. Hemos de pensar que esa situación desagradable que experimentamos es el resultado de alguna acción negativa que hayamos realizado en el pasado y que ahora estamos purificando, y deseamos poder llevar a cabo prácticas virtuosas. Hemos de reconocer que si ahora nos enfadamos tendremos, de nuevo, muchos inconvenientes como renacer en reinos inferiores, etc. De esta forma es como llevamos a cabo nuestra práctica, trabajando con nosotros mismos. Gueshela no dice esto porque él mismo haya logrado todas estas buenas cualidades sino porque éstos son los consejos que están en las enseñanzas.

Hemos de reconocer también todas las dificultades y el trabajo realizado por las personas del centro para hacer el programa, organizarlo, para poder mantener a un Lama y cubrir todos los gastos del mantenimiento, agua, luz, etc.... Para poder llevar a cabo las actividades y mantener el centro es por lo que se pide una colaboración. Todo esto, no es que Gueshela pensara decirlo hoy pero le ha surgido así. Para nosotros está muy bien porque es gracias al Centro y a su funcionamiento adecuado el que haya ha sido posible organizar este programa. Hemos de pensar que el pago de cualquier matrícula o curso es un ofrecimiento al dharma.

### **Sobre la motivación**

Si escuchamos adecuadamente con una postura adecuada y una motivación positiva entonces acumularemos virtud con el cuerpo, la palabra y la mente. Si lo hacemos de este modo solo vamos a recoger beneficios, no va a haber ninguna falta. Es muy importante al estudiar generar una motivación correcta.

A la hora de generar una motivación correcta hay algunos puntos importantes a tener en cuenta. Por un lado, con respecto a nosotros mismos que podamos llevar a cabo esta práctica espiritual, que escuchemos atentamente para seguir las instrucciones del camino mahayana. Si venimos de lejos, hemos de pensar que vamos a escuchar las enseñanzas para el beneficio de todos los seres. Al estar andando ya estamos empezando a acumular virtud mediante el cuerpo al haber generado la motivación correcta. La mente también la tenemos que analizar en cada momento.

### **Beneficios de escuchar las enseñanzas**

Existen muchos beneficios por el hecho de escuchar las enseñanzas. Uno de los beneficios es que purificamos las negatividades y, en consecuencia, las virtudes aumentan. Los panditas de la India afirmaban esta misma idea pues al escuchar las enseñanzas, los métodos para mejorar como personas, estamos realizando acciones opuestas a las negatividades. Escuchar las enseñanzas nos ayuda a reconocer las



acciones virtuosas que hemos de realizar y las acciones no virtuosas que debemos eliminar.

Los beneficios por escuchar las enseñanzas se pueden explicar con la siguiente historia. Una persona practicante de la escuela Chitamatra que era pariente de Asanga recitaba unos textos que eran escuchados por un pájaro. Como resultado de haber escuchado esas enseñanzas, este pájaro, en la siguiente vida, renació como un gran erudito, Vasubandu. Nosotros ahora tenemos más ventajas porque, además de escuchar las enseñanzas las entendemos. Todo lo dicho hasta ahora es con la finalidad de generar una motivación correcta.

### **Sobre la motivación**

La motivación adecuada es muy importante porque con ella estamos creando las causas para entrar en el camino mahayana y podremos alcanzar el estado de un Buda. Si la motivación, en cambio, está centrada en intereses personales: más dinero, fama, etc., obtendremos quizás ese resultado pero no el resultado de alcanzar el estado de un Buda. Por eso, dentro de la práctica espiritual, la motivación es lo más importante. Con una motivación correcta todo lo que hagamos va a ser virtuoso. Así, cuando decimos y pensamos que todo sea para el beneficio de todos los seres no acumulamos ninguna negatividad. Todo se vuelve virtuoso.

### **Diferencias entre dedicación y oración**

La dedicación es la parte final de la práctica espiritual. ¿Cuál es la diferencia entre una dedicación y una oración? Cuando decimos que nuestra práctica sea para el beneficio de los seres es una oración pero también es una dedicación. La dedicación engloba a la oración pero la oración no necesariamente ha de ser una dedicación, porque una oración puede expresar diferentes aspiraciones, la dedicación es cuando dedicamos nuestras acciones virtuosas para un fin, cuando dirigimos esas actitudes virtuosas hacia algo es cuando la oración se convierten una dedicación. Por ejemplo cuando recitamos la oración de Manjushri podemos hacer que esa oración se vuelva dedicación cuando la dedicamos para un fin.

Una historia explica mejor lo anterior. En Lhasa una mujer realizaba sus oraciones en el templo dedicando toda su práctica para el beneficio de todos los seres y para que todos puedan alcanzar la felicidad... y lo decía con gran facilidad de palabra, de un modo agradable y otra persona sin muchos conocimientos que la escuchaba y no tenía esa facilidad de palabra dijo: “yo pido lo mismo que la señora”. Es como una dedicación que hacemos en la que decimos que dedicamos de la misma forma que lo hicieron los bodisatvas Manjushri y Samantabhadra.

### **Enemigos de la felicidad**

Nos encontramos a veces con muchas situaciones problemáticas que no deseamos. Nadie de nosotros podría afirmar que las 24 horas del día estamos felices porque siempre en cualquier momento nos llega algún problema o dificultad. Incluso si consiguiésemos lo que pensamos que nos puede hacer felices, esta felicidad no sería duradera. Y no lo podemos conseguir porque tenemos en nuestra mente el aferramiento al yo y la actitud egoísta.

**El aferramiento al yo** es lo que nos lleva a estar inmersos en la existencia cíclica. Pero **la actitud egoísta** es peor porque ella nos impide salir del samsara. Siempre pensamos en el yo al afirmar: esto lo he hecho yo, este es mi país, mi ciudad... Ese yo es el que se identifica con la actitud egoísta. Para detener esta actitud egoísta y eliminarla necesitamos estudiar. Para eliminar estos enemigos a la felicidad tenemos que seguir las instrucciones que este texto nos indica ya. Para conseguir que estas instrucciones se conserven en nuestro continuo mental hemos de realizar un largo trabajo.

### **Utilizar las adversidades en el camino**

Cuando todo lo que no deseamos nos llega, como practicantes del adiestramiento mental, no lo hemos de ver como algo negativo sino que hemos de pensar que son el resultado de nuestras propias acciones negativas realizadas en el pasado y no el que la otra persona me esté dañando. Como buen practicante del adiestramiento mental aceptarás las dificultades sabiendo que son el resultado de tus propias acciones. Además desearás que todos los sufrimientos de los seres puedan madurar en ti y, de esta forma, tu mente va mejorando e incrementando las buenas cualidades. Ante el sufrimiento ya sea de las personas o animales, desearas que madure en ti y ellos se vean libres de ese sufrimiento. Esto en realidad te beneficia pues incrementa las cualidades de tu mente.

Incluso podemos interrogarnos por el hecho de estar padeciendo tantos sufrimientos cuando en esta vida no hemos cometido tantas negatividades. Pero el pensamiento adecuado no es éste sino reconocer que si en esta vida no hemos cometido tantas negatividades las hemos de haber realizado en otras vidas pasadas. Pensar de esta forma te ayuda a desarrollar tu propia mente. Desde el tiempo sin principio estamos condicionados por este aferramiento al yo y por esta actitud egoísta por eso hemos venido realizando acciones negativas desde el tiempo sin principio. Por eso nos decidimos a no ser ya los esclavos del aferramiento al yo y de la actitud egoísta que podamos luchar y enfrentar estas dos actitudes. Para enfrentarnos a ellas tenemos que luchar durante mucho tiempo. Por eso se dice que vamos a tener mucho trabajo.

### **Prepararse para las vidas futuras**

En primer lugar, hemos de desarrollar una **ética correcta** y con ella evitaremos renacer en los reinos *desafortunados* y lograremos obtener un renacimiento favorable. Aunque son muchas las ocupaciones de esta vida no la hemos de utilizar solo para estas cosas. Hay que generar causas para una mejor vida futura. El que tengamos un buen renacimiento futuro depende de la práctica de la disciplina ética de evitar las diez acciones no virtuosas y así como preparamos minuciosamente un viaje de vacaciones también hemos de pensar con relación a las vidas futuras. Tenemos muchas ocupaciones, tenemos una familia y unos hijos, desconocemos el momento de morir y por ese motivo desconocemos también lo que nos pasará en nuestra siguiente vida. Así contando desde ahora dentro de 50 o 60 años ninguno de nosotros va a estar aquí, la vida futura no está tan lejos como pensamos. De ahí la necesidad de prepararnos ahora para obtener un buen renacimiento futuro. Si pensamos en esto nos beneficiará porque estaremos actuando para obtener un buen resultado. El mejor pensamiento para empezar a practicar el dharma es la reflexión sobre la impermanencia y muerte. El Buda mismo comenzó hablando de la impermanencia y muerte porque pensar en ello nos involucra

en la práctica espiritual. Cuando nos damos cuenta de que en cualquier momento podemos morir nos estimula poner todo nuestro esfuerzo en la práctica espiritual.

**La práctica de la disciplina ética** nos ayuda a reconocer la importancia del precioso renacimiento humano, a reflexionar cuales son las causas del precioso renacimiento humano, su valor, y de esta forma nos ayuda a estudiar. Hablar sobre la adecuada motivación y la importancia de la práctica ética lo hace Gueshela para que cuando estudiemos los textos lo podamos recordar bien, pues esto es importante para nuestra práctica. Todos estos comentarios están dados para que nos pongamos a trabajar al 100% en nuestros estudios y en nuestra práctica y no solo un 50 % o un porcentaje inferior.

A partir de **escuchar las enseñanzas** hemos de estudiar, reflexionar y meditar en ellas. Personas muy inteligentes se acercan al estudio de los textos sin escuchar las enseñanzas previamente. Ellos no pueden obtener tantos logros como una persona que escucha las enseñanzas y luego las estudia. Escuchar las enseñanzas es algo muy importante para nuestros propios logros. A Venerable Paloma le han de pedir en la reunión de los martes que les cuente la historia de Naropa sobre la importancia de escuchar las enseñanzas.

Con la base de la disciplina ética se toma de refugio, observamos la ley de causa y efecto, reflexionamos sobre la impermanencia y muerte y este proceso nos lleva a generar la mente de la renuncia. De esta forma al estudiar el texto, obtendremos la confianza suficiente para llevar la práctica adecuadamente. En el mismo texto se explica la importancia de generar estos pensamientos.

### **Comentario al texto**

Gueshela quiere recordar que el **Gran Airado** es el que nos va ayudar a destruir esta actitud egoísta, necesitamos una fuerza airada para eliminar la actitud egocéntrica. El símil de los pavos reales que comen el veneno letal de las plantas es para explicarnos cómo trabajan los Bodisatvas. **Yamantaka** representa también a todos los Bodisatvas a quienes rendimos homenaje. Se habla sobre la naturaleza de los Bodisatvas con la analogía de los pavos reales. Ellos, al tomar el veneno, mejoran su plumaje desechan las flores o plantas medicinales, del mismo modo trabajan los Bodisatvas no les agradan los placeres o bienes materiales sino que buscan los sufrimientos de la existencia cíclica. Ellos no ven los sufrimientos como algo desagradable sino que saben que mediante ellos pueden beneficiar a muchos seres. Trabajando así acumulan muchos méritos.

### **Verso 3:**

*“Por ello los que están bajo el poder de la cobardía y que persiguen ansiosamente la felicidad y el placer pasan el tiempo sufriendo mientras que los valientes que aceptan el sufrimiento, por voluntad propia, siempre están felices debido a la fuerza de su valor”.*

Un Bodisatva reconoce las faltas de la mente egoísta y enfoca su trabajo en tomar el sufrimiento de todos los seres y desea que pueda surgir en él el sufrimiento. Al tener este tipo de aspiración lo que consigue es experimentar la felicidad mientras que los cobardes (las personas que no han generado la mente de la bodhichita) se enfocan en la

búsqueda de la felicidad y no reconocen las faltas e inconvenientes de la actitud egoísta y quieren buscar solamente su propia felicidad. El resultado de ello es más sufrimiento al estar enfocados en una actitud egoísta. De ahí que Gueshela explicase la imposibilidad de que en las 24 horas de un día podamos estar felices y relajados. La razón por la que siempre experimentamos algún tipo de sufrimiento es que contamos con esta mente egoísta mientras que los Bodisatvas, al no tener la mente egoísta ni buscar la felicidad para ellos mismos, experimentan, sin embargo, la verdadera felicidad.

*“Los valientes aceptan el sufrimiento por voluntad propia y siempre están felices debido a la fuerza de su valor”.* Así, los valientes reconocen los inconvenientes de la actitud egoísta y al ver a los demás como lo más preciado y por ese amor y aprecio a los seres, desean tomar el sufrimiento de los demás seres para que puedan llegar a ser felices. Por ese motivo se les llama valientes porque al contrario de las personas normales que desean la propia felicidad, ellos desean tomar tanto sus sufrimientos como el de los demás y de este modo en vez de experimentar más sufrimiento lo que experimentan es mayor felicidad.

### **Sobre el apego**

Aunque en el texto se van a explicar los diferentes tipos de engaños, se empieza con el del apego.

#### **Verso 4**

*“Ahora el apego es como una selva de veneno letal  
que es superado por los héroes que son como pavos reales,  
pero mata a los cobardes que son como cuervos.”*

Compara al apego a una planta venenosa. Los héroes son las personas que han desarrollado esta mente suprema de la Bodichita y se comparan con los pavos reales porque ellos son capaces de comer las plantas venenosas y, en lugar de afectarles, les ayuda a mejorar. En cambio, mata a los cobardes que son como cuervos. Los cobardes son las personas que solo buscan su propia felicidad y se comparan con los cuervos, quienes al comer la planta venenosa, mueren. El apego se está comparando con una selva de veneno letal.

Normalmente llamamos apego a la relación entre el hombre y la mujer. El apego involucra también más cosas. Por ejemplo, podemos generar mucho apego hacia una taza de té. El apego del gusto, el apego de la vista y el apego del olfato pueden acompañar a una simple taza de té (nos gusta su sabor, nos gusta su visión y nos gusta su aroma). El apego es cuando exageramos las cualidades de ese objeto. El apego surge con relación a diferentes objetos materiales, animales. Hay personas que se compran un perro o un gato y generan apego hacia ellos. También hay diferentes tipos de apego. Por ejemplo, hablando del té podemos además sentir orgullo y decir: “este té lo he hecho yo”.

### **Diferencias entre apego y amor**

El amor y el apego están muy relacionados. Una madre ve a sus hijos como algo maravilloso, los ve como los mejores, los más bonitos etc... y del deseo tan fuerte por

sus hijos surge el apego. Cuando alguno de sus hijos se comporta mal corta su relación con él y se vuelca en la relación con los otros. Esto es un signo de apego. La compasión, en cambio, permite que la persona siga estimando a los demás independientemente de lo que hagan. El amor y el apego están muy mezclados, el apego cambia, mientras que el amor y la compasión continúan independientemente de las acciones de la persona, De ahí que el apego es algo que nos confunde. De todas formas, nuestros hijos necesitan mucho amor y compasión, no hemos de descuidar a nuestros hijos por miedo a generar apego, al contrario cuídalos con amor y compasión para que sean buenas personas y sean de gran beneficio para los demás.

Se habla mucho de que necesitamos **generar amor, compasión**, paciencia... hemos de comenzar con las personas cercanas a nosotros y de ahí extenderlo a los demás seres, si comenzamos generando amor y compasión hacia los seres y nos olvidamos de los más cercanos, no va a surgir el amor y la compasión.

El apego es una selva de veneno letal que es superada por los héroes que son como los pavos reales, porque los héroes que son los bodisatvas, trabajan con esos engaños, apego, enfado... para poder desarrollar sus propias cualidades. Esto lo podemos entender mejor desde el tantra que dice que a través del apego y del enfado, se pueden desarrollar las cualidades de la mente. También lo podemos entender desde el Sutra pues trabajando con los engaños también desarrollas las cualidades de la mente siempre y cuando, uno sea un Bodisatva. Mientras que los cobardes, que en el texto se compara a los cuervos cuando tratan de comer las plantas venenosas mueren, pues en lo que tengamos la actitud egoísta y sigamos con el apego, el enfado... empeora nuestra mente, por eso se compara con los cuervos que si comen de esas plantas se van a morir.

También se puede mostrar esto con el ejemplo de un tigre que puede saltar y correr mucho y podría relajarse un poco en el camino mientras que las tortugas necesitan ir más despacio y no se pueden relajar si quieren llegar a su destino. Los Bodisatvas, como han desarrollado su mente, pueden trabajar con los engaños pero nosotros no podemos relajarnos en el camino porque si nos involucramos con los engaños crearemos causas para renacer en los infiernos.

Así como los cisnes pueden tomar la leche del agua, ¡que nosotros podamos tomar la esencia de estas enseñanzas para llegar a ser mejores personas: más bondadosas con más paciencia! Estos consejos los da para nuestro propio beneficio y están dichos para que nos puedan beneficiar no porque Gueshela piense que él tiene más cualidades que nosotros. Que el esfuerzo que hacemos para venir aquí sea para desarrollar buenas cualidades y para que el enfado, apego y los engaños disminuyan. Así se cumpliría el objetivo que estamos buscando y las buenas cualidades de la mente irían en aumento. En occidente siempre queremos obtener resultados muy rápidos pero el estudio de las enseñanzas y la práctica espiritual requieren más tiempo y tenemos que hacerlo poco a poco.



25 Octubre 2007

## Motivación

Generamos la motivación correcta de que estamos escuchando las enseñanzas para guiar a todos los seres sin excepción al estado de la iluminación y ojalá podamos nosotros alcanzar ese estado para ser capaces de cumplir con nuestro objetivo. Gueshela nos ha dicho esto muchas veces pero es importante que generemos una motivación correcta para escuchar las enseñanzas durante estas dos horas que vamos a estar aquí.

Estamos aquí no para obtener fama, respeto de los demás o cumplir nuestros propios objetivos sino que estamos aquí para poder alcanzar el estado iluminado y poder guiar a todos los seres a ese mismo estado. Escuchamos para el beneficio de todos los seres y no para nuestro propio beneficio. Gueshela indica que debemos recordar esto constantemente. Si generamos una motivación correcta es para que exista paz entre las personas.

## Tipos de practicantes espirituales

Nagarjuna en “*Carta a un amigo*” pone un ejemplo que podemos aplicar en este contexto sobre cómo ha de ser el practicante espiritual. La carta iba dirigida a su amigo que era rey donde le aconsejaba como debía elegir esposa.

Utilizando el ejemplo de una fruta, nos habla cuatro tipos de personas:

- El fruto que no está maduro ni por fuera ni por dentro.
- El fruto que está maduro por fuera pero no por dentro.
- El fruto que está maduro por dentro pero no por fuera.
- El fruto que está maduro tanto por fuera como por dentro.

Nagarjuna le indica al rey que cuando escoja esposa sea como el cuarto tipo de fruto: que esté madura tanto por fuera como por dentro. Pero, en realidad, se refiere al modo en que nosotros llevamos a cabo nuestra práctica espiritual. Nosotros deberíamos ser practicantes como los del cuarto tipo de fruto: maduros por dentro y por fuera, llevando la práctica por dentro y manifestando por fuera con nuestra conducta esa madurez. Si practicamos así tendremos muchos beneficios. Si no podemos llevar a cabo correctamente la práctica, al menos, pongamos atención para dejar huellas mentales en nuestra mente que puedan madurar en el futuro y llevar a cabo una buena práctica espiritual.

## Estudiar sin desanimarse

Puede que pensemos que ya somos mayores para aprender y estudiar las enseñanzas y nos desanimemos pensando que no podemos practicar. Las enseñanzas son para todos independientemente de la edad, no van dirigidas solo a unos pocos.

En el texto de Lam.rim “*La liberación en la palma de la mano*” hay una historia de un anciano que obtuvo realizaciones gracias al esfuerzo realizado en la práctica de las enseñanzas.

Estas son unas enseñanzas que no tienen límite y son muy vastas. Ling Rimpoché, uno de los tutores de Su Santidad el Dalai Lama, siendo muy mayor (76 años o más) seguía dando enseñanzas del Vinaya y estudiaba y se preparaba porque se daba cuenta que las enseñanzas no tenían límites aunque él fuera un erudito.

Por eso, cuando nosotros estudiemos no debemos permitirnos desanimarnos. Al estudiar debemos hacerlo como Nagarjuna le decía al rey para que buscara una persona que fuera madura por dentro y madura por fuera. Nosotros deberíamos ser ese tipo de practicantes: maduros por dentro y demostrar esa madurez por fuera y si no lo podemos conseguir por ahora deberíamos hacer oraciones de aspiración para poder lograrlo, esforzarnos y practicar constantemente.

Igual que un trapo blanco no se transforma inmediatamente en un trapo de color rojo sino que requiere de cierto esfuerzo para cambiarlo de color, así sucede con nuestra mente. No podemos pretender que con una sola meditación llevemos practiquemos correctamente tanto a nivel interno como externo. Tenemos unos engaños muy fuertes como el apego y hemos de reconocer los aspectos negativos del mismo con todas sus faltas y desventajas que nos trae y poco a poco haremos que este apego vaya teniendo menos fuerza y vaya disminuyendo. Lo mismo haríamos con el enfado, reconocer sus desventajas como el destruir nuestra felicidad y así buscamos el método para poder disminuir el enfado. De esa forma, conforme van disminuyendo los aspectos negativos, los aspectos positivos irán en aumento y, así, tanto interna como externamente nos podremos comportar de acuerdo a las enseñanzas.

### **Comentario a los versos**

En la sesión anterior nos quedamos en el verso 6<sup>o</sup><sup>1</sup> que señala que el bodisatva es aquel tipo de persona valiente que como los pavos reales se alimenta de los frutos venenosos. Esto quiere decir que los valientes bodisatvas buscan el apego y el enfado para poder trabajar con ellos y destruir este veneno

A los bodisatvas se los comparan con los pavos reales porque ellos tratan de trabajar con los engaños: apego, enfado... Para ello necesitan desarrollar los dos tipos de bodhichita: la bodhichita convencional y la bodhichita última.

A continuación explica el texto cómo tiene que trabajar un bodisatva, cómo comportarse...

### **Verso 7**

*“Ahora para los que dan vueltas sin libertad,  
el aferramiento a la identidad es el mensajero de Mara.  
Alejándonos de la felicidad del egoísmo y el hedonismo, deberíamos aceptar  
voluntariamente las dificultades por el bienestar de los demás”.*

Un bodisatva busca estar dentro de la existencia cíclica aún sabiendo que dentro del samsara se experimenta mucho sufrimiento y necesita trabajar con esta actitud egoísta. En general, el aferramiento al yo se puede comparar con la actitud egoísta dentro del contexto Mahayana. La actitud egocéntrica de pensar sólo en la propia felicidad es la

---

<sup>1</sup> Falta la sesión donde se comentaron los versos anteriores.



que nos lleva a crear acciones negativas. En general, se dice que el aferramiento al yo es el peor de todos los engaños pero dentro de la perspectiva del camino mahayana todavía es peor la actitud egoísta. Los dos están muy relacionados pero lo que nos lleva a actuar negativamente: robar, conducta sexual incorrecta, hablar hirientemente... es la actitud egoísta: el egoísmo.

Estamos dentro del samsara por la actitud egoísta y por el aferramiento al yo, podemos decir que el aferramiento al yo simplemente es un compañero del egoísmo o el que ayuda a fortalecer la actitud egoísta. Los realizadores solitarios y los oyentes, que han alcanzado el estado de destructor de enemigos (arahat) han abandonado por completo la ignorancia del aferramiento al yo pero mantienen los oscurecimientos a la iluminación debido a la actitud egoísta.

### **Estimar a los demás**

Desarrollar la ecuanimidad es el primer paso para estimar a los demás. Habiendo reconocido las desventajas y faltas de la actitud egoísta hemos de esforzarnos en desarrollar la actitud de estimar a los demás más que a uno mismo. ¿Cómo podemos desarrollar esta actitud de estimar a los demás más que a uno mismo? Si buscamos el beneficio propio no podremos generar la actitud de estimar a los demás, cuando caminemos o en cualquier otra actividad que realicemos pensemos que al igual que nosotros experimentamos dificultades, de la misma forma, los demás las experimentan, ya sean humanos o animales todos experimentamos sufrimiento.

Comenzamos con los preliminares: Reconocer la importancia del Maestro Espiritual y generar una devoción correcta, seguimos con las meditaciones del Lam Rim para la persona de capacidad inferior y para la persona de capacidad media, contemplar los 6 preliminares y la oración de las 7 ramas. Una vez realizadas estas prácticas preliminares pasamos a contemplar los puntos para el desarrollo de la ecuanimidad.

### **Desarrollo de la ecuanimidad**

Empezamos con nuestros enemigos o las personas que no nos gustan, observando que actitud aparece si apego o enfado. Luego contemplamos los sentimientos que surgen con las personas cercanas y vemos que lo que aparece es el apego pues los sentimos cercanos y nos tratan bien, nos hacen regalos o dicen que cosas que nos agradan. Con las personas que no nos caen bien aparece el disgusto o enfado y con las que nos caen bien aparece el apego en nuestra mente.

Sentimos de esta forma pensando sólo en un momento muy corto de nuestra vida pero si consideramos que hemos tenido vidas sin principio vemos que aquel que ahora consideramos como nuestro amigo puede haber sido nuestro enemigo. Hay que ver esto también bajo la perspectiva del enemigo. A lo mejor en esta vida lo percibo como tal pero en muchas vidas anteriores ha sido mi padre y, sin embargo, en esta vida no lo ha sido. De esta forma, en otras vidas esta persona que ahora la considero como mi enemigo me ha dado muchos regalos o ha sido mi familiar durante mucho tiempo. También podemos reflexionar sobre las personas que no son ni nuestros amigos ni nuestros enemigos y ver cómo se pueden volver en amigos o enemigos y aparecer apego o enfado hacia ellos.

Incluso en un mismo día una persona puede pasar de ser amiga a enemiga. Por la mañana podemos compartir un té con ella pero por la noche puede ser ya nuestra enemiga. Con estos ejemplos podremos comprobar que no es tan sólida esta percepción de amigo o enemigo y hemos de tratar de verlas como si fueran nuestros propios padres o reconocer que han sido nuestros padres en vidas anteriores generando así ecuanimidad hacia ambos. Viendo al amigo y al enemigo como iguales intentamos generar una actitud ecuaníme hacia todos los seres. Para poder conseguir esto se realizan diferentes tipos de prácticas.

Cuando tenemos problemas es muy común señalar a alguien externo como el causante de ellos o del sufrimiento que experimentamos, pero al estudiar las enseñanzas hemos de señalarnos a nosotros mismos como los creadores de los problemas y del sufrimiento.

### **Karma y engaños nos atrapan en la existencia cíclica**

#### **Verso 8**

*“Los sufrimientos de todos los seres que se nos asemejan  
en ser empujados por las acciones y estar habituados a las  
aflicciones, deberían ser acumulados sobre nosotros los hedonistas”.*

Este verso se refiere a que nosotros estamos inmersos en la existencia cíclica debido al poder de nuestro karma negativo que es el que nos lleva una y otra vez a renacer dentro de la existencia cíclica. Experimentamos el sufrimiento dentro de la existencia cíclica por el karma acumulado debido a nuestra gran familiaridad con los engaños porque estamos desde el tiempo sin principio en contacto con ellos. Experimentamos sufrimientos, también, debido a la actitud egoísta porque solo pensamos en crear nuestra propia felicidad, en ser felices nosotros únicamente. Ahora lo que indica el texto es que tomemos el sufrimiento de todos los seres, que igual que nosotros también sufren, y lo depositemos dentro de esta actitud egoísta.

Podemos preguntarnos ¿cómo es que estoy tan familiarizado con los engaños desde tiempo sin principio? ¿existen de forma innata? Puede que nos cueste trabajo creer que existen tantos engaños en nuestra mente. Si observamos a los animales vemos que ellos también, al estar tan familiarizados con los engaños, se comen unos a otros, se hacen daño, se agreden para proteger sus necesidades y así como los animales tienen sus propios engaños así también los tenemos nosotros.

Queremos estudiar y practicar las enseñanzas, nos hacemos el propósito para poder hacerlo pero por alguna razón no encontramos tiempo, en cambio, siempre encontramos tiempo para hacer otro tipo de cosas como ir al cine o para hablar con los amigos... Esto es otro signo de cómo nuestra mente está tan familiarizada con los engaños y ese es el motivo por el que nos cueste tanto trabajo ponernos a estudiar o hacer nuestra práctica sustituyéndola por otro tipo de actividades. Cuando queremos llevar a cabo una práctica pero nos cuesta mucho trabajo ejecutarla o nos alejamos de ella pensando que no podemos continuarla es otra señal que muestra cómo nuestra mente está familiarizada con los engaños. Observando estas dificultades hemos de realizar oraciones y súplicas para poder purificar todos los engaños y poder llevar a cabo nuestra práctica.

Gueshela señala que posiblemente a muchos de nosotros no nos va a gustar mucho lo que está explicando o puede que no lo veamos muy lógico porque las personas occidentales tienen otro modo de ver las cosas. Aún así hemos de analizar todo esto por nosotros mismos buscando si nos es coherente, si está de acuerdo con la realidad o no. Por ejemplo, a los occidentales les gusta mucho, y más a los españoles, relajarse después de comer y le ponen mucha atención al cuerpo para que esté relajado y bien. Por ese motivo puede que no nos guste mucho lo que está diciendo y el consejo de que no tomen tanto tiempo para relajarse y que también hagan su práctica. Los tibetanos, sin embargo, tienen otra forma de ver la vida. Una vez que tienen el estómago lleno es para ponerse a trabajar mientras que aquí en occidente lo que Gueshela ve es que una vez que el estómago está lleno es para relajarse y hacer bien la digestión. A lo mejor está bien porque es una forma de felicidad o bienestar, añade Gueshela. Y si ya estamos acostumbrados a eso no es fácil cambiarlo. Lo que tenemos que hacer es cambiar nuestro comportamiento en el sentido de que aquello que tenemos que abandonar abandonarlo y aquello que tenemos que practicar practicarlo. Una vez que nosotros hayamos abandonado lo que se tiene que abandonar y que hayamos realizado todo lo que tenemos que realizar entonces es cuando podemos estar más relajados.

Un buda tiene la capacidad decir cosas que vayan de acuerdo al potencial de la mente de cada persona pero a veces lo que yo diga, indica Gueshela, tal vez no sea algo que nosotros podamos aceptar fácilmente porque Gueshela no conoce lo que está pasando en nuestra mente. Antes de que apareciera Lama Tsong Khapa en Tibet había un lama Putho Rimpoché en una época en la que había mucha confusión sobre la filosofía budista entre los tibetanos. Dicho lama decía que cuando él daba enseñanzas correctas se creaba más enemigos mientras que si explicaba cosas que a la gente le gustaba oír todos se quedaban muy tranquilos aunque no fuera dharma. ¿O digo las enseñanzas y me creo enemigos o para tener amigos solo digo lo que les gusta oír? Gueshela dice que lo mismo le pasa a él. No quiere decir que tengamos visiones erróneas sino que, al contrario, somos muy buenos. A veces no conozco muy bien el idioma y a veces no conozco bien las enseñanzas, remarca Gueshela... En el texto se está hablando del comportamiento de los Bodisatvas.

### **Cuando responden con daño a nuestra bondad: paciencia**

#### **Verso 9**

*“Suponiendo que estuviéramos enredados en el egoísmo,  
en ese momento para contrarrestarlo, deberíamos dar  
nuestra felicidad y placer a los seres errantes.*

*Del mismo modo, cuando los que nos rodean no maltraten  
deberíamos llenarnos de contento pensando: “esta es la  
pena merecida por haberles distraído”*

Se refiere a que si en un Bodisatva surgiera esta mente egoísta en ese mismo momento tendría que contrarrestarla. ¿Cómo lo hacemos? Dando toda nuestra felicidad a todos los seres.

Cuando las personas a las que hemos beneficiado, como a nuestros padres o alumnos nos tratan mal sin corresponder con nuestra bondad y generosidad, en ese momento es cuando hemos de practicar de este modo. El texto se refiere a todas las personas que

están a nuestro alrededor y Gueshela bromea diciendo que si no tenemos amigos ya no tendremos con quien pelearnos. Nos quedaremos felices ahí.

Cuando las personas que tenemos más cerca y a las que hemos tratado de beneficiar y ayudar, nos tratan de malas formas y nos dicen cosas desagradables; en ese momento lo que surge en nuestra mente es que esa persona se está comportando mal.

En el texto se explica que no hemos de permitir que ese pensamiento surja sino darnos cuenta que, por nuestra actitud egoísta, hemos realizado acciones negativas y hemos hecho daño a otras personas, las hemos molestado en esta vida, tal vez, o en vidas anteriores y el resultado de estas acciones es que ahora estemos recibiendo este resultado. No hay que señalar a nadie porque nos esté haciendo daño sino a nosotros mismos, a nuestra actitud egoísta que es la causa de que hayamos creado estas acciones negativas y por las cuales ahora experimentamos este sufrimiento.

Si dentro de nuestra familia podemos estudiar y practicar estas enseñanzas vamos a beneficiarnos mucho y beneficiar a la familia a la que pertenecemos y a las personas que están a nuestro alrededor porque si nos tratan de forma incorrecta, aunque les hayamos ayudado, no responderemos con ese mismo maltrato o daño y generaremos así armonía en la propia familia y acumularemos muchos méritos. Si por el contrario, respondemos por nuestra parte también con mala actitud empeoraremos la situación. Por eso es mejor, como dicen las enseñanzas, reconocer que el daño recibido no es por esa persona sino que es el resultado de mis propias acciones y esto nos ayudará a acumular mucho más méritos y será para nuestro propio beneficio.

Actuando de este modo creamos la propia felicidad, la de nuestra familia y la de las personas que nos rodean porque practicamos paciencia en situaciones difíciles y reconocemos que los problemas son el resultado de nuestras propias acciones negativas así los sobrellevamos con mejor actitud. Practicando de esta forma paciencia, no sólo creamos la felicidad de esta vida sino también la felicidad de las vidas futuras. Creamos felicidad en todos los aspectos.

Si por el contrario, ante una situación en la que nos dañan, correspondemos con más daño crearemos más sufrimiento tanto en esta vida como para las vidas futuras porque al dañar al otro creamos las causas para nuestro propio sufrimiento y en el futuro renaceremos en los reinos inferiores. Una vez que renacemos en los reinos inferiores ya no hay mucho que hacer.

En resumen, si alguien se enfada con nosotros no hemos de responder con enfado hacia sino ser muy pacientes desarrollando la **paciencia**. Así, estaremos creando felicidad en nuestra propia mente y acumulando muchos méritos. Puede suceder que la persona que nos está agrediendo, al ver que no respondemos con enfado, le agrade nuestra actitud.

**Para desarrollar paciencia** no hemos de señalar a esa persona como la causa de nuestro sufrimiento sino reconocer que son las propias acciones pasadas las que nos llevan a experimentar este sufrimiento. Si correspondemos de este modo pacífico estamos creando nuestra propia felicidad en los diferentes aspectos pero si respondemos con más enfado creamos acciones negativas y causas para nuestro propio sufrimiento y para renacer en los reinos inferiores.

## Karma

En cuanto a la ley de causa y efecto si creamos acciones virtuosas nos van a traer la felicidad y si creamos acciones negativas nos van a traer el resultado del sufrimiento. Por lo tanto, sabiendo esto, hemos de aceptar la ley de causa y efecto.

Si se crean causas y condiciones propicias o positivas van a traer un buen resultado. Si se crean causas y condiciones negativas van a traer un mal resultado. Esto es algo, insiste Gueshela, que nosotros podemos analizar y comprobarlo a nuestro alrededor viendo así que la ley de causa y efecto funciona.

Hay personas que no creen en el karma, hemos de analizar y ver si existe o no. Cuando experimentamos sufrimiento, injusticia o malos tatos hemos de reconocer que la causa no es la otra persona sino que es el resultado de mis propias acciones negativas. Si no respondemos mal e intentamos generar virtud ante esta situación entonces obtendremos beneficios y no obtendremos ninguna falta. Si creamos una acción virtuosa es como si pusiéramos una gota de agua en el océano y se va a quedar ahí hasta que surjan las condiciones para que ésta madure. Si creamos una acción negativa será como una gota de agua que ponemos en el océano y también se va a quedar ahí.

Cuando creamos una acción virtuosa nada la destruirá excepto el enfado y cuando purificamos destruimos las acciones negativas. Aparte del enfado que destruye las acciones virtuosas y de la purificación que destruye las acciones positivas las semillas dejadas por nuestras acciones permanecen en nuestra mente hasta que se den las condiciones para dar un resultado.

Cuando en el verso se indica: *“esta es la pena merecida por haberles distraído”* se indica con el entrecorillado que es como una conversación que tenemos con nosotros mismos, como si estuviéramos debatiendo con nosotros acerca de lo comentado en el párrafo y hemos de pensar que cuando los otros nos estén haciendo daño es el resultado de las acciones negativas. Es un análisis que realizamos mentalmente con nosotros mismos para llegar a la conclusión que es mi propia acción negativa la que me trae este sufrimiento y no los demás. Uno mismo es esto lo que piensa.

## Ante la enfermedad

### Verso 10

*“Siempre que alguna enfermedad intolerable surja en nuestro cuerpo,  
son las armas afiladas de las malas acciones que se vuelven contra nosotros  
por haber infringido daño a los cuerpos de los seres errantes.  
Ahora deberíamos tomar nosotros voluntariamente todas  
las enfermedades sin excepción”.*

Experimentamos muchas enfermedades y podemos pensar que son provocadas por algún espíritu, o algún naga o por el efecto de la magia, no tenemos que señalar hacia fuera sino pensar que es el resultado de acciones negativas cometidas en esta vida o en vidas pasadas. Es el resultado de haber hecho daño a otros seres y por eso ahora experimentamos la enfermedad o el daño. Recordemos que no estamos enfocándonos en los factores externos sino en la actitud egoísta la que tiene la función de crear acciones

negativas y es la que nos lleva a hacer daño a otros y como resultado experimentar el sufrimiento de la enfermedad.

Pensar así es más beneficioso que si pensamos que es debido a los factores externos. Incluso aunque algunas personas experimenten mucho sufrimiento provocado por algún espíritu o por otro factor externo siempre es bueno recordar que la causa original es la acción negativa realizada en el pasado y como consecuencia experimentamos su resultado y sabiendo que son el resultado de nuestro propio karma hacemos peticiones para que todas las enfermedades de todos los seres maduren en mí.

### **Dar y tomar**

Todas las enfermedades de los seres las dirigimos a nuestra actitud egoísta para que pueda desaparecer. Hacemos fuertes peticiones a nuestro lama para que así sea. Ahora hemos de desarrollar esa mente de que ojalá todas las enfermedades y los daños de los seres puedan ser tomadas por mí y depositarlas en la actitud egoísta para que dicha actitud vaya disminuyendo y desapareciendo, esta es la práctica del dar y tomar.

Podemos comenzar trabajando con nuestros propios engaños como por ejemplo el apego que tanto sufrimiento físico y mental nos trae. Imaginamos que tomamos todo ese apego y lo dirigimos a nuestra actitud egoísta para que desaparezca. Tratamos de recoger también todo el apego del mundo que es la causa de mucho sufrimiento y lo depositamos en nuestra actitud egoísta para que vaya desapareciendo. Si nos familiarizamos constantemente con esta práctica, nuestro apego irá disminuyendo siempre y cuando nosotros la realicemos sin pensar en los propios beneficios.

Si buscamos el propio beneficio al realizar esta práctica, puede que no obtengamos ninguno de ellos, porque nuestras expectativas son muy limitadas. Si nos olvidamos por completo de nosotros y pensamos en los demás obtendremos lo que necesitamos. El truco está en no tener esperanzas de obtener algo para nosotros al realizar esta práctica.

### **Cuando sufres mentalmente**

#### **Verso 11**

*“Siempre que surja el sufrimiento en nuestra mente,  
son definitivamente las armas afiladas de las malas acciones  
que se vuelven contra nosotros  
por haber perturbado el continuo mental de los demás.  
Ahora deberíamos tomar nosotros voluntariamente todo su  
dukha sin excepción”.*

Hasta ahora hemos hablado del sufrimiento físico experimentado ahora en este verso se hace más énfasis en el sufrimiento mental y cómo nos podemos ver envueltos en mucho sufrimiento aunque dispongamos de buenas condiciones.

Independientemente de donde estemos o con quien estemos a veces nuestra mente se encuentra perturbada y mal experimentando sufrimiento mental. Esto es el resultado por haber creado acciones negativas, perturbando la mente de las demás, por ejemplo cuando no hemos escuchado los consejos bondadosos de nuestros maestros ni las palabras o consejos de nuestros padres ni nos hemos comportado correctamente con

nuestros amigos. Estas acciones negativas cometidas en el pasado nos traen el resultado de experimentar el sufrimiento de la perturbación mental.

Hemos de reconocer que no son las otras personas o las condiciones externas las que están creando este sufrimiento, esta perturbación en mi mente sino que son mis propias acciones negativas cometidas en el pasado las que me llevan a experimentar este sufrimiento en mi mente. Realizamos oraciones de aspiración para que podamos tomar el sufrimiento de todos los seres y para que pueda madurar en mí, el sufrimiento de los demás.

Podemos dudar de lo efectivo que es para transformar nuestra mente pensar de esta forma que nos indican los versos ya que en realidad no tomamos el sufrimiento de los demás sino que es una simulación, es verdad que no estamos realmente tomando el sufrimiento de los demás, pero al desarrollar esta actitud opuesta transformamos nuestra mente y de esta forma acumulamos muchos méritos.

### **Visualización para la práctica del Tong.Lem**

Al tomar visualizamos que tomamos el sufrimiento de los demás en forma de humo negro que entra por el orificio de nuestra nariz y lo dirigimos a nuestra propia actitud egoísta haciéndola desaparecer.

Al dar visualizamos que todas nuestras virtudes las ofrecemos a los seres en forma de luz blanca que sale por la nariz y llega a todos los seres proporcionándoles toda la felicidad y bienestar.

Al realizar la visualización de este modo no tomamos realmente el sufrimiento de los demás pero, sin embargo, practicar de esta forma nos ayuda a acumular muchos méritos y a fortalecer nuestra confianza de llegar a ser capaces de poder liberar a todos los seres del sufrimiento y darles toda la felicidad que están deseando. Fortalecemos así nuestra confianza de poder llegar a hacerlo.

Al tomar el sufrimiento de todos los seres lo visualizamos en el aspecto de humo negro y cuando damos todo el bienestar y la felicidad a los demás lo imaginamos de color blanco. Existe una historia relativa a esto en la cual a un chico le pusieron el nombre de una mujer y tal y cómo él tomaba el sufrimiento así tenemos que hacerlo nosotros.





8 Noviembre 2007

### Importancia de recitar oraciones

Vamos a escuchar las enseñanzas tratando de generar la suprema motivación de desear alcanzar el estado de un buda para poder ser capaces de guiar a todos los seres sin excepción a ese mismo estado iluminado.

Al principio, lo que hacemos en el centro es una sesión de meditación de 2 o 3 minutos que nos ayuda a que nuestra mente esté más relajada y a recordar la motivación por la que estamos aquí.

Después de la meditación siempre recitamos oraciones. Unas veces comenzamos con el sutra del corazón o con la oración de Manjushri o con oraciones de homenaje al linaje de las escrituras del Lam Rim pero Gueshela sugiere que, si tenemos algunas oraciones especiales, que las comentemos para recitarlas. Pide Gueshela, por favor, que todos recitemos las oraciones.

**Cuando recitamos el sutra del corazón es para** eliminar los obstáculos a la hora de escuchar las enseñanzas ya que siempre se nos presentan obstáculos al escuchar enseñanzas o al realizar acciones virtuosas. No existe nada mejor que la meditación en vacuidad para eliminar dichos obstáculos. Nos ayuda, también, a eliminar los obstáculos tanto personales como grupales.

En la oración que sigue al sutra del corazón **se aplaude tres veces**: con el primer aplauso destruimos el apego, con el segundo el enfado y con el tercero destruimos la ignorancia. Según el tantra sólo se aplaude dos veces para poder eliminar los dos tipos de apariencias mundanas.

**Cuando recitamos la oración de Manjushri** es para poder desarrollar nuestra inteligencia. Es una oración en la que le pedimos que seamos capaces de desarrollar la sabiduría. Recitamos, también, la sílaba “dhi” varias veces imaginando que desde la punta de la lengua absorbemos néctar que entra en nuestro corazón y desarrolla nuestra sabiduría y la capacidad de recordar lo aprendido. Lo recitamos para que todo lo que estemos estudiando no lo olvidemos y quede bien protegido.

**Con la oración del linaje** a los seres que han desarrollado la visión directa de la vacuidad les pedimos que seamos capaces, también, de desarrollar esa misma sabiduría y la visión correcta de la vacuidad.

Hay otras oraciones de homenaje a los maestros más importantes que provienen del linaje el buda y las hacemos para reconocer todas sus buenas cualidades y para hacerles peticiones para desarrollar la sabiduría y ser capaces de beneficiar y recibir sus bendiciones. Son oraciones de súplica.

En determinadas enseñanzas hay tiempo suficiente para recitar todo tipo de oraciones pero nosotros aquí debemos escoger las oraciones que queramos recitar.

## Comentario al texto

Recordamos que estas enseñanzas están dirigidas a la generación de la mente suprema de la Bodichita que sirve para trabajar por los demás. ¡Ojalá que podamos generar esta mente!

En este texto se nos muestra, de una forma muy abreviada, los aspectos más negativos de la mente. Experimentamos diversos tipos de sufrimientos y, en el texto, se recoge el tipo de pensamiento que hemos de generar ante ellos. Se explica, también, la ley de causa y efecto, y cómo en esta vida estamos experimentando los resultados de acciones negativas cometidas en el pasado. Se explica, además, cómo hacer para que las acciones negativas maduren en mí. Se explica, asimismo, que todo el daño que he causado a las demás personas es el que me ha originado todos los sufrimientos actuales. Generar la mente de que los sufrimientos actuales son el resultado de mis acciones negativas realizadas en el pasado nos beneficia. Todo ello nos ayuda a sobrellevar el sufrimiento.

No todos los sufrimientos que experimentamos ahora provienen de las acciones realizadas en el pasado sino que, algunos de ellos, provienen de acciones realizadas en esta vida. Si pensamos que los sufrimientos actuales provienen solo de las acciones de esta vida no nos va a ayudar mucho porque no llegaremos a entender bien que ese sufrimiento es debido a las acciones realizadas en el pasado. Todo esto nos facilita la comprensión del sufrimiento permitiéndonos meditar en él y en la ley de causa y efecto.

## Cuando experimentamos hambre y sed...

### Verso 12

*“Siempre que estemos atormentados por hambre y sed intensas, son las armas afiladas de las malas acciones que se vuelven contra nosotros por haber engañado, robado, habernos apropiado de lo ajeno y haber actuado con avaricia.*

*Ahora deberíamos tomar nosotros voluntariamente todo el hambre y la sed sin excepción.”*

Todos los sufrimientos de hambre y sed, que pueden ser muy intensos, se deben a las acciones negativas que cometí en vidas pasadas: haber engañado a los demás para apropiarnos de sus cosas, por haber robado, por haber asaltado y por tomar cosas a la fuerza y con avaricia. Reconociendo este sufrimiento genero el deseo de que todo el sufrimiento de sed y de hambre pueda madurar en mí.

Existen personas que se dedican completamente a la práctica de dharma y han dejado atrás todas sus posesiones. Incluso, éstas personas pueden experimentar el sufrimiento de sed y hambre pero piensan en el sufrimiento que tuvo que experimentar el propio Buda y otros grandes eruditos al tiempo que reconocen que ese sufrimiento es menor que el experimentado por otros seres.

¡Ojalá pudiera liberar a todos los seres del sufrimiento del hambre y de la sed y que pueda madurar en mí! Señala Gueshela que escasean, ahora, este tipo de personas tan comprometidas con la práctica. Puede que dentro de la tradición cristiana sí existan pero dentro de la tradición budista Gueshela lo desconoce.

## **Cuando nos explotan....**

### **Verso 13**

*“Siempre que, impotentes, seamos explotados y atormentados por otros son las armas afiladas de las malas acciones que se vuelven contra nosotros por haber odiado a los inferiores y haberlos tratado como esclavos.  
Ahora deberíamos usar nuestro cuerpo y nuestra vida para servir a los demás.”*

Si somos explotados por alguien más poderoso que nosotros, como algunos hombres con las mujeres o viceversa, ello es el resultado de mis propias acciones cometidas en el pasado ya que, también, utilicé la fuerza para someter a los demás. Además, llevado por el enfado, vi a los demás como inferiores y los traté como esclavos.

¡Ojalá pueda ahora utilizar mi cuerpo para trabajar en el beneficio de los demás sin que nadie tenga que experimentar este sufrimiento! Vivimos en una sociedad libre con derechos y libertades y no deberíamos llevar a cabo acciones en las que unos sometan a otros. Siempre debemos tratarlos con mucho amor y cariño. Si ejercemos el poder sobre los demás estamos creando causas de sufrimiento.

## **Cuando hablamos mal de los demás...**

### **Verso 14**

*“Siempre que lleguen a nuestros oídos palabras desagradables son las armas afiladas de las malas acciones que se vuelven contra nosotros por faltas de la palabra como causar divisiones y otras semejantes.  
Ahora deberíamos reprocharnos los errores de nuestra habla.”*

Este sufrimiento es el que padecen personas que siempre están escuchando palabras desagradables. Y están a punto de volverse locos porque escuchan todo esto de sus padres, familiares, o de sus amigos... Están experimentando el resultado de sus propias acciones negativas realizadas mediante la palabra. Utilizaron la palabra para dividir a las personas, para blasfemar a los padres, seres santos y maestros. Cuando hablamos mal de una persona santa podemos separarla de los que confían en ella haciendo su relación más distante y cometemos una negatividad muy grande.

Los demás, a veces, tienen errores o faltas pero, para los que quieren entrar en el vehículo Mahayana, no tiene que hablar sobre ellas. Gueshela habla por él mismo y pide que no nos enfademos por lo que dice. Debemos fijarnos más en nuestros propios errores que en los de los demás. Esa tendría que ser la práctica del dharma.

## **Cuando nos fijamos en los defectos de los demás, cuando tenemos una conducta sexual incorrecta...**

### **Verso 15**

*“Siempre que nazcamos en cualquier lugar impuro son las armas afiladas de las malas acciones que se vuelven contra nosotros por habernos habituado constantemente a las apariencias impuras.  
Ahora deberíamos acostumbrarnos sólo a apariencias puras.”*

El verso se refiere a cuando renacemos en lugares desagradables con hambrunas, lugares donde se vive con mucho miedo. Estos son los resultados de nuestras propias acciones. Fijarnos en los defectos de los demás y en sus faltas crea las causas para tomar

renacimientos en estos lugares. En general, cuando se habla de renacer en lugares con poca comida o que ésta sea poco nutritiva o que las cosechas sean destruidas por fenómenos naturales es debida al no desarrollo de la práctica de la generosidad.

También se pueden tomar renacimientos en lugares desagradables cuando se ha realizado la acción negativa de una conducta sexual incorrecta. Renacer en lugares impuros es el resultado definitivo de haber realizado acciones negativas en nuestras vidas pasadas. En Europa no se experimentan estos sufrimientos y ello no ha de ser motivo de orgullo, antes bien, hemos de prestar más atención a los demás. De lo contrario, creamos las causas para renacer en un lugar desfavorable. Para conseguir renacimientos favorables (reinos de los dioses, casas bonitas...) tenemos que resaltar las cualidades de las personas.

### **Cuando nos separamos de las personas queridas...**

#### **Verso 16**

*“Siempre que estemos separados de amigos cariñosos y amables son las armas afiladas de las malas acciones que se vuelven contra nosotros por haber convencido a los sirvientes de otros para que los dejen.  
Ahora no deberíamos apartar nunca más a los demás de sus sirvientes.”*

Si tenemos amigos y personas muy cercanas por las que sentimos aprecio y cariño y, en un momento dado, se separan de nosotros provocándonos gran sufrimiento es el resultado de acciones negativas cometidas en el pasado. Ello es debido a que en vidas pasadas hemos provocado la rotura de una relación entre personas: maestro y discípulo... Ante una relación amistosa tendríamos que propiciar que esa relación mejorase y se hiciera más fuerte. Pero, a veces, movidos por la envidia, hablamos mal de ellos e intentamos separarlos. Con estas acciones negativas experimentaremos el resultado explicado antes. Si tratamos de fomentar la armonía practicando la paciencia, ante los defectos de los demás, construimos nuestra felicidad y la de nuestra familia. Al estudiar juntos e intentar mejorar practicamos la acción virtuosa de la generosidad de las enseñanzas. Ella nos traerá muchos beneficios.

Si enseñamos el camino correcto a una persona que está perdida, le beneficiamos. Si desconociendo el camino conducimos mal a los demás acumulamos una acción negativa que nos provocará en el futuro sufrimiento. Por ello, es importante estudiar las enseñanzas para poder beneficiar correctamente a los demás. Poder utilizar las 24 horas del día en beneficiarles y no crearles ningún daño es un motivo más para estudiar las enseñanzas.

Todas estas enseñanzas están dentro del vehículo Mahayana y, aunque las hemos escuchado muchas veces, en ocasiones, no las practicamos. Escucharlas nos deja huellas mentales positivas pero no nos benefician tanto como si las lleváramos a la práctica. Iniciar la práctica con acciones pequeñas nos permitirá ir mejorando poco a poco. Es muy difícil, por otra parte, encontrar a alguien que lleve a cabo grandes prácticas y de una forma muy correcta. Gueshela habla de su propia experiencia ya que él también

empieza por cosas muy pequeñas aunque, es posible, que algunos estudiantes puedan realizar prácticas más grandes.

### **Cuando no seguimos los consejos de nuestros maestros...**

#### **Verso 17**

*“Siempre que todos los seres sagrados estén descontentos con nosotros son las armas afiladas de las malas acciones que se vuelven contra nosotros por habernos apartado de ellos y haber confiado en los malos amigos. Ahora deberíamos rechazar las malas compañías.”*

Cuando somos muy respetuosos con nuestro maestro e intentamos trabajar y hacer todo lo posible por complacerle sin que ninguna de nuestras acciones lo consiga, sintiéndonos tristes por ello, es debido al resultado de acciones negativas porque en el pasado no seguimos los consejos de nuestros padres y maestros. Antes bien, seguimos nuestro propio camino influenciados, en ocasiones, por malas compañías. Esta es la razón por la que ahora no podemos satisfacer a nuestro maestro. Por ello, se han de abandonar las malas compañías. Éstas van en contra de las enseñanzas: consideran que no existen los infiernos, las acciones negativas, que lo importante es conseguir dinero, coches, casas... Incluso, nos pueden tratar de una forma muy correcta y agradable pero nos involucran en asuntos opuestos a las enseñanzas. Éstas son las malas compañías.

Estar involucrados con personas o trabajos opuestos a las enseñanzas no es motivo para rechazarlas o hablar mal de ellas. Lo correcto sería generar mucho amor y compasión por ellas sin rechazarlas porque, si las rechazamos, rompemos uno de los votos raíces de un Bodisatva. No seguimos sus pasos y no las menospreciamos para no romper nuestros votos. Reconocer nuestros errores nos permite, sin embargo, aminorarlos siendo muy importante implicarnos en pequeñas acciones virtuosas y abandonar, por completo las pequeñas acciones negativas.

### **Cuando nos acusan injustamente**

#### **Verso 18**

*“Siempre que nos ocurran cosas negativas debido a la exageración y el menosprecio de los demás son las armas afiladas de las malas acciones que se vuelven contra nosotros por haber despreciado a los seres sagrados. Ahora deberíamos dejar de condenar a los demás con exageración y menosprecio.”*

Es un verso muy similar a lo que se ha explicado antes y está referido a cuando los demás nos faltan al respeto, nos dicen cosas desagradables (eres un ladrón, un asesino...). Ello es el resultado de acciones negativas realizadas con seres sagrados a los que hemos insultado o blasfemado. Una vez reconocido este sufrimiento y su causa ahora nos comprometemos a hablar solo de las buenas cualidades de los demás y a no fijarnos en sus defectos.

### **Cuando no tenemos lo que necesitamos o las cosas se deterioran...**

#### **Verso 19**

*“Siempre que las cosas que necesitemos se deterioren son las armas afiladas de las malas acciones que se vuelven contra nosotros por no haber tenido en cuenta las necesidades de los demás.*

*Ahora deberíamos satisfacer todas sus necesidades.”*

No conseguir todo lo que necesitamos es debido a la acción negativa de tomar lo que no nos ha sido dado (robar). Como consecuencia de ello, podemos perder nuestras riquezas, nos pueden robar, los negocios no funcionan, las personas que trabajan con nosotros nos dejan o no podemos cuidar nuestras posesiones. Reconociendo esta causa (la mente de avaricia, la de la codicia, la de dañar a los demás con mi cuerpo y palabra), de ahora en adelante, voy a tratar de satisfacer las necesidades de los demás. Y no generaré avaricia ni codicia. Tenemos que tener claro lo que significa el tomar lo que no nos ha sido dado porque es algo muy difícil. Significa apropiarnos de las posesiones de otros o robar y lo podemos realizar de diferentes modos. De una forma muy sigilosa o mediante la fuerza o agradando al dueño del objeto. En este último caso, la persona puede darnos el objeto porque se siente sin libertad. Los regalos también se utilizan para conseguir cosas de los demás mediante el engaño.

### **Cuando estamos tristes, cuando nos adormecemos a la hora de meditar...**

#### **Verso 20**

*“Siempre que tengamos una mente sin alegría y un corazón oscurecido son las armas afiladas de las malas acciones que se vuelven contra nosotros por haber acumulado negatividades en otros renacimientos.*

*Ahora deberíamos eliminar las condiciones para las negatividades de los demás.”*

Al tratar de realizar una acción virtuosa: estudiar, rezar, escuchar enseñanzas... nuestra mente se puede encontrar oscurecida o triste y sin ganas. Esto es el resultado de acciones negativas cometidas en vidas pasadas. Así, puede obstaculizar la realización de la práctica espiritual de un ser sagrado. Si alguien trata de ir a escuchar las enseñanzas y lo desanimamos proponiéndole una actividad mundana, obstaculizamos su práctica espiritual. Dicha acción negativa nos acarrearé el resultado comentado antes.

¿Qué beneficio nos puede traer una película? De un espectáculo musical o de algo relacionado con formas muy bonitas generaremos mucho apego. En esta época y en sociedades desarrolladas no se piensa esto, comenta Gueshela. Un lama tibetano de la tradición sakia y kagiu se planteaba ¿qué debía hacer? porque si daba las enseñanzas tal y cómo se debían impartir solo se creaba enemigos entre la audiencia y si explicaba algo opuesto a las enseñanzas conseguía amigos.

### **Cuando no tenemos éxito en los negocios o en las cosas que emprendemos...**

#### **Verso 21**

*“Siempre que, sin éxito en nuestras acciones, nuestra mente esté agitada, son las armas afiladas de las malas acciones que se vuelven contra nosotros por haber obstaculizado los actos de los seres sagrados.*

*Ahora deberíamos abandonar todas esas interferencias.”*

Si tenemos un negocio y no funciona, si los monjes tienen muchos obstáculos para continuar con su vida monástica y dejan los hábitos, si los estudiantes que pretenden estudiar las enseñanzas no pueden, si el campo no da los frutos esperados, si en la escuela, a pesar de esforzarnos, tenemos que dejar los estudios... Todos éstos son los resultados de las acciones cometidas en el pasado en la que fuimos un obstáculo para las acciones virtuosas de un ser santo. Ahora me comprometo a no ser más un obstáculo a las acciones virtuosas de todos los seres.

### **Cuando nuestro maestro no esta contento con nosotros...**

#### **Verso 22**

*“Siempre que a nuestro lama no le complazca nada de lo que hagamos son las armas afiladas de las malas acciones que se vuelven contra nosotros por haber actuado con hipocresía hacia el sagrado dharma.*

*Ahora deberíamos trabajar para reducir nuestra hipocresía con relación al dharma.”*

Si nos esforzamos por complacer a nuestro maestro pero no lo podemos conseguir y nos sentimos entristecidos es el resultado de nuestras acciones negativas cometidas en el pasado. Llevábamos a cabo la práctica espiritual de un modo hipócrita. Practicábamos por fuera pero no por dentro. Ahora me comprometo a que mi práctica sea honesta.

### **Cuando no están contentos con nosotros a pesar de que vamos de buena fe...**

#### **Verso 23**

*“Siempre que seamos contradichos por todos, son las armas afiladas de las malas acciones que se vuelven contra nosotros por haber despreciado la vergüenza y la consideración por los demás.*

*Ahora deberíamos evitar todo lo indebido”.*

Si nos esforzamos por ser buenas personas, por no dañar a los demás, por trabajar en beneficio de todos y sin embargo los demás (padres, amigos...) no están contentos con nuestra acciones esto es el resultado de la acción negativa de no haber practicado el refrenarse de las acciones negativas con respecto a uno mismo y a los demás. De ahora en adelante, me comprometo a refrenarme de cometer acciones negativas por razones propias y, también, con relación a los demás. Me comprometo, además, a seguir las acciones como los seres sagrados.

Refrenarse de acciones negativas con respecto a uno mismo es pensar en razones propias para evitar realizar acciones negativas: me traerán desventajas, obtendré sufrimientos, no voy a ser bien considerado... y me refreno de cometer una acción negativa. No cometer acciones negativas pensando en los demás se refiere, por ejemplo, en no robar pensando que los demás se darán cuenta, si cometo acciones sexuales incorrectas me separaré de las personas que están a mí alrededor y todos me menospreciarán. Teniendo en cuenta las reacciones de los demás evito cometer acciones negativas. Refrenarse así nos ayuda para generar en nuestro continuo mental acciones virtuosas.

Los que no se refrenan, en absoluto, pueden parecer muy valientes pero en verdad son personas muy inconscientes que no perciben el resultado negativo que van a experimentar por dichas acciones y hacen todo lo que les place. Solo se darán cuenta de ello en las próximas vidas al experimentar los sufrimientos originados por sus acciones negativas. Afirma un dicho tibetano lo siguiente: *“he conseguido mi propio dinero y lo voy a gastar en beber cerveza y a los demás no les importa lo que haga”*. Hemos de tener cuidado de no cometer ninguna acción negativa porque experimentaremos un resultado acrecentado y debemos involucrarnos en acciones virtuosas, aunque sean pequeñas, porque experimentaremos un resultado positivo aumentado. Esto es lo que nos enseña este texto.



## **Motivación**

Generamos la motivación más suprema a la hora de escuchar las enseñanzas para poder alcanzar el estado de un buda y tener la capacidad de guiar a todos los seres a ese mismo estado iluminado.

### **No fijarnos en los defectos de las personas sino solo en sus cualidades y generar un buen corazón**

Podemos preguntarnos por qué nos reunimos aquí, por qué estudiamos, por qué escuchamos las enseñanzas y cuál es el sentido del esfuerzo que hacemos. Estudiamos para poder destruir y eliminar todas las faltas y para poder generar todas nuestras cualidades. Para ello necesitamos tener una buena vida y feliz en la que nuestras necesidades básicas estén resueltas. ¿Cómo podemos crear nuestra felicidad en esta vida? Hemos de trabajar prestando atención a los demás y no fijándonos en los defectos de las otras personas sino solo en sus cualidades y generar un buen corazón. Hemos de reconocer, también, que no podemos transformar nuestra mente tan rápidamente como a nosotros nos gustaría pero podemos tratar de generar un buen corazón cada vez que nos juntemos, prestar atención a los demás y mostrar agrado con la gente que nos rodea. Necesitamos crear armonía entre nosotros al tiempo que nos fijamos en las cualidades de los demás y no en las faltas. Fijarnos en las faltas de los demás nos impide reconocer sus buenas cualidades. El mismo Buda dijo en una de sus enseñanzas que teníamos que concentrarnos más en percibir las cualidades de los demás que en sus faltas.

### **Alegrarnos de encontrarnos con los hermanos de dharma al venir al centro**

Si queremos ser felices en nuestra vida futura ahora mismo tenemos que crear esa felicidad y bienestar. De la misma forma que cuando nos reencontramos con una persona querida nos alegramos mucho, esa misma sensación es la que tenemos que tratar de generar cada jueves que nos veamos. Gueshela reafirma solo la importancia de fijarnos en las cualidades de los demás porque así cada vez que vengamos al centro nos sentiremos mejor. Y eso es una buena señal. Nos dice esto Gueshela de su propia experiencia porque cuando estaba en el monasterio y tenía que asistir a los debates diarios se sentía muy contento de poder debatir con los demás ya que los apreciaba mucho. Y se sentía triste si alguna vez no podía asistir. Eso es lo que Gueshela quisiera que generásemos en nuestra mentes (alegría al juntarnos) y rezará mucho para que esta armonía se incremente entre nosotros y tengamos deseo por venir y, si no podemos venir, que sintamos pena por ello. Aunque ambos ambientes sean un poco diferentes (monasterio y centro): allí no se pagaba y aquí sí, sin embargo, nosotros acumulamos más méritos porque ofrecemos dinero para que prospere el centro y creamos causas de bienestar en el futuro. En Occidente se ha de pedir dinero para poder mantener todos los gastos de mantenimiento (agua, luz, comida del lama...) y que pueda el centro seguir existiendo.

El hecho de venir al centro es muy importante porque nos proporciona muchos beneficios y méritos. ¡De verdad que acumuláis méritos! insiste Gueshela, porque solo por venir y recitar el sutra del corazón, por ejemplo, hemos acumulado muchos méritos

dejando huellas mentales y creando las causas para que en el futuro podamos llevar a cabo la visión de la vacuidad. Esto fue dicho por el propio Buda.

### **Cuando personas cercanas se distancian...**

#### **Verso 24**

*“Siempre que nuestros sirvientes sientan hostilidad hacia nosotros, son las armas afiladas de las malas acciones que se vuelven contra nosotros por haber importunados con nuestro mal temperamento por doquier. Ahora deberíamos tener buen carácter con todos.”*

Se refiere a todas las personas cercanas a nosotros y que se han distanciado debido a que en vidas pasadas hemos creado el karma negativo de establecer una mala relación con los demás (amigos, maestro) haciendo incluso que se separasen. Por ello, ahora experimentamos el resultado de este modo. Nos comprometemos a que, de ahora en adelante, siempre nos comportemos adecuadamente con las personas que nos rodean. En todos los versos se hace referencia a la explicación de que son las armas afiladas de las malas acciones que se vuelven contra nosotros y se refiere a que siempre que nos encontramos con situaciones no deseadas ello es el resultado de nuestras propias acciones acumuladas en el pasado.

Hemos de recordar que si no queremos experimentar estas situaciones nos hemos de comprometer a no crear las acciones negativas. Así, nos familiarizamos con estas ideas para transformar nuestra mente. Al comprometernos con no volver a crear las acciones negativas, poco a poco, vamos transformando nuestra mente porque deseamos no volver a cometerlas. Son enseñanzas muy directas mediante las cuales nos indican las acciones a evitar para poder transformar nuestra mente. Si las encontramos muy difíciles de poner en práctica, al menos, hemos de generar una mente de aspiración para que lo podamos lograr en el futuro. Todo ello beneficiará a nuestra mente y hará que pueda ir transformándose.

### **Cuando el amigo se vuelve enemigo...**

#### **Verso 25**

*“Siempre que los que tenemos cerca se conviertan en nuestros enemigos, son las armas afiladas de las malas acciones que se vuelven contra nosotros por haber albergado malos pensamientos sobre ellos. Ahora deberíamos trabajar para disminuir nuestra falsedad y astucia.”*

Se refiere a cuando nuestras personas cercanas se vuelven contra nosotros y se manifiestan como enemigos y ello es el resultado de una acción negativa que he acumulado en el pasado porque decía con hipocresía cosas agradables a los demás sin sentirlo realmente: no tenía una buena motivación o deseaba conseguir algo de ellos. Esa acción negativa trae como resultado este sufrimiento. La acción negativa de hacer daño a los demás y de no beneficiarles es la causa de esto y me comprometo a ayudar a todos los seres y a beneficiarles no haciéndoles daño. Si no podemos, ahora, evitar dañar a los demás solo el hecho de desear no hacerlo nos ayuda para que en el futuro se grave en nuestra mente. *Falsedad y astucia* se refiere a que no hemos sido honestos y hemos generado esta mente para molestar a los otros. Por eso, ahora, nos

comprometemos a no generarla. Es muy triste no tener amigos siendo ello el resultado de generar una mente en la que deseamos dañar a los demás y decimos cosas desagradables y mostramos sus defectos. Hay que tener mucho cuidado con nuestra palabra para evitar realizar esta acción.

### **Mal uso de las donaciones...**

#### **Verso 26**

*“Siempre que enfermamos de consunción e hidropesía, son las armas afiladas de las malas acciones que se vuelven contra nosotros por haber hecho sin escrúpulos un mal uso de las donaciones en contra de las reglas. Ahora deberíamos abandonar el apropiarnos de modo incorrecto de las propiedades de los demás y cosas similares.”*

Se refiere a cuando contraemos una enfermedad grave, contagiosa, crónica o de largo plazo o enfermamos al comenzar una práctica virtuosa y no nos pasa nada, en cambio, cuando no la realizamos. Este es el resultado de una acción negativa cometida en el pasado en la que no hicimos buen uso de las donaciones de nuestros padres o maestros. No seguimos las reglas con relación a los donativos y ahora experimentamos las causas de estos sufrimientos. Estas donaciones, generalmente, están relacionadas con un ambiente de monjes o monjas pero también se realiza esta acción negativa con relación a personas laicas. Si en el centro, por ejemplo, se realiza el ofrecimiento del Tsog y uno coge, sin permiso, algo para llevárselo a su casa o para comérselo, completamos la acción negativa con relación a las donaciones. Si trabajamos en una oficina, es otro ejemplo, y percibimos un salario pero trabajamos muy poco para cobrar ese mismo salario, eso ya no es correcto. Damos muy poco de nuestra parte para sacar mucho. Con relación al ofrecimiento del Tsog podemos preguntarnos si no sería mejor comernos algo en lugar de dejarlo estropearse. Lo mejor sería dejarlo estropearse que comerlo. Lo mismo sirve para las personas que trabajan en las empresas. Hemos de tratar de evitar trabajar menos de lo que nos corresponda. Hacer mal uso de las donaciones es una acción negativa muy grave.

### **Guardar los votos y compromisos**

#### **Verso 27**

*“Siempre que una enfermedad contagiosa nos sobrevenga de repente, son las armas afiladas de las malas acciones que se vuelven contra nosotros por haber realizado acciones que degeneran nuestras promesas. Ahora deberíamos abandonar las acciones no virtuosas.”*

Si hacemos todos los preparativos para un retiro, y una vez que lo tenemos todo organizado, nos viene una enfermedad contagiosa que nos impide completarlo es el resultado de una acción negativa que cometimos en el pasado mediante la cual no conservamos correctamente todos los compromisos y votos. De ahora en adelante me comprometo a poder cuidar mis votos: de laicos, liberación personal, monásticos o los votos del bodhisatva.

¿Qué es lo que hemos de entender con relación a la estructura de este texto? Nos hemos de comprometer en abandonar las acciones negativas y a comprometernos a realizar ciertas acciones. Por eso, el último verso nos recuerda lo que hemos de abandonar. El

último verso de esta estrofa, en concreto, señala que hemos de abandonar las acciones no virtuosas y ¿qué es lo que hemos de entender de esto? Todos los versos están dirigidos a reconocer el resultado de nuestras acciones negativas y si no queremos volver a experimentar sufrimientos en el futuro nos comprometemos a no crear estas acciones. Por eso, realizamos oraciones de aspiración para que no las volvamos a cometer y para que podamos mantener nuestros compromisos y que no degeneren.

### **Torpes para entender el dharma, inteligentes para otros campos...**

#### **Verso 28**

*“Siempre que estemos intelectualmente confusos sobre todo lo que debe ser conocido, son las armas afiladas de las malas acciones que se vuelven contra nosotros por haber considerado lo que merece ser dejado de lado como si fuera el Dharma.”*

Si teniendo todas las capacidades intelectuales intactas y al implicarnos con las enseñanzas del dharma no cuestan mucho trabajo, aparecen muchas dudas, no podemos entender lo que nos dicen, no lo podemos memorizar y nos cuesta trabajo meditar en ello; es el resultado de una acción negativa cometida en el pasado. Necesitamos el dinero para poder vivir pero también necesitamos desarrollar nuestra práctica espiritual. Si de 10 días libres que tengamos solo pensamos en trabajar estamos posponiendo la práctica espiritual con la finalidad única de acumular más dinero y realizamos, así, una acción negativa. Gueshela indica que las dos cosas son necesarias: ganar dinero y acrecentar nuestra práctica espiritual. Pretender ser budista y pensar solo en obtener dinero no es correcto. El tiempo libre lo podemos emplear en realizar alguna práctica, venir y ayudar en el centro, por ejemplo...

### **Sopor y desgana a la hora de practicar**

#### **Verso 29**

*“Siempre que suframos de sueño cuando practiquemos el Dharma, son las armas afiladas de las malas acciones que se vuelven contra nosotros por haber acumulados oscurecimientos con respecto al sagrado Dharma. Ahora deberíamos soportar dificultades por el Dharma.”*

Si sentimos pesadez y sueño mientras realizamos nuestras prácticas, no hablamos de la pereza porque no la tenemos para realizar otras actividades diferentes a las del dharma, es debido al resultado de una acción negativa por acumular oscurecimientos con respecto a las enseñanzas. Su causa es dejar enseñanzas por el suelo, los apuntes sobre el dharma dejarlos también por el suelo, etc. Las enseñanzas deben estar en un lugar apropiado: en lugares altos y limpios. Cada una de las palabras de un texto son enseñanzas propias del Buda. De ahí que debemos mostrar respeto por ellas. Drontompa, por ejemplo, cada vez que veía un hilo de color rojo se lo ponía en la cabeza para mostrar respeto por las enseñanzas. Ahora no se puede hacer lo mismo, indica Gueshela, pero en aquella época en el Tíbet nadie utilizaba ropas de color rojo excepto los monjes y las monjas.

## **Pereza para el dharma, entusiasmo para lo mundano**

### **Verso 30**

*“Siempre que haya gusto por las aflicciones y las distracciones fuertes, son las armas afiladas de las malas acciones que se vuelven contra nosotros por no haber meditado en la impermanencia y en los defectos de la existencia cíclica. Ahora deberíamos desarrollar un gran rechazo por la existencia cíclica.”*

Nos implicamos en las actividades que no son dhármicas sin ninguna dificultad pero nos cuesta mucho trabajo realizar las prácticas del dharma aunque tengamos un intenso deseo de realizarlas pero a la hora de comenzarlas nos cuesta mucho trabajo completarlas. Experimentamos el sufrimiento de no poder ultimar nuestras prácticas como consecuencia del resultado de acciones negativas cometidas en el pasado en las que no reflexioné adecuadamente en las desventajas de la existencia cíclica, en su naturaleza, ni en la impermanencia y muerte. Ahora me comprometo a desarrollar un completo rechazo a la existencia cíclica y reflexionaré en sus desventajas y en la impermanencia y muerte.

## **Cuando las cosas empeoran**

### **Verso 31**

*“Siempre que, sin importar lo que hagamos, las cosas empeoren, son las armas afiladas de las malas acciones que se vuelven contra nosotros por haber ignorado las acciones y las causas y efectos. Ahora deberíamos esforzarnos en actos de paciencia y demás.”*

Si no nos salen bien las cosas: meditar, escuchar enseñanzas, trabajos mundanos que no acabamos bien o se empeoran las cosas; todo ello es el resultado de acciones negativas cometidas en las que no puse atención a la ley de causa y efecto y la ignoré. Conociendo la ley de causa y efecto no la tomamos en cuenta y seguimos cometiendo acciones negativas aunque sean pequeñas. Por ello, no hay que menospreciar ninguna acción por pequeña que sea ya que experimentaremos sus resultados. Hemos de esforzarnos y tener paciencia. Podemos pensar que con solo no matar a nadie es suficiente pero ello no es así ya que hemos de estar muy vigilantes de las acciones negativas por pequeñas que sean.

## **No confiar en rituales oscuros**

### **Verso 32**

*“Siempre que los ritos que se realizan fracasen, son las armas afiladas de las malas acciones que se vuelven contra nosotros por haber puesto nuestra confianza en el lado oscuro. Ahora deberíamos alejarnos del lado oscuro.”*

Esto está más dirigido a los tibetanos que a los occidentales que apenas realizan ritos. Aquí no se necesitan de estas prácticas para conseguir lo que se desea. En Tibet, al no existir medicinas, se hacían pujas de larga vida para que se recuperara o se hacían ritos para la prosperidad de los negocios. Se invitaba a los lamas, se le pagaba la comida y se le daba algún donativo para que todo fuese auspicioso. Seguramente, ocurría lo mismo en India al ser el texto de origen indio. Si una persona empeora después de realizarle la

puja o sus negocios no mejoran y piensa que ello es debido al lama o a la deidad, crea una visión errónea. Si la situación fracasa no debemos crearnos una visión errónea sino reconocer que es el resultado de nuestras acciones negativas cometidas en el pasado por no tener una confianza correcta con relación a nuestro maestro y a las tres joyas. Hemos de pensar cuando nos suceda esto que son las bendiciones de las tres joyas.

¿Cómo generar una confianza correcta con relación a las tres joyas desde una perspectiva budista? Lo explica Gueshela con el ejemplo de la señora de Pempo.

Esta señora tenía en su casa a un nagpa (monje tántrico) y le decía que confiaba mucho en él y que era su objeto de refugio. Un día se fue a trabajar pero le dijo a su hija pequeña que se quedase en casa y que vigilara al nagpa para que no robara nada. La niña se cansó de estar sentada y llamó a su madre y le dijo que se quería ir con ella. La madre le dijo que no viniese y la niña respondió: “mamá voy contigo que el nagpa no va a robar nada”. Todo ello fue escuchado por el monje. Por eso se dice que tenemos que confiar de un modo correcto en las tres joyas y también se dice que no confiemos en las tres joyas como la señora de Pempo.

### Confianza en las 3 joyas

#### Verso 33

*“Siempre que nuestras peticiones no lleguen a las Tres Joyas, son las armas afiladas de las malas acciones que se vuelven contra nosotros por no haber tenido confianza en la budeidad.  
Ahora deberíamos confiar solo en las tres joyas.”*

Es importante que confiemos en las tres joyas y no tengamos dudas en ellas si algo sale mal o es diferente a lo que estamos esperando. De esa forma, no crearemos ninguna visión errónea. Si experimentamos una situación difícil hemos de pensar que es el resultado de mis propias acciones y es una bendición de las tres joyas porque ahora puedo experimentar todos estos resultados negativos y nos hemos de sentir complacido por ello y no sentirnos ofuscados. Si experimentamos algo positivo hemos de reconocer que es el resultado de nuestras propias acciones. Reflexionando en las tres joyas también nos ayudará a disminuir el orgullo.

### Interferencias de espíritus

#### Verso 34

*“Siempre que las negatividades de la degeneración surjan como demonios contaminados y malos espíritus, son las armas afiladas de las malas acciones que se vuelven contra nosotros por haber acumulados negatividades respecto a las deidades y mantras.  
Ahora deberíamos destruir todas las conceptualizaciones.”*

Si nos surgen dudas con relación a las enseñanzas, tenemos supersticiones y conceptos erróneos y experimentamos daños provenientes de espíritus es el resultado de acciones negativas cometidas en vidas pasadas en las que confiamos en los espíritus para que nos ayudaran. El resultado es experimentar daños por parte de estos espíritus. Cuando no realizamos una práctica adecuada del mantra experimentamos este resultado negativo siendo que todas las prácticas del mantra nos protegen de las acciones negativas. Esto es

el dharma verdadero. Hay que diferenciar el sutra del tantra. Cuando aquí, en el texto, se refiere al mantra no se refiere a esa división entre sutra y tantra. El mantra protege a la mente de crear acciones no virtuosas y no hay que confundirlo con el sutra y el tantra.

### **Cuando estamos lejos de nuestra tierra o vamos de un lugar a otro...**

#### **Verso 35**

*“Siempre que vaguemos impotentes en un lugar desconocido, son las armas afiladas de las malas acciones que se vuelven contra nosotros por haber desalojado a lamas y a otros de sus casas.  
Ahora no deberíamos nunca echar a nadie de ningún sitio.”*

Indica Gueshela que ese es su caso. Vivir en un lugar desconocido o que no sea nuestra tierra es el resultado de acciones negativas en vidas pasadas o en esta misma vida donde, teniendo mucho poder, tiramos del lugar donde vivían a nuestros padres o maestros. Cada vez que sacamos a un animal de dentro a fuera de una casa (y experimenta cambios de calor y/o frío) creamos las causas para experimentar estos resultados. Por eso, nos comprometemos a no echar nunca a nadie de su sitio. Este resultado lo experimentamos también cuando, por diferentes circunstancias, tenemos que cambiar siempre de lugar.

### **No tener una conducta éticamente correcta**

#### **Verso 36**

*“Siempre que ocurra lo que no deseemos, como heladas o granizo, son las armas afiladas de las malas acciones que se vuelven contra nosotros por no haber protegido adecuadamente nuestros compromisos y moralidad.  
Ahora deberíamos mantener puros nuestros votos y compromisos”*

Esto está bien explicado en el Lam Rim cuando se señala que si tomamos lo que no nos ha sido dado o, movidos por la envidia, desarrollamos acciones negativas o no practicamos la generosidad experimentaremos estos resultados. Cuando suceda todo esto no hemos de preocuparnos sino reconocer que es el resultado de mis propias acciones. Por lo tanto ahora nos comprometemos a llevar una disciplina ética correcta.

### **Cuando escasea la riqueza**

#### **Verso 37**

*“Siempre que nosotros, los llenos de deseo, carezcamos de riqueza suficiente, son las armas afiladas de las malas acciones que se vuelven contra nosotros por no haber dado y no haber hecho ofrecimientos a las joyas.  
Ahora deberíamos esforzarnos en ofrecer y dar.”*

Si deseamos obtener algo: dinero, éxito en los negocios pero no lo conseguimos es el resultado de la acción negativa de generar avaricia y no llevar a cabo acciones de generosidad, tomando lo que no nos ha sido dado. Por eso, ahora nos comprometemos a practicar la generosidad y a realizar ofrecimientos a las tres joyas.

## Si tenemos un aspecto desagradable y se burlan de nosotros

### Verso 38

*“Siempre que los que nos rodean se mofen de nuestro cuerpo desagradable, son las armas afiladas de las malas acciones que se vuelven contra nosotros por haber hecho imágenes feas y haberlas quemado con enfado. Ahora deberíamos construir imágenes de deidades y tener una naturaleza tolerante.”*

Si tomamos renacimiento en un cuerpo poco agradable y la gente se burla de nosotros y nos entristecemos por ello, es el resultado de acciones cometidas en las vidas pasadas en las que siendo dibujantes de tankas de deidades no las dibujamos correctamente. O al construir estatuas de deidades no las hicimos bien movidos por el enfado creando así causas para experimentar este resultado. Por eso, ahora, nos comprometemos a realizar bien los dibujos de las deidades o la construcción de estatuas y no permitiremos que el enfado surja en nuestra mente.

## Cuando el apego y odio aparecen con facilidad

### Verso 39

*“Siempre que el apego y el odio surjan en nosotros, sin importar lo que hagamos, son las armas afiladas de las malas acciones que se vuelven contra nosotros por haber endurecido nuestro continuo mental negativo e indisciplinado. Ahora deberíamos liberarnos completamente de esta rigidez.”*

Si ante cualquier trabajo surge en nuestra mente, con facilidad, el apego y el odio provocándonos infelicidad es el resultado de acciones negativas cometidas en el pasado ante las cuales no apliqué antídotos ante los engaños. Me comprometo a destruir estos engaños aplicando los antídotos cuando surjan. Voy a tratar de mejorar poco a poco reconociendo que no los podré destruir rápidamente.

**El texto de las armas afiladas busca** reconocer nuestros sufrimientos comprendiendo que son el resultado de nuestras propias acciones. Se explica, de forma clara, qué acciones hemos creado y cuáles son los resultados. A partir de aquí hemos de hacer todo lo posible para eliminar las causas de estos resultados negativos. Si experimentamos una situación desagradable en la que podemos perder nuestro trabajo, por ejemplo, y achacamos este hecho a los comentarios de los demás no nos ayudará mucho. Si pensamos, en cambio, que esto es el resultado de acciones negativas que he cometido en el pasado nos ayudará a acumular muchos méritos al tiempo que creamos las causas con relación a personas que nos puedan ayudar. Así, para parar el sufrimiento utilizamos nuestra propia mente.



## Oración de Refugio y Bodhichita

Deseamos obtener el estado de un buda para poder llevar a todos los seres a ese mismo estado. Escuchamos las enseñanzas sagradas del dharma con este propósito para crear las causas y alcanzar el estado de un buda.

Recitamos la toma de refugio y la generación de bodhichita tres veces. Se repite tres veces porque ahí están contenidas las enseñanzas del Dharma. Decimos: *“me refugio hasta que alcance la iluminación en Buda, el dharma y la asamblea suprema”*.

Reconociendo las cualidades de las tres joyas tomamos refugio en ellas porque las necesitamos para alcanzar el estado de un buda. De esta forma, estamos en el camino mahayana porque decimos *“desde ahora y hasta que alcance la iluminación, me refugio en el Buda, en el dharma y en la asamblea suprema”*.

Todas las cualidades que deseamos explicar están en las Tres Joyas. Todo lo que Gueshela nos explicaba en el sutra del corazón está contenido en las Tres Joyas. Recitar apropiadamente la toma de refugio nos proporciona muchos beneficios y eso fue dicho por el mismo Buda. Si pudiéramos darle forma a todos los beneficios que se obtienen de la toma de refugio no existiría nada en el mundo capaz de contenerlos. Así, en un minuto, que es lo que tardamos en recitar esta oración, acumulamos muchos méritos. En cambio, si no la recitamos bien porque estamos pensando en otra cosa, no estamos transformando nuestra mente.

La segunda parte es así: *“que por los méritos que he creado al escuchar el dharma pueda escuchar la iluminación para beneficiar a todos los seres”*. Pedimos que todas las virtudes que podamos generar sirvan para guiar a todos los seres a ese mismo estado iluminado. Es una oración de aspiración para lograr la mente suprema de la bodhichita.

Su Santidad el Dalai Lama recita estos versos todos los días para poder conseguir esta aspiración. Todos los budas cuando ven que existe la posibilidad que un ser se convierta en un bodhisatva se alegran mucho y, por esa misma razón, con esta oración, acumulamos muchos méritos. Todos los beneficios que obtenemos de las enseñanzas lo son para poder eliminar las negatividades y para lograr, también, todas las cualidades.

## Dificultades en la práctica

### Verso 40

*“Siempre que, sin importar lo que practiquemos, no logremos nuestro objetivo, son las armas afiladas de las malas acciones que se vuelven contra nosotros por haber hecho nuestra una visión inferior.  
Ahora todo lo que hagamos debería ser para beneficiar a los demás.”*

Se refiere a todas las prácticas que realizamos y de las que no obtenemos buenos resultados, antes bien, nos llegan condiciones más desfavorables y ello es debido a que hemos tenido una visión errónea con respecto a los demás. De ahora en adelante nos comprometemos a no hacer daño a los demás y a beneficiarles. Gueshela irá en estos versos un poco más rápido porque resultan claros y no requieren de tanta explicación.

#### Verso 41

*“Siempre que, no importa las prácticas que hagamos, nuestro continuo siga sin ser subyugado, son las armas afiladas de las malas acciones que se vuelven contra nosotros por haber dado prioridad a los esplendores de esta vida. Ahora deberíamos concentrarnos en el deseo por la liberación.”*

Si con las acciones virtuosas no podemos subyugar a nuestra mente ello es debido a que nos hemos dejado llevar por los esplendores de la vida y no hemos seguido las enseñanzas. Por eso, como dice Gueshela, cuando el dharma se inicia ha de ser como un fuego que no acaba. Y ahora hemos de concentrarnos en lograr alcanzar la liberación. Si en esta vida intentamos realizar acciones virtuosas también hemos de realizar oraciones de aspiración para que en próximas vidas (independientemente de si nuestra práctica es la de una persona de capacidad inferior, media o superior) tengamos buenas condiciones para poder subyugar a nuestra mente.

#### Correcta devoción al maestro espiritual

#### Verso 42

*“Siempre que tan pronto como nos sentemos y nos examinemos surja la pesadumbre, son las armas afiladas de las malas acciones que se vuelven contra nosotros por haber buscado nuevos amigos desvergonzadamente y haber revoloteado de una persona superior a otra. Ahora deberíamos ser atentos con todos tratándolos como amigos.”*

Este verso es muy importante para todos los que deseen llevar a cabo una práctica espiritual, cualquiera que esta sea. Los resultados que esperamos no llegan porque es el resultado de nuestras propias acciones negativas. Dichas acciones son de dos tipos. Por un lado, nos hemos cambiado a enseñanzas superiores y, por otro lado, nos hemos cambiado a maestros más altos. Enseñanzas superiores se refiere a que cuando un maestro nos está enseñando la impermanencia y muerte lo despreciamos porque pensamos que nosotros debemos practicar enseñanzas superiores como los estadios de generación, de completación, etc. Cuando tenemos un maestro que nos da enseñanzas pero nos enteramos que existe otro maestro más famoso y con mucha reputación nos cambiamos a él pensando que será mejor. Estas son las acciones negativas que se citan en el verso. Hemos de reconocer esta situación y nos comprometemos a no realizarlas y a seguir una práctica correcta. Lo importante es el camino a seguir y no tanto las enseñanzas superiores o los maestros famosos. Gueshela no se refiere con lo que acaba de decir a ninguna de las personas presentes sino que es algo que se cita en el propio verso.

Hay una historia de Tibet en la que un monje muy estudioso comenzó a meditar seriamente y preguntó por qué no lograba alcanzar realizaciones. Le dijeron que ello se debía a que no estaba confiando adecuadamente en el maestro. Él tenía muchos maestros pero el maestro más importante era el que le enseñaba la filosofía y cuando tuviese una confianza correcta en él, vendrían las realizaciones. Lo hizo así y logró obtener realizaciones. Todos los que nos enseñan algo también son nuestros maestros. Gema, por ejemplo, una persona de Holanda tiene una fotografía de una persona que considera como su maestro porque fue la que le enseñó el alfabeto. Gueshela la conoció en Nepal y considera que eso está muy bien.

## **Cuando nos engañan**

### **Verso 43**

*“Siempre que seamos engañados por la falsedad de otros, son las armas afiladas de las malas acciones que se vuelven contra nosotros como justo castigo por nuestro gran orgullo y nuestro deseo insaciable. Ahora deberíamos disminuir nuestro deseo hacia todo.”*

Si siempre nos encontramos con personas que nos engañan y nos confunden cuando queremos mejorar, es el resultado de acciones cometidas en el pasado donde hemos tenido un deseo insaciable y un fuerte orgullo. Debido a ello, es por lo que hemos cometido las causas para encontrar este resultado. Nos comprometemos, ahora, a respetar a los demás.

## **Cuando nos acompaña el apego y el odio**

### **Verso 44**

*“Siempre que cuando escuchemos o expliquemos nos acompañe el deseo o el odio, son las armas afiladas de las malas acciones que se vuelven contra nosotros por no haber reflexionado sinceramente sobre los defectos de los maras. Ahora deberíamos examinar las condiciones adversas y abandonarlas.”*

El verso es muy claro. Podemos haber creado las causas en esta vida o en vidas pasadas. Reconocemos las faltas y los defectos de la actitud egoísta y de los maras. Los maras se refieren a los engaños, los oscurecimientos de los engaños, de la sabiduría...

## **Corresponder a la amabilidad recibida**

### **Verso 45**

*“Siempre que todo lo bueno que hacemos se vuelva malo, son las armas afiladas de las malas acciones que se vuelven contra nosotros por no haber compensado toda la bondad que hemos recibido. Ahora deberíamos aceptar la gran bondad con reverencia.”*

El verso también es muy claro. Se refiere a que muchas personas han sido muy bondadosas con nosotros y nos han beneficiado mucho pero no les hemos correspondido de modo correcto. De ahí, obtenemos el resultado de que todo lo realizado se vuelva malo. Ahora nos comprometemos a beneficiar a los demás y a aceptar la gran bondad con reverencia.

## **No dejarnos llevar por las acciones negativas**

### **Verso 46**

*“En resumen, todo lo no deseado con que nos encontramos son las armas afiladas de las malas acciones que se vuelven contra nosotros, como el herrero asesinado por su propia espada. Ahora deberíamos de tener mucho cuidado con las acciones negativas.”*

El verso también es fácil de comprender. Todo lo que no deseamos experimentar: enfermedades, sufrimientos... es el resultado de nuestras propias acciones negativas. El herrero fabrica una espada para matar a alguien y esa misma espada le mata a él. Así, las acciones negativas creadas por nosotros se vuelven contra nosotros y experimentamos sus resultados. Todo esto es aplicable a todos los reinos de existencia sin excepción y, en todos ellos, se experimentan estos sufrimientos. El verso lo explica todo de forma muy directa. Ahora deberemos tener mucho cuidado con todas las acciones negativas.

**Verso 47**

*“El dukha experimentado en las malas migraciones son las armas afiladas de las malas acciones que se vuelven contra nosotros, como un flechero asesinado por su propia flecha.  
Ahora deberíamos tener mucho cuidado con las acciones negativas.”*

Aquí se refiere al sufrimiento dentro de los reinos inferiores. Es muy parecido al verso anterior y se refiere a que el sufrimiento de los reinos inferiores que experimentamos es creado por nosotros mismos. Por eso, deberíamos tener mucho cuidado con las acciones negativas. De ahí que se utilice esta analogía para indicar que el que fabrica la flecha es muerto por ella.

**Tomar la ordenación**

**Verso 48**

*“Encontrarnos de nuevo con los sufrimientos de los laicos son las armas afiladas de las malas acciones que se vuelven contra nosotros, como padres asesinados por el hijo que han criado.  
Ahora es apropiado siempre tomar la ordenación.”*

Aquí se habla del sufrimiento de los laicos. Gueshela indica: ¡por favor, no se hagan todos monjes y monjas! porque la población española disminuirá. El verso queda muy claro también. Los padres se esfuerzan por criar a sus hijos llevándoles, a veces, a crear acciones negativas que tendrán que experimentar en forma de resultados negativos.

Dharmarakshita dijo: *si uno reflexiona en los sufrimientos de una persona laica ello nos ayudará a tomar los votos de ordenación.*

A veces pensamos que puesto que tenemos apegos y enfados muy fuertes no podremos tomar los votos de ordenación. Pero, si somos valientes, haremos una buena elección. Cada uno ha de analizarlo bien y tomar la mejor decisión. Antes en Tíbet tampoco era tan fácil tomar los votos de ordenación y los monjes y monjas eran muy escasos. Determinadas personas impedían que muchas que querían ordenarse lo hicieran. Dentro del Tíbet se considera muy especial tanto el sutra como el tantra. Pero hay muchos problemas para los que quieren practicar las enseñanzas. Se refiere a que unos piensan que dicha práctica es muy positiva pero otros piensan que es muy difícil.

## Egoísmo, el principal enemigo

### Verso 49

*“Siendo así, capturamos al enemigo. Capturamos al ladrón que nos engañó tendiéndonos una emboscada. Capturamos al impostor que se hizo pasar por nosotros.*

*¡Ah! habremos puesto fin a todas las dudas de que éste sea el egoísmo.”*

Este verso resume todo lo dicho anteriormente. Se ha hablado de todos los sufrimientos de todos los reinos y, en este verso, se reconoce al creador de todos los sufrimientos ¿quién es? la actitud egoísta.

### **Desventajas de la actitud egocéntrica, ventajas de estimar a los demás**

El aferramiento al yo es quien, de una forma muy sigilosa, nos engaña. Es como un ladrón que nos roba y nos lleva a crear todas las negatividades. Reconocemos que todos estos sufrimientos vienen de esta actitud egoísta. ¡Ah! Significa que por fin ya lo hemos reconocido y ahora tenemos que buscar el modo de destruirla.

Santideva señala: no hay mucho que decir al respecto y solo observar. Ver la diferencia de cuando pensamos en nosotros mismos y cuando pensamos en los demás.

En el texto de Lama Chöpa se dice: “ *dado que el amor por nosotros mismos es la puerta a todo tormento mientras que el amor para nuestra madres es el fundamento de todo lo que es bueno, solicitamos vuestras bendiciones para que nuestra práctica central sea el yoga de cambiarnos por los demás*”.

Reconocemos los inconvenientes de la mente egoísta y reconocemos las cualidades de quienes estiman más a los demás y pedimos bendiciones para poder desarrollar esta mente. Hay cinco líneas dentro de este verso. Para destruir nuestra actitud egoísta hemos de practicar.

Y para destruir este egocentrismo. ¿Qué debemos hacer? La práctica del dar y tomar es la respuesta.

### **Práctica de Dar y Tomar (Tong.lem)**

Antes de comenzar la práctica deberíamos llevar a cabo los 6 ritos preparatorios. Limpiar la habitación y disponer los símbolos sagrados de cuerpo, palabra y mente; obtener los ofrecimientos honestamente y arreglarlos bellamente. Adoptar una postura adecuada y relajada ( la postura de 7 puntos de Vairochana). Las prácticas en las que nos visualizamos como la deidad y emanamos deidades o luces para el beneficio de todos los seres son muy conocidas y muy beneficiosas, también las podemos realizar junto con la práctica del dar y tomar.

- ❖ Hemos de comenzar reconociendo la bondad de nuestro maestro porque gracias a él hemos podido reconocer a la actitud egocéntrica y, ahora, vamos a intentar destruirla y desarrollar la actitud de intercambiarnos por los demás.
- ❖ Al principio es muy difícil pensar en todos los seres, por eso, hemos de comenzar con nosotros mismos. Visualizamos nuestro propio sufrimiento y damos toda nuestra felicidad y virtud a nosotros mismos.

- ❖ Continuamos visualizando a un ser muy querido, por ejemplo a nuestra madre y tomamos todo su sufrimiento y le ofrecemos felicidad.
- ❖ Cuando ya nos resulte cómodo realizamos la práctica con todos los seres. Tomamos el sufrimiento de todos ellos y les damos toda la felicidad.

Practicamos Tonglem conjuntamente con el verso que repetimos tres veces en el *Lama Chöpa*:

*“ Y así ¡oh gurus venerables y compasivos! solicitamos vuestras bendiciones para que todas las deudas kármicas, los obstáculos y los sufrimientos de los seres madres puedan, sin excepción, madurar sobre nosotros en este instante y para que podamos entregar nuestra felicidad y virtud a los demás y así invertir a todos los seres en la dicha”.*

Al tomar el sufrimiento de todos los seres generamos compasión. Cuando entregamos toda la felicidad y virtud hace referencia al amor.

Lo repetimos tres veces visualizando de la siguiente forma con cada repetición:

- 1) Pensamos o visualizamos que tomamos el sufrimiento físico de todos los seres que llega como rayos de color negro y entra por la nariz llegando al corazón donde se encuentra la actitud egoísta. Ésta se transforma y, al dar, damos toda la felicidad física en forma de luz blanca que llega a todos los seres. Imaginamos que les damos todo el bienestar y el placer físico completo y perfecto. Tomar y dar ha de partir del corazón. Todo ha de salir del corazón porque allí es donde está la actitud egoísta. Visualizamos que todos los seres tienen cuerpos de la naturaleza de la luz blanca.
- 2) Tomamos las negatividades que se han cometido con la palabra de todos los seres. Salen rayos de luz oscura que entra por nuestra nariz y llegan al corazón y desde aquí salen rayos de luz blanca que se dirigen a todos los seres dándoles todas las virtudes de la palabra.
- 3) Tomamos los oscurecimientos y negatividades de la mente. Realizamos el mismo proceso. Tomamos todas las negatividades de la mente que entran como rayos de luz oscura que destruyen nuestra actitud egoísta y, del corazón, salen rayos de luz hacia todos los seres permitiéndoles que sus mentes se conviertan en puras.

Podemos tomar como objeto de nuestra meditación en el dar y tomar a todos los seres excepto a nuestro propio maestro y todos los budas. No tomamos a nuestro maestro como objeto de meditación porque hemos de ver al maestro sin faltas. Y si vemos alguna falta hemos de pensar que es debido a nuestra propia percepción errónea.

En general se habla de **tres objetos, tres venenos y tres beneficios**.

- Los tres objetos son: el enemigo, el amigo y el desconocido.
- Los tres venenos son: la ignorancia, el enfado y el apego.
- Los tres beneficios son: no ignorancia, no apego y no enfado.

### **Practicar Tonglem desinteresadamente tomando el enfado de los seres**

El enemigo, por ejemplo, nos provoca mucho enfado y, al surgir éste, acumulamos negatividad. Hemos de reconocer esto pero no pensar que con la práctica del dar y

tomar vamos a eliminarlo. Pensar así no es correcto porque estamos esperando, mediante la práctica, obtener algo a cambio. Si nos enfadamos con nuestro enemigo hemos de pensar que, desde tiempo sin principio, nos hemos familiarizado tanto con el engaño del enfado que ahora surge fácilmente. Pero al igual que experimentamos enfado, en este mundo existen muchos seres que también se enfadan con mucha facilidad y crean acciones negativas. Reconociendo las faltas del enfado realizamos la práctica del dar y tomar pensando que vamos a tomar el enfado de todos los seres incontables y visualizamos que, de ellos, sale la luz negra que entran por nuestra nariz y llega al corazón destruyendo la actitud egoísta. Pensamos que todos los enfados de todos los seres puedan venir a nosotros y los transformamos en rayos de luz que vuelven a todos los seres dándoles bienestar, placer y felicidad.

Es un ejemplo: imaginamos que tomamos el enfado de todos los seres y no les queda nada, como a una cabeza rapada no le queda nada de vello, así tampoco les queda nada de enfado. Así se ha de pensar al realizar la práctica del dar y tomar.

En realidad no es que al practicar el tong.lem estamos eliminando el enfado de todos los seres sino que es una práctica para desarrollar nuestra mente.

### **Practicar Tong.lem tomando el apego, la ignorancia y los engaños de los seres**

Lo mismo podría decirse del apego. El apego surge relacionado con las personas queridas y utilizamos el mismo proceso. Al hablar de la ignorancia hemos de reconocer que surge con aquellas personas que son desconocidas para nosotros y usamos el mismo proceso de visualización explicado antes.

Si tenemos un apego muy fuerte es debido a que desde tiempo sin principio no hemos familiarizado mucho con este engaño. El apego nos provoca mucha infelicidad y, como nosotros, existen en este mundo muchos seres que también lo tienen. Deseamos tomar el apego de todos los seres con la visualización explicada antes y ello nos ayuda mucho a que dicho apego disminuya. Gueshela señala que el apego disminuirá al meditar de este modo. Siempre y cuando no esperemos nada a cambio.

### **Practicar Tong.lem tomando los sufrimientos de los seres**

Del mismo modo realizamos idéntico proceso con relación a los sufrimientos físicos o mentales de todos los seres. Esto también se puede utilizar como nuestro objeto de meditación. Al tener problemas económicos pensamos en todos los seres que también los experimentan y, siguiendo el camino mahayana, tendríamos que ser capaces de transformar estas condiciones desfavorables en el camino. Este es un punto importante dentro del adiestramiento mental.

Con relación a lo anterior (problemas económicos) hemos de pensar que ojalá estos problemas puedan madurar en nosotros y que esos seres se vean libres de ellos.

### **Importancia de recitar y practicar Tong.lem con los versos del Lama Chopa**

Si cada día podemos recitar los versos explicados antes nos ayudará a transformarnos en el camino: *“dado que el amor por nosotros mismos es la puerta a todo tormento mientras que el amor para nuestra madres es el fundamento de todo lo que es bueno, solicitamos vuestras bendiciones para que nuestra práctica central sea el yoga de cambiarnos por los demás”*.

Una vez recitado este verso de cuatro líneas recitamos el de cinco líneas: *“Y así jōh gurus venerables y compasivos! solicitamos vuestras bendiciones para que todas las deudas kármicas, los obstáculos y los sufrimientos de los seres madres puedan, sin excepción, madurar sobre nosotros en este instante y para que podamos entregar nuestra felicidad y virtud a los demás y así investir a todos los seres en la dicha”*.

Si realizamos esta recitación desde lo más profundo de nuestro corazón y con sinceridad nos estamos acercando cada vez más a la budeidad. Nos ayuda, también, porque nos acercamos a nuestro objetivo y porque, al experimentar problemas, recordamos que nuestras oraciones están teniendo resultados.

Probablemente los occidentales puedan llevar a cabo esta práctica muy bien. Comenta Gueshela que unos monjes de su monasterio en un tour por Europa se quejaban de que estaban muy cansados de la gira y el occidental (organizador) les recordó la frase que se lee en el lama Chōpa: *“mientras el amor para nuestras madres es el fundamento de todo lo que es bueno solicitamos vuestra bendiciones para que la práctica central sea el yoga de cambiarnos por los demás”*.

**Cada vez que estemos cansados** hemos de recordar que estamos trabajando para el beneficio de los demás y el cansancio lo transformamos con la práctica del dar y tomar.

Que todos los cansancios vengan sobre nosotros y que todos los seres se vean libres de este sufrimiento. Todo sirve para transformarlo en nuestro camino. Pero hemos de tener cuidado de no pensar en los beneficios que vamos a obtener para que nuestra práctica sea exitosa. En los textos de adiestramiento mental se dice que hemos de abandonar la esperanza de obtener un resultado a cambio. La práctica del dar y tomar ha de ser realizada, entonces, sin la esperanza de obtener un beneficio.

Hasta este punto del texto de la Rueda de Armas Afiladas lo explicado en los versos sirve para utilizar y usar la práctica del dar y tomar. Lo que continúa después en el texto son instrucciones para destruir la actitud egoísta. Hemos de hacer peticiones para que podamos destruirla.



## Motivación

Generamos la mejor de las motivaciones para poder alcanzar e estado de un buda y guiar a todos los seres a ese estado iluminado. Por eso vamos a escuchar estas enseñanzas, para que podamos alcanzar ese estado.

No conocemos el momento en el que la muerte vendrá. No servirá de nada que uno sea muy fuerte, que tenga muchas cualidades, mucho dinero, casas... nada va ayudar. Nos iremos sin nada y solo acompañados de nuestras huellas mentales. Todo el karma positivo o negativo es lo único que nos vamos a llevar. Tenemos que estar preparados para esos momentos difíciles aunque si uno logra obtener grandes realizaciones, el momento de la muerte, no ha de afectarle en nada.

El que ahora nos reunamos aquí es para crear las causas de que en el futuro podemos obtener un buen renacimiento. Que el hecho de reunirnos se convierta en virtuoso o negativo depende de nuestra motivación. Pero no es suficiente solo con la motivación y así, el mero hecho de dar y escuchar las enseñanzas implica también una acción virtuosa. De esta forma, si nuestra postura es la correcta, con buen aspecto y una buena actitud para escuchar, todo deviene adecuado tanto para el que da las enseñanzas como para el que las recibe. Si nos dirigimos a una persona con una buena actitud es casi seguro que esa persona se encontrará bien con nosotros. Si mostramos una actitud de enfado o negativa es fácil que se enfade y estamos ayudándole para que cree una acción negativa.

Estudiamos el dharma para el beneficio de todos los seres (también para el de los animales...) y es importante que nuestro comportamiento vaya de acuerdo con lo escuchado. Pero lo más importante siempre es la mente. Cada uno ha de usar su inteligencia para determinar si lo que llevamos a cabo concuerda con las enseñanzas o no. Si está de acuerdo nos regocijamos por ello y si no van de acuerdo con ellas generamos arrepentimiento y hacemos peticiones para que en el futuro podamos trabajar del modo adecuado. Se ha de analizar por nosotros mismos, señala Gueshela, todo lo escuchado.

## Afrontar los problemas

Con relación a los problemas que experimentamos hemos de darnos cuenta que provienen del resultado de nuestras propias acciones negativas y esto nos ayuda a que podamos sobrellevar estas situaciones difíciles al pensar en la ley de causa y efecto. De ahí reconocemos que no son ninguna persona o las situaciones exteriores las causantes de estos sufrimientos sino mis propias acciones. Nosotros mismos hemos creado ese sufrimiento.

También podemos pensar que las dificultades que padecemos no pueden tener su origen en ninguna acción cometida en esta vida. Sin embargo, hemos de pensar que no solo hablamos de esta vida sino también de las pasadas. Todo lo que experimentamos es el resultado de nuestras propias acciones. ¿Qué es lo nos lleva acumular tantas acciones negativas? La respuesta es que es la actitud egocéntrica es la culpable. El modo de

combatirla es considerar a los demás como algo máspreciado que a nosotros mismos. De ahí que Gueshela explicara anteriormente la práctica del dar y tomar.

### Comentario al texto

Ahora el texto habla sobre Yamantaka y sobre cómo destruir la actitud egocéntrica. Los siguientes versos no es fácil de determinar si corresponden al sutra o al tantra. Dharmarakshita nos explica cómo siguiendo el camino podremos destruir a la actitud egocéntrica.

Gueshela recibió el primer comentario de este texto a la edad de 21 años de Kyabje Dorche Chang y después de leer varios comentarios nos da esta explicación.

### Suplicas a Yamantaka

#### Verso 50

*“Ahora haz girar en alto las armas afiladas de las acciones. Hazlas girar en alto tres veces con furia. Extiende las piernas –las dos verdades. Abre bien los ojos –método y sabiduría. Dejando al descubierto los colmillos de los cuatro poderes, atraviesa al enemigo.”*

Se refiere a la deidad de Yamantaka aunque puede referirse a otras deidades. Yamantaka se presenta con su aspecto airado, con dos cuernos... y se le pide que nos ayude a destruir a la actitud egocéntrica. Él ha realizado las dos verdades y con dicha realización y también con la bodichita convencional y última, la puede destruir. Le hacemos peticiones para que pueda destruir la actitud egocéntrica de nuestro continuo mental. De ahí que Yamantaka tenga aspecto airado porque necesitamos de su fuerza. La deidad de Yamantaka tiene muchos brazos y en cada uno de ellos lleva armas y le pedimos que haga girar las armas afiladas tres veces para que pueda destruir la actitud egocéntrica y el aferramiento al yo. ¿Pero, la actitud egocéntrica y el aferramiento al yo tienen forma? No tienen forma pero hemos de pensar así para poder enfrentarnos a ellas.

*“Dejando al descubierto los colmillos de los cuatro poderes, atraviesa al enemigo”*. Se refiere al poder del cuerpo, de la palabra, de la mente del buda y el poder de las acciones o del amor. (nota: en otros comentarios se habla de los cuatro poderes oponentes)

#### Verso 51

*“Oh, rey de los mantras de conocimiento que atormentan al enemigo. El cruel llamado “insidioso demonio del aferramiento a la identidad” corre sin control en la selva de la existencia cíclica blandiendo el arma afilada de las acciones. Convoca a éste que incumple sus promesas y provoca la ruina mía y la de los demás”*.

Se refiere al rey de los mantras ya que nos puede ayudar a que podamos destruir a nuestros peores enemigos que son la actitud egocéntrica y el aferramiento al yo. Debido a estos dos estamos seguimos inmersos en la existencia cíclica. Giramos dentro de ella sin control y pedimos que con esta recitación podamos destruirla. Estamos hablando del que conoce el mantra para que podamos destruir la actitud egocéntrica y el aferramiento al yo con su opuesto: estimar más a los demás que a uno mismo.

**Verso 52**

*“¡Convócalo, convócalo, airado Yamantaka! ¡Atácalo, atácalo! Atraviesa el corazón del enemigo y de la identidad que ocasiona nuestra ruina. Véjala, desata tu furia contra el centro mismo de la concepción que ocasiona nuestra ruina.”*

Llamamos al gran airado para que venga a destruir a nuestros enemigos: la actitud egocéntrica y el aferramiento al yo. Pedimos que venga, por favor, y que venga rápido a destruir a estos dos enemigos. “*Desata tu furia contra el centro mismo de la concepción que ocasiona nuestra ruina*” se refiere a la actitud egocéntrica y el aferramiento a la identidad.

**Verso 53**

*“A los corazones del enemigo -la identidad- y del verdugo, ¡MARAYA!  
¡HUM, HUM! ¡Gran deidad de meditación, produce emanaciones mágicas!  
¡JAH, JAH! ¡Obliga a ese enemigo bajo juramento!  
¡PHAT, PHAT! ¡Gran señor de la Muerte, por favor realiza el rito de la liberación!  
¡Destruyelo, destruyelo! ¡Por favor, corta el nudo del aferramiento!”*

Se refiere a que destruyamos directamente la actitud egocéntrica y el aferramiento al yo. Que vaya directamente al enemigo.

*¡HUM, HUM!* Se refiere a los dos aspectos de la bodichita: la bodichita convencional y la bodichita última. Aunque hagamos súplicas a Yamantaka es ésta una práctica que tenemos que llevar por nosotros mismos. Pero aquí se señala que con estas dos bodichitas lo podemos conseguir. Yamantaka puede sonar como algo desagradable para algunas personas. *¡JAH, JAH!* Es atraer al enemigo de una forma rápida. *¡PHAT, PHAT!* Significa pararlos y destruirlos.

**Eliminar engaños**

**Verso 54**

*“Ven aquí, gran deidad de meditación, Yamantaka. A este saco de acciones y las cinco aflicciones venenosas que nos atrapa en la repugnante ciénaga de las acciones de la existencia cíclica, por favor, en este mismo instante, desgárralo, desgárralo hasta hacerlo trizas.”*

Debido a nuestros engaños, al karma, a las acciones y a los cinco venenos hemos estado tomando sin cesar renacimientos y le pedimos que los destruya y los corte en pedacitos. Nos puede sonar raro que, considerando a los cinco agregados como algo muy importante, ahora se diga en el verso que hay que desgarrarlos. Es una metáfora para indicar que los agregados están creados por los engaños. Lo que hay que destruir son los engaños. Los cinco venenos son: la ignorancia, el apego, el enfado, el orgullo (en algunos comentarios se incluye a la avaricia) y la envidia

## No queremos sufrir, pero seguimos creando causas para sufrir

### Verso 55

*“Aunque hemos pasado el tiempo sufriendo en las tres malas migraciones, corremos hacia sus causas sin alarmarnos. Véjala, desata tu furia contra el centro mismo de la concepción que ocasiona nuestra ruina.  
A los corazones del enemigo –la identidad- y del verdugo, ¡MARAYA!”*

Hemos estado tomando renacimientos debido a nuestras propias acciones y, sin embargo, las continuamos creando porque todavía estamos bajo el poder del aferramiento a la identidad y de la actitud egoísta. Por eso, le decimos que venga para que con su furia destruya a estos dos enemigos: la actitud egocéntrica y el aferramiento a la identidad. ¡Maraya! Se refiere a matar. Es una metáfora para indicar que podemos destruir a estos dos enemigos.

## Deseamos grandes y rápidos logros al mínimo esfuerzo

### Verso 56

*“Nuestro esfuerzo por llevar a cabo nuestros deseos inmediatos es pequeño. No culminamos ninguna de las muchas actividades que realizamos. Véjala, desata tu furia contra el centro mismo de la concepción que ocasiona nuestra ruina.  
A los corazones del enemigo –la identidad- y del verdugo, ¡MARAYA!”*

Al pretender obtener algún objetivo, comenzamos a trabajar para ello pero, enseguida, queremos conseguir resultados sin habernos esforzado un largo tiempo. Solo por comenzar a hacer algo queremos obtener el resultado. Ello nos lleva a abandonar la actividad. Así, por ejemplo, algunos dejan la filosofía cristiana para pasar a la musulmana y luego a la budista... Lo mismo cabría decir para todos los trabajos mundanos. Esperar resultados rápidos sin esforzarnos para ello es debido a la actitud egocéntrica y el aferramiento a la identidad. Por eso, y a partir de aquí, todos los versos acaban igual: mata al aferramiento a la identidad y a la actitud egoísta. Nuestra práctica ha de verse inspirado por esto. No hemos de desanimarnos si no obtenemos resultados rápidos ya que las prácticas han de realizarse con constancia y los resultados aparecerán. Es muy raro que alguien pueda obtener resultados inmediatamente. Se requiere de constancia.

Dempe Trume, (¿?) un lama tibetano, decía que si uno se encierra solo para estudiar y no hace ninguna otra actividad los resultados no por ello aparecerán más rápidamente. Uno ha de trabajar con constancia y ha de ser como el agua que baja por la montaña que, sin detenerse, llega a su destino. Nuestra práctica ha de ser como el agua.

## Deseamos felicidad pero no creamos las causas

### Verso 57

*“Sentimos un gran deseo por los placeres, pero no acumulamos la colección de sus causas. Nuestra tolerancia ante el sufrimiento es muy pequeña, pero grandes nuestro deseo y codicia. Véjala, desata tu furia contra el centro mismo de la concepción que ocasiona nuestra ruina.  
A los corazones del enemigo –la identidad- y del verdugo, ¡MARAYA!”*

Deseamos alcanzar la felicidad pero no tenemos las causas y no la podemos experimentar. Sin embargo, no queremos experimentar el sufrimiento aunque viene constantemente sobre nosotros. Ello se debe a la actitud egocéntrica y el aferramiento a

la identidad. Ellos nos han impedido crear las causas para experimentar la felicidad. Le pedimos que nos ayude a destruirlas. Queremos ser reconocidos, ser famosos, tener todos los placeres... pero no podemos experimentar lo que deseamos porque, movidos por nuestro aferramiento al yo y nuestra actitud egoísta, no hemos creado las causas para experimentar esos resultados.

### Gobernados por la codicia

#### Verso 58

*“Nuestros nuevos amigos son maravillosos, pero nuestra preocupación por tener un comportamiento concreto no dura. Nuestra hambre obsesiva es grande y todavía hurtamos, robamos y entusiasmados vamos en busca de más. Véjala, desata tu furia contra el centro mismo de la concepción que ocasiona nuestra ruina.*

*A los corazones del enemigo –la identidad- y del verdugo, ¡MARAYA!”*

Tratamos de comportarnos bien con nuestro maestro o amigos pero, movidos por nuestros deseos, nos comportamos como los animales (comen antes que muestran afecto). Llevados por el aferramiento nos preocupamos más por satisfacer a nuestros deseos que por los de los demás.

#### Verso 59

*“Somos hábiles con halagos y peticiones, pero nuestro temperamento codicioso es fuerte. Aunque guardamos y acumulamos con entusiasmo, estamos atados por la avaricia. Véjala, desata tu furia contra el centro mismo de la concepción que ocasiona nuestra ruina.*

*A los corazones del enemigo –la identidad- y del verdugo, ¡MARAYA!”*

Deseamos obtener muchas cosas pero, por nuestra codicia y avaricia, solo acumulamos y no hacemos ningún tipo de ofrecimiento. Lo guardamos todo para nosotros. La avaricia proviene de la actitud egocéntrica y del aferramiento al yo. Por eso, se pide que se destruya. Aquí se habla de los cinco modos de vida erróneos. Los llevamos a cabo para poder acumular riqueza y ello es debido a la actitud egocéntrica y al aferramiento al yo.

#### Los cinco modos de vida erróneos son:

1. **Adulación.** Tratamos de obtener algo alabando a los demás, comportándonos adecuadamente, engañándolos...Hay que mostrar una buena cara a los demás, comportarnos bien con ellos pero con una correcta motivación.
2. **Uso de indirectas.** Se aprecia más en los monjes y también en las personas de los pueblos. Ejemplo: “que buena está esta sampa...” Decimos esto para obtener más.
3. **Buscando recompensas por un favor.** Damos algo pequeñito a alguien pensando que nos devolverá el regalo pero mejorado y acrecentado. Nunca hemos de pensar, al regalar algo, obtener algo a cambio.

4. **Utilizando la fuerza.** Ejemplo, la policía pide dinero u objetos utilizando su poder.
5. **Realizar actividades puntuales para crear una buena impresión** en un benefactor, por ejemplo, es otro modo de vida erróneo.

Obtener objetos de este modo y usarlos para ofrecimientos no es adecuado pero si una vez obtenidos, nos arrepentimos, los podemos ofrecer.

**Que los demás nos sirvan..**

#### **Verso 60**

*“Hacemos poco por los demás, pero nos quejamos de las dificultades. No tenemos el sentido de la responsabilidad, pero es grande nuestro delirio de grandeza. Véjala, desata tu furia contra el centro mismo de la concepción que ocasiona nuestra ruina.*

*A los corazones del enemigo –la identidad- y del verdugo, ¡MARAYA!”*

No hacemos muchas cosas por los demás pero nos quejamos por lo que los demás no hacen por nosotros y vemos nuestros problemas como si fuesen los mayores de todos sin preocuparnos por los de los demás. Todo ello es debido a la actitud egocéntrica y al aferramiento a la identidad.

**Cuida de las personas de las que eres responsable**

#### **Verso 61**

*“Nuestro maestros son muchos, pero pocos nuestros votos, obligaciones y amigos. Nuestros estudiantes son muchos, pero no les beneficiamos ni les protegemos de la manera adecuada. Véjala, desata tu furia contra el centro mismo de la concepción que ocasiona nuestra ruina.*

*A los corazones del enemigo –la identidad- y del verdugo, ¡MARAYA!”*

Se refiere tanto al maestro que da enseñanzas como a los estudiantes que escuchan. La primera parte del verso se refiere al discípulo y el segundo verso se refiere a los maestros. Los maestros están para ayudar y proteger a sus discípulos aunque, a veces, no sea así. Esto sucede por la actitud egocéntrica y el aferramiento a la identidad. Por eso, necesitamos destruirlos.

**Coleccionamos iniciamos, practicamos poco**

#### **Verso 62**

*“Nuestros compromisos son grandes, pero pequeña nuestra práctica beneficiosa. Tenemos una gran reputación, pero si se examinara avergonzaría a las deidades y a los espíritus. Véjala, desata tu furia contra el centro mismo de la concepción que ocasiona nuestra ruina.*

*A los corazones del enemigo –la identidad- y del verdugo, ¡MARAYA!”*

En esta época los discípulos suelen tomar muchos compromisos pero es muy poco lo que hacen. También se estudia mucho con la finalidad de obtener una gran reputación, por ejemplo. Si hacemos esto las deidades y los espíritus se avergonzarán de nosotros

ya que ellos conocen nuestra verdadera motivación. Todo esto es debido a la actitud egocéntrica y el aferramiento a la identidad. Por eso, hay que destruirla.

### **Alardeamos de conocimientos cuando apenas conocemos el dharma**

#### **Verso 63**

*“El alcance de lo que hemos oído es pequeño, pero muchas son nuestras palabras vanas y jactanciosas. El alcance de nuestro conocimiento de las escrituras es pequeño y, sin embargo, hemos comprendido todo lo que todavía no ha sido comprendido. Véjala, desata tu furia contra el centro mismo de la concepción que ocasiona nuestra ruina.  
A los corazones del enemigo –la identidad- y del verdugo, ¡MARAYA!”*

Hemos escuchado pocas enseñanzas pero pretendemos ser de aquellos que han escuchado mucho o hablamos como si supiéramos de lo que estamos hablando. También nos comportamos como si hubiéramos comprendido todas las escrituras. En esta época muchas personas se comportan como si tuviesen realizaciones cuando, en realidad, no las tienen. Nos comportamos así debido a la actitud egocéntrica y el aferramiento a la identidad. Por eso, hay que destruirla.

### **Muchos a nuestro alrededor, pocos nos ayudan...**

#### **Verso 64**

*“Nuestros sirvientes son muchos, pero ninguno de ellos es responsable. Nuestros patronos son muchos, pero no tenemos a nadie que nos apoye y nos proteja. Véjala, desata tu furia contra el centro mismo de la concepción que ocasiona nuestra ruina.  
A los corazones del enemigo –la identidad- y del verdugo, ¡MARAYA!”*

Ningún sirviente nos ayuda a solventar los problemas que se nos presentan. También las personas con una gran posición tampoco nos pueden ayudar y esto es debido a la actitud egocéntrica y al aferramiento al yo.

### **Gran prestigio por fuera, dentro dominados por los engaños...**

#### **Verso 65**

*“Tenemos una gran posición social, pero nuestras cualidades son menores que las de un espíritu. Somos grandes lamas, pero nuestro apego y nuestro odio son mayores que los de Mara. Véjala, desata tu furia contra el centro mismo de la concepción que ocasiona nuestra ruina.  
A los corazones del enemigo –la identidad- y del verdugo, ¡MARAYA!”*

Sin tener mucha formación y conocimientos nos comportamos como si las tuviéramos. Los lamas con mucho prestigio y un gran nombre, por otra parte, pueden tener engaños peores que los de mara. Todo ello es debido a la actitud egocéntrica y el aferramiento al yo.

**Nuestros actos no están en consonancia con nuestro conocimiento**

**Verso 66**

*“Nuestra visión es muy elevada, pero nuestro comportamiento es peor que el de un perro. La base de todas nuestras buenas cualidades se la ha llevado el viento. Véjala, desata tu furia contra el centro mismo de la concepción que ocasiona nuestra ruina.*

*A los corazones del enemigo –la identidad- y del verdugo, ¡MARAYA!”*

Pretendemos saber mucho pero nos comportamos peor que un perro. Se refiere, también a los monjes, monjas o a los laicos con votos que no los cuidan y pretenden poseer grandes cualidades. Todo ello es creado por la actitud egocéntrica y el aferramiento al yo.



13 – 12 – 07

## Motivación y refugio

Generar una buena motivación para escuchar las enseñanzas deseando alcanzar la iluminación y así poder guiar a todos los seres ese mismo estado iluminado.

La oración de refugio que recitamos tres veces contiene la esencia del camino que intentamos seguir. En la oración decimos “*desde ahora hasta que alcance la iluminación*”, esto quiere decir que todas las acciones que realizamos están encaminadas a alcanzar ese objetivo último. Por eso decimos que en esta oración está contenida toda nuestra práctica. Es muy importante pensar y reflexionar cuando recitamos la oración.

Tomamos refugio en el buda en el dharma y en la sangha y hemos de recordar aquí que todo lo que hagamos ha de ir encaminado hacia el logro de la iluminación. Para ello tenemos dos vehículos: el camino mahayana y el hinayana. El vehículo mahayana, a su vez, se divide en el vehículo vajrayana y sutrayana. Todas nuestras prácticas han de estar dentro de este camino mahayana. Hemos de recordar también que buda, dharma y sangha son nuestros únicos objetos de refugio.

Todo esto nos ayudará para que en nuestra mente se genere la mente bondadosa y aumente más y más. Para desarrollar la mente bondadosa practicamos “las seis perfecciones”.

Hemos de estar muy conscientes a la hora de recitar estos versos y recordar que nos hemos comprometido a seguir este camino. Toda esta explicación corresponde a las dos primeras líneas de los versos recitados.

Los dos últimos versos señalan que todas nuestras prácticas sirvan para el beneficio de todos los seres. De esta forma, podremos generar la mente suprema de la bodichita. Incluso el propio Dalai Lama lo ha dicho: cuando repetimos una y otra vez esta frase nos ayudará a generar esta mente suprema de la bodichita. Tal vez ahora no la tengamos pero si repetimos una y otra vez esta oración la podremos conseguir. De ello, obtendremos beneficios incalculables, pues por una parte tomamos refugio en las tres joyas y, por otra, intentamos generar la mente de la bodichita. Hemos de pensar que la recitación adecuada nos trae incalculable cantidad de méritos.

**La esencia del texto de “*La rueda de las armas afiladas*”** gira en torno al karma y a reconocer la actitud egocéntrica y el aferramiento al yo como los responsables del karma negativo creado y del sufrimiento experimentado.

El texto nos invita a reflexionar que, desde el tiempo sin principio, hemos tenido un comportamiento incorrecto que nos ha llevado a crear acciones negativas y que, ahora en esta vida, experimentamos los resultados negativos de dichas acciones.

Hemos de ser conscientes de que lo que experimentamos en el presente, es el resultado de nuestras propias acciones. Bien se trate de acciones negativas realizadas en esta vida o de acciones negativas realizadas en vidas anteriores.

La causa de todas las acciones negativas es la actitud egoísta y el aferramiento al yo, estas dos actitudes son las únicas culpables, son nuestros verdaderos enemigos. El texto también nos ayuda a reconocer todos los inconvenientes de estas dos actitudes negativas: la actitud egoísta y el aferramiento al yo. Al mismo tiempo, hemos de reconocer que todos los problemas con los que nos encontramos son el resultado de nuestras propias acciones.

Todos los problemas que experimentamos se deben a esta actitud egocéntrica y al aferramiento al yo. Las acciones negativas, una vez creadas, se quedan en el propio continuo mental y luego se experimentan como problemas o dificultades. Sólo tenemos que comprobar lo que pasa en el mundo: personas que toman drogas, personas que llevan a cabo negocios sucios... Todo ello se debe a que están pensando únicamente en sí mismos. Analizando esto incluso desde un punto de vista mundano, sin conocer mucho dharma, nos daremos cuenta que es así.

### **Eliminar la actitud egocéntrica**

Los problemas provienen de la actitud egoísta y del aferramiento al yo. La esencia del texto de la rueda de las armas afiladas es destruir la actitud egocéntrica. Para ello primero hemos de reconocer los inconvenientes de la actitud egocéntrica y luego intentar destruir este egoísmo y el aferramiento al yo.

Destruir el aferramiento al yo y la actitud egoísta no es fácil, por eso, necesitamos crear méritos y eliminar oscurecimientos. Pero antes que nada, lo importante es reconocer a nuestro enemigo y los inconvenientes que tiene para, después, podernos implicar en la práctica.

### **Reflexión, purificación y acumulación de méritos**

En general, lo que busca la filosofía budista es generar una mente bondadosa pero es muy difícil generarla sólo pensando en ella. Necesitamos también reflexionar y pensar continuamente en ella para averiguar el camino que tenemos que seguir. Comprobaremos así que tenemos que acumular méritos y purificar nuestras negatividades. Al principio es muy importante involucrarnos con acciones positivas por pequeñas que sean y desechar también las pequeñas acciones negativas. Esto es así porque es difícil involucrarnos con acciones positivas muy elevadas.

De esta forma, no hay que despreciar las pequeñas acciones positivas (acumularlas) ni las pequeñas acciones negativas (eliminarlas). Hay que acumular virtudes de la misma forma que acumulamos dinero. En la India, señala Gueshela, los indios reúnen su dinero así, van juntando monedas de muy poco valor hasta que consiguen algo de más valor. Los indios son muy inteligentes a la hora de montar sus propios negocios. Al principio, sus locales pueden ser pequeñísimos pero poco a poco van reuniendo dinero y con ello construyen locales más amplios. Nosotros deberíamos ser como los negociantes indios que con poco dinero que van juntando (acumular virtudes) y así consiguen lograr algo grande.

Pensar en la bodichita y en la vacuidad nos ayuda mucho para luego poder generarla. Necesitamos también, como hemos dicho antes, acumular méritos y purificar

oscurecimientos. La reflexión, la acumulación y la purificación son los tres medios que necesitamos.

### **Importancia de hacer retiro**

Nosotros ahora hemos tenido esta buena oportunidad de estudiar este texto gracias al centro que ha preparado este curso. El centro también ha organizado un retiro con el cual podremos acumular méritos cerrando así el círculo. Es muy importante que se haga de este modo. Se acaba un año, y es una ocasión muy buena para pensar en todas las negatividades que hemos acumulado. A continuación, ha de surgir el deseo de purificar todas estas acciones negativas. Los métodos para la purificación son varios: a través de los sutras del vehículo hinayana, los del vehículo mahayana, y las purificaciones de los tantras del vehículo vajrayana. El manta de Vajrasatva, por ejemplo, es muy peculiar y especial porque ayuda a purificar muchas negatividades. Algunas personas pueden pensar que realizar un retiro es algo muy difícil pero realizar una sola actividad del mismo con atención plena nos permite acumular muchos méritos y eliminar muchas negatividades. Estar sólo una hora, con plena atención, nos permite acumular mucho mérito y eliminar muchas negatividades. Tenemos que tener la certeza de que las negatividades sí que se pueden purificar. Un retiro así nos permite poder eliminar las negatividades.

Gueshela insiste mucho en que la filosofía budista no está basada sólo en la fe sino en el análisis y en la reflexión. Incluso, señala Gueshela, hemos de reflexionar sobre sus propias palabras para sacar nuestras propias conclusiones. En esta época, realizar la actividad de un retiro aunque sea por muy poco tiempo nos proporcionará muchos beneficios. Lo ha dicho el propio Buda. Gueshela no quiere vendernos la idea de que vengamos al retiro e incluso uno tenía planeado decirlo pero, Gueshela lo dice, de buen corazón, porque sabe que va a ser de mucho beneficio para nosotros.

### **Comentario del texto**

Ahora Gueshela comenzará con la lectura del texto y lo leerá todo hasta que comience la bodichita última. La parte de ahora corresponde más a lo que es la bodichita convencional y la última parte del texto corresponde a lo que es la bodichita última. La comprensión de los versos es sencilla, señala Gueshela.

### **Somos responsables de lo que nos sucede**

#### **Verso 67**

*“Guardamos todos nuestros deseos en lo más profundo de nuestro corazón.  
Insensatamente culpamos a los demás de todos los altercados.  
Véjala, desata tu furia contra el centro mismo de la concepción que ocasiona  
nuestra ruina.  
A los corazones del enemigo –la identidad- y del verdugo, ¡MARAYA!”*

Culpamos a los demás de las situaciones negativas a las que nos tenemos que enfrentar. En realidad, los únicos culpables de todo ello son la actitud egoísta y el aferramiento al yo.

### Versos dirigidos principalmente para la sangha

#### Verso 68

*“Vestidos con hábitos de color azafrán, suplicamos a los espíritus que nos den refugio y protección. Habiendo tomado votos, nuestro adiestramiento obedece a Mara.*

*Véjala, desata tu furia contra el centro mismo de la concepción que ocasiona nuestra ruina.”*

*A los corazones del enemigo –la identidad- y del verdugo, ¡MARAYA!”*

Este verso se refiere a los monjes y a las monjas que han tomado los hábitos. Su comportamiento es negativo y han tomado refugio en los espíritus. Ello se debe a mara: el demonio.

#### Verso 69

*“La felicidad y el placer nos las han dado las deidades, pero hacemos ofrecimientos a los malos espíritus. Habiendo practicado el Dharma guía, engañamos a las Joyas.*

*Véjala, desata tu furia contra el centro mismo de la concepción que ocasiona nuestra ruina.*

*A los corazones del enemigo –la identidad- y del verdugo, ¡MARAYA!”*

Este verso explica que todas las condiciones favorables se deben a la influencia de los espíritus o dioses que nos las han otorgado cuando en realidad es el resultado de nuestras propias acciones. En vidas anteriores hemos acumulado virtudes y, por ese motivo, ahora experimentamos este resultado virtuoso: placeres, felicidad. Olvidamos la ley de causa y efecto y pensamos que son los espíritus y dioses los que nos conceden esto. Al actuar así nos estamos olvidando de las tres Joyas y es un error pensar de esta manera.

#### Verso 70

*“Hemos estado siempre en lugares aislados, pero nos entusiasman las distracciones. Habiendo pedido enseñanzas sobre el sagrado Dharma y las ciencias, apoyamos las adivinaciones y el Bon.*

*Véjala, desata tu furia contra el centro mismo de la concepción que ocasiona nuestra ruina.*

*A los corazones del enemigo –la identidad- y del verdugo, ¡MARAYA!”*

Hemos realizado muchos tipos de prácticas pero las hemos realizado con una mente distraída y por ese motivo confiamos en prácticas como la adivinación o el bon. Ello se debe a nuestra actitud egoísta y nuestro aferramiento al yo.

#### Verso 71

*“Habiendo rechazado la moralidad y la liberación, nos aferramos a una casa. Después de derramar al agua nuestra felicidad y placeres, corremos tras el sufrimiento.*

*Véjala, desata tu furia contra el centro mismo de la concepción que ocasiona nuestra ruina.*

*A los corazones del enemigo –la identidad- y del verdugo, ¡MARAYA!”*

El verso está dirigido a los monjes y monjas y está relacionado con involucrarnos en una disciplina ética, aunque, también se refiere a los laicos que tienen votos y que han de cuidar y proteger. Los monjes y monjas al relacionarse con actividades mundanas creen conseguir la felicidad cuando, en realidad, están creando las causas del sufrimiento. Esto es debido a la actitud egocéntrica y al aferramiento al yo.

Existe una historia que ocurrió en la época del tercer buda. Por entonces un rey tuvo un sueño en el que un elefante entraba por la ventana de una casa quedando una parte de su cuerpo dentro de la casa y la otra fuera. Eso se considera un mal sueño y, entonces, el rey pensó que no sería adecuado comentárselo al tercer buda. Como sabía que vendría a un cuarto buda pensó que mejor sería comentárselo a él. Si abandonamos la disciplina ética y nos interesamos por la vida de los laicos estamos en la misma situación que el elefante con la mitad de un cuerpo dentro de la casa y con la otra mitad fuera. Se cuenta de esta historia que fueron 10 sueños en total pero ahora no tenemos tiempo de comentarlos todos.

### **Desperdiciar el precioso renacimiento humano**

#### **Verso 72**

*“Habiendo rechazado el paso a la liberación, vagamos sin rumbo por lugares remotos. Después de obtener un valioso cuerpo humano, logramos los infiernos. Véjala, desata tu furia contra el centro mismo de la concepción que ocasiona nuestra ruina.  
A los corazones del enemigo –la identidad- y del verdugo, ¡MARAYA!”*

Pudiendo aprovechar nuestro precioso renacimiento humano no lo hacemos y nos apartamos de la práctica espiritual. Tendríamos que utilizar este precioso renacimiento humano ya que hemos debido de trabajar mucho en nuestras vidas previas para conseguir nuestro renacimiento actual. Si nos involucramos, ahora, en acciones negativas sólo conseguiremos renacer en reinos inferiores. La causa de todo ello es nuestro aferramiento al yo y la actitud egocéntrica.

#### **Verso 73**

*“Dejando de lado los atributos transformadores del Dharma, nos dedicamos a los negocios. Dejando atrás las enseñanzas del dharma de nuestros maestros, deambulamos por las ciudades y el campo.  
Desata tu furia y tu ira sobre la cabeza de la concepción que ocasiona nuestra ruina.  
A los corazones del enemigo –la identidad- y del verdugo, ¡MARAYA!”*

Este verso es muy similar a lo versos anteriores. Si una persona que reúne las condiciones (centros, maestros, enseñanzas...) para realizar la práctica espiritual lo hiciera conseguiría buenos resultados: sería una buena persona... Sin embargo, si lo deja todo de lado, y se involucra en actividades mundanas no mejorará como persona y todo ello es debido a nuestra actitud egocéntrica y el aferramiento al yo.

## Aprovecharnos de los demás

### Verso 74

*“Habiendo renunciado a nuestros medios de ganarnos el sustento, nos apropiamos de las posesiones de la comunidad. Después de dejar de ganar nuestra propia comida, la robamos a los demás.*

*Desata tu furia y tu ira sobre la cabeza de la concepción que ocasiona nuestra ruina.*

*A los corazones del enemigo –la identidad- y del verdugo, ¡MARAYA!”*

Pudiéndonos alimentar por nuestros propios medios si tomamos lo que es de una comunidad o de la sangha o robamos a los demás todo ello es debido a nuestra actitud egocéntrica y al aferramiento al yo.

Se insiste mucho en el texto en el aferramiento al yo y la actitud egocéntrica para que comprendamos que están dentro de nosotros y no fuera. Y para que comprendamos, también, todas las repercusiones negativa que obtenemos de ellas. Habiendo comprobado esto nos podremos involucrar en su destrucción.

## Pretender tener poderes

### Verso 75

*“¡Ay! Nuestra fortaleza en la meditación es poca, pero nuestra clarividencia es tan perspicaz. Sin haber emprendido el camino, nuestro pies corren de aquí para allá sin sentido.*

*Desata tu furia y tu ira sobre la cabeza de la concepción que ocasiona nuestra ruina.*

*A los corazones del enemigo –la identidad- y del verdugo, ¡MARAYA!”*

Principalmente, se refiere a aquellos que están dando enseñanzas. Obtener la clarividencia requiere de la realización de numerosas prácticas. Sin embargo, determinadas personas, con la intervención de espíritus y deidades, pretenden tener la clarividencia. Se comportan como si tuviera muchos logros y poderes y engañan a las demás personas. Siguiendo este camino se renacerá en los infiernos. Esto es debido a una actitud egocéntrica y al aferramiento al yo.

## No apreciar los buenos consejos, dejarnos llevar por los halagos

### Verso 76

*“Cuando alguien nos dice algo beneficioso, con rencor le consideramos un enemigo. Cuando alguien nos estafa y engaña, consideramos bondadoso a ese despiadado.*

*Desata tu furia y tu ira sobre la cabeza de la concepción que ocasiona nuestra ruina.*

*A los corazones del enemigo –la identidad- y del verdugo, ¡MARAYA!”*

Cuando nuestros padres y maestros nos aconsejan realizar o evitar algo y consideramos que esto es algo que nos impide ser libres, los consideramos como nuestros enemigos. En cambio, a los que nos dicen cosas agradables los consideramos como nuestros amigos. Pensar de este modo es provocado por nuestra actitud egocéntrica y el aferramiento al yo.

**Verso 77**

*“Contamos las confidencias de la familia a los enemigos. Cuando tenemos amigos íntimos robamos desvergonzadamente sus corazones y sus mentes. Desata tu furia y tu ira sobre la cabeza de la concepción que ocasiona nuestra ruina.  
A los corazones del enemigo –la identidad- y del verdugo, ¡MARAYA!”*

Es muy similar al anterior. Contamos interioridades familiares a los demás, sin pensarlo mucho, y hacemos daño a nuestros familiares y parientes. Esto es debido a nuestra actitud egocéntrica y al aferramiento al yo.

**Exagerar las negatividades**

**Verso 78**

*“Nuestro enfado es grande y nuestras conceptualizaciones más burdas que las de cualquier otro. Es difícil llevarse bien con nosotros y nuestro mal genio se manifiesta constantemente. Desata tu furia y tu ira sobre la cabeza de la concepción que ocasiona nuestra ruina.  
A los corazones del enemigo –la identidad- y del verdugo, ¡MARAYA!”*

Exageramos mucho las experiencias que vivimos y de algo pequeño lo hacemos grande, por ello es muy fácil enfadarse. Podemos decir, por ejemplo, que una persona es muy rara y darle muchas vueltas a este pensamiento. Con ello, conseguimos estar siempre enfadados y provocamos que los demás no quieran venir con nosotros. Esto es debido a la actitud egocéntrica y al aferramiento al yo.

**No apreciar los buenos consejos**

**Verso 79**

*“Cuando se nos pide algo, nos apartamos sin escuchar y les hacemos daño. Cuando se inclinan ante nosotros, no sólo no nos inclinamos a nuestra vez sino que desde lejos buscamos pelea. Desata tu furia y tu ira sobre la cabeza de la concepción que ocasiona nuestra ruina.  
A los corazones del enemigo –la identidad- y del verdugo, ¡MARAYA!”*

Los versos están muy claros y no necesitan mucha explicación. Se trata de cuando a una persona se le dan buenos consejos y no quiere escucharlos o incluso pretende hacernos daño. También podemos pensar en ofensas pasadas. Todo ello es provocado por nuestra actitud egocéntrica y el aferramiento al yo.

**Verso 80**

*“No nos gustan los consejos y siempre nos cuesta seguirlos. Siempre nos aferramos a las muchas cosas que nos ofenden. Desata tu furia y tu ira sobre la cabeza de la concepción que ocasiona nuestra ruina.  
A los corazones del enemigo –la identidad- y del verdugo, ¡MARAYA!”*

Cuando a una persona se le dan buenos consejos y no le gusta escucharlos y, si los escucha, no los sigue y mantiene las ofensas pasadas y las acrecienta cada vez más, es muy fácil que, en un momento dado, explote. Recordar las ofensas pasadas está creado por la actitud egocéntrica y el aferramiento al yo.

### **Verso 81**

*“Somos muy altivos y consideramos a los seres sagrados como enemigos. Debido a nuestro gran apego, nos aferramos entusiasmados a los jóvenes. Desata tu furia y tu ira sobre la cabeza de la concepción que ocasiona nuestra ruina.  
A los corazones del enemigo –la identidad- y del verdugo, ¡MARAYA!”*

Si generamos envidia de otras personas que cuentan con muchas posibilidades o sentimos mucha atracción por personas jóvenes, todo ello es creado nuestro aferramiento al yo y la actitud egocéntrica.

### **Inestables en nuestras amistades**

#### **Verso 82**

*“Porque somos volubles, damos la espalda a nuestros antiguos compañeros. Porque nuestras nuevas amistades son maravillosas, mantenemos una charla divertida con todos ellos. Desata tu furia y tu ira sobre la cabeza de la concepción que ocasiona nuestra ruina.  
A los corazones del enemigo –la identidad- y del verdugo, ¡MARAYA!”*

Se trata de personas volubles que cambian de amigos con facilidad. Siempre buscan nuevas amistades y ello es debido a nuestra actitud egocéntrica y el aferramiento al yo.

### **Dañar a los demás**

#### **Verso 83**

*“Debido a nuestra falta de clarividencia, mentimos y menospreciamos con entusiasmo. Debido a nuestra falta de compasión, destruimos el corazón de los que confían en nosotros. Desata tu furia y tu ira sobre la cabeza de la concepción que ocasiona nuestra ruina.  
A los corazones del enemigo –la identidad- y del verdugo, ¡MARAYA!”*

Se refiere a personas que pretenden tener clarividencia y logros y engañan a los demás. Incluso llegan a tratar de mal modo a las personas que confían y creen en ellos. Los insulta o los lastima y les hace daño y ello es debido a nuestra actitud egocéntrica y al aferramiento al yo.

### **Pretender ser unos eruditos siendo unos ignorantes...**

#### **Verso 84**

*“Como las enseñanzas que hemos escuchado son muy pocas, hacemos conjeturas como locos sobre todo. Como nuestro conocimiento de las escrituras es insignificante, desarrollamos visiones erróneas sobre todo.”*



*Desata tu furia y tu ira sobre la cabeza de la concepción que ocasiona nuestra ruina.  
A los corazones del enemigo –la identidad- y del verdugo, ¡MARAYA!”*

Estudiar es adecuado para seguir correctamente una práctica espiritual, pero si estudiando muy poco decimos a los demás todo lo que sabemos y queremos darles la impresión de que tenemos grandes conocimientos llegando, incluso, a mantener concepciones erróneas porque nuestra base de conocimientos es débil, todo ello es creado por nuestra actitud egocéntrica y el aferramiento al yo.

### **Dominados por los engaños**

#### **Verso 85**

*“Como cultivamos el apego y el odio, criticamos a todo lo que no esté de nuestro lado. Como cultivamos la envidia, exageramos sobre los demás y los menospreciamos.  
Desata tu furia y tu ira sobre la cabeza de la concepción que ocasiona nuestra ruina.  
A los corazones del enemigo –la identidad- y del verdugo, ¡MARAYA!”*

Generando mucho apego y enfado es muy fácil ver los defectos de los demás. Con la envidia exageramos lo que les pasa a los demás o las menospreciamos. Todo ello es debido al aferramiento al yo y a la actitud egocéntrica.

### **Creer que sabemos mucho...**

#### **Verso 86**

*“No estudiamos y, sin embargo, despreciamos las vastas enseñanzas. No confiamos en un lama y, no obstante, denigramos las escrituras.  
Desata tu furia y tu ira sobre la cabeza de la concepción que ocasiona nuestra ruina.  
A los corazones del enemigo –la identidad- y del verdugo, ¡MARAYA!”*

Cuando comenzamos a discriminar las enseñanzas sin tener un buen conocimiento de ellas o desconfiamos de nuestro propio maestro nos vendrán resultados muy negativos. Todo ello es provocado por nuestra actitud egocéntrica y el aferramiento al yo.

#### **Verso 87**

*“No explicamos las cestas de las escrituras, pero compilamos mentiras fabricadas por nosotros mismos. No somos expertos en las apariencias puras, pero decimos muchas tonterías.  
Desata tu furia y tu ira sobre la cabeza de la concepción que ocasiona nuestra ruina.  
A los corazones del enemigo –la identidad- y del verdugo, ¡MARAYA!”*

Cuando criticamos la composición de las cestas de las enseñanzas, por ejemplo, sin tener, apenas, conocimiento de ello es como si habláramos por hablar. De esta forma, sólo decimos mentiras y tonterías y todo ello es debido a la actitud egocéntrica y al aferramiento al yo.

**Verso 88**

*“Sin condenar las acciones que no son Dharma, rechazamos de distintos modos todas las explicaciones excelentes.  
Desata tu furia y tu ira sobre la cabeza de la concepción que ocasiona nuestra ruina.  
A los corazones del enemigo –la identidad- y del verdugo, ¡MARAYA!”*

Cuando consideramos lo que es inadecuado como adecuado y lo que es adecuado para practicar como inadecuado (no seguimos lo que es adecuado para practicar y desechamos lo que es adecuado), todo ello es debido a nuestro aferramiento al yo y a la actitud egocéntrica.

**Despreciar el dharma, alabar lo negativo...**

**Verso 89**

*“No nos avergonzamos de lo que es fuente de vergüenza, y equivocadamente consideramos vergonzoso lo que no lo es: el Dharma.  
Desata tu furia y tu ira sobre la cabeza de la concepción que ocasiona nuestra ruina.  
A los corazones del enemigo –la identidad- y del verdugo, ¡MARAYA!”*

Este es un verso que queda muy claro y no necesita de mayores explicaciones. Se refiere a las acciones virtuosas que han de ser alabadas y que, en cambio, se rechazan. Todo ello es creado por nuestro aferramiento al yo y por la actitud egocéntrica.

**Verso 90**

*“Cuando actuamos, nada hacemos bien, pero realizamos cualquier acto que sea inadecuado.  
Desata tu furia y tu ira sobre la cabeza de la concepción que ocasiona nuestra ruina.  
A los corazones del enemigo –la identidad- y del verdugo, ¡MARAYA!”*

Esto es creado por nuestra actitud egocéntrica y el aferramiento al yo. Hemos de identificar los inconvenientes que provocan estos dos tipos de mentes.

**Suplicas a Yamantaka**

**Verso 91**

*“¡Ah! Tú que tienes la fuerza y la firmeza del que posee el cuerpo de verdad de un sugata que destruye el insidioso demonio de la visión de la identidad, que tienes una maza como arma, la sabiduría suprema de la ausencia de identidad.  
Hazla girar tres veces en alto sin dilación.”*

Los versos 91 y el 92 van juntos.

**Verso 92**

*“Te rogamos que ejecutes a este enemigo con tu gran postura feroz, que destruyas la concepción errónea con tu gran sabiduría, que nos protejas de las acciones con tu gran compasión. Por favor, asegúrate de aniquilar la identidad.”*

Hacemos peticiones y súplicas a Yamantaka para que podamos destruir las faltas provocadas por el aferramiento al yo y la actitud egocéntrica.

**Verso 93**

*“Te ruego que te asegures de amontonar sobre este aferramiento a la identidad todo el dukha que exista sobre la tierra de la existencia cíclica. Dondequiera que exista cualquiera de las cinco aflicciones venenosas, por favor, asegúrate de apilarla sobre éste de tipo similar.”*

Que todo el sufrimiento que existe recaiga sobre el aferramiento al yo y, también, todos los engaños de los seres. De esta forma, los podremos destruir. Con los engaños no referimos a los cinco tipos de engaños.

**Verso 94**

*“Si aunque hemos reconocido con razonamiento lógicos, sin ninguna duda ni excepción, la raíz de tales faltas, pero continuamos apoyándola y discutiendo sobre ella, ¡por favor, aniquila a la que se aferra a la identidad!”*

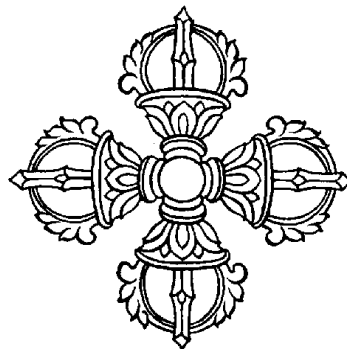
Reconocemos todos los inconvenientes que nos provoca la actitud egocéntrica y el aferramiento al yo, reconocemos que queremos seguir las instrucciones de nuestro maestro y que queremos seguir una práctica espiritual pero, debido a que aún contamos con la actitud egocéntrica, pedimos que podamos destruir a estos dos: a la actitud egocéntrica y al aferramiento al yo.

**La actitud egocéntrica, culpable...**

**Verso 95**

*“Entonces deberíamos echarle toda la culpa sólo a ella, cultivar gran gratitud hacia todos los demás seres errantes, tomar lo que los otros no quieren sobre nuestro propio continuo y dedicar toda nuestra virtud para estos seres.”*

Todos los inconvenientes a los que nos enfrentamos vienen provocados por la actitud egocéntrica. Sin embargo, todos los seres han sido muy bondadosos con nosotros y, por ello, deseamos tomar todo aquello que no desean y les devolvemos todo lo que desean. Es un verso de dedicación que también se recoge en el Lama Chopa: tomar el sufrimiento de los de los demás y devolverles la felicidad.





20 – 12 – 07

## **Motivación**

Tratamos de generar la más perfecta de las motivaciones al escuchar esta enseñanza para crear las causas y obtener el estado de un buda y poder guiar a todos los seres a ese mismo estado iluminado.

Estamos realizando estos estudios pensando en nuestras vidas futuras. Estudiamos para saber qué es lo que tenemos que hacer y qué es lo que tenemos que evitar. Estudiamos, también, no para tener una fe ciega sino para analizar todo lo que escuchamos, hemos de utilizar nuestra capacidad de análisis a la hora de estudiar las enseñanzas.

Han pasado ya más de 20 años desde la creación de este centro y, desde entonces, aún asisten muchas personas a escuchar las enseñanzas. Aunque hay gente nueva, todavía los antiguos estudiantes siguen viniendo a escuchar las enseñanzas y los consejos.

Ahora, que finaliza un año tenemos la oportunidad de revisar cómo ha ido nuestra práctica. Si hemos practicado correctamente nos regocijamos y si vemos que nuestra práctica no ha ido muy bien hemos de esforzarnos por seguir practicando y estudiando y hacer oraciones para poder seguir el próximo año realizando acciones correctas. Estamos en una época degenerada y es muy difícil conseguir realizaciones y logros pero hemos de intentar ser personas pacíficas ya que lo más importante es desarrollar un buen corazón.

## **Acumular méritos por medio de la generosidad**

Cualquier actividad, por pequeña que sea, que desarrollemos pensando en los demás es una acción que entra dentro del vehículo mahayana. Ofrecer una simple varilla del incienso pensando que la ofrecemos junto a los demás seres se convierte en una acción dentro del vehículo mahayana. Ofrecer una simple moneda en las cajitas que hay en el centro pensando en el beneficio de todos los seres se convierte, también, en una acción dentro del camino mahayana. Ofrecer, en cambio, más dinero pero sin esta motivación no se convierte en algo tan poderoso.

Ahora tenemos la ocasión de reunirnos gracias a que existe este centro. Y si colaboramos porque somos socios u ofrecemos donaciones lo hemos de hacer siempre con una mente desprendida pensando que el ofrecimiento que hagamos al centro es para el beneficio de todos los seres. De esa forma, acumulamos una gran cantidad de méritos. Pero, hemos de tener cuidado de no caer en el orgullo porque, entonces, la acción no sería tan poderosa. Son consejos que da Gueshela para no caer en estas mentes negativas y Gueshela no quiere decir, en absoluto, que nosotros tengamos o realicemos los ofrecimientos con este tipo de mente negativa.

En general, en el mundo siempre necesitamos amigos pero todavía es más importante tenerlos en este centro. Hemos de tratar de llevarnos bien con los demás porque siendo amables con ellos siempre nos encontraremos mejor. De la misma forma que se recuerda con agrado unas buenas vacaciones lo mismo habría que decir con relación a nuestra relación con los demás en el centro. Hemos de recordar, también, que al llevar a cabo un camino espiritual formamos parte de la sangha y hemos de vernos unos a otros

como compañeros. En sentido estricto, la sangha se refiere sólo a los seres arias pero, en sentido amplio, se pueden incluir también a todos los compañeros que siguen el camino espiritual.

### **Comentario al texto**

### **Oraciones de aspiración**

#### **Verso 97**

*“Que dando nuestras raíces de virtud a los seres errantes, como un cuervo que ha ingerido veneno es curado por la medicina, podamos mantener la vida de la liberación de todos los seres y rápidamente logren la budeidad de un sugata.”*

Es un verso de oración en el que se señala que todos los seres puedan llevar a cabo estas virtudes y que, de la misma forma, que el cuervo puede ser curado por una medicina que nosotros podamos llevar a cabo acciones virtuosas para poder alcanzar el estado de la iluminación y conseguir el estado de un buda.

#### **Verso 98**

*“Mientras que los que han sido nuestros padres y nosotros mismos, vaguemos en las seis migraciones debido a nuestras acciones, sin lograr la iluminación en la morada de Akanishta, que podamos ayudarnos unos a otros con una única mente.”*

Se refiere a todos los seres que están dentro de la existencia cíclica y nos indica que hasta que no alcancemos el estado de un buda tenemos que ayudarnos los unos a los otros como si fueran nuestros padres. De la misma forma que existe una relación muy especial entre los padres y los hijos, esa misma relación la tenemos que mantener con los demás (los seis reinos de existencia).

#### **Verso 99**

*“Cuando incluso por el bienestar de un solo ser errante entremos completamente en las tres malas migraciones, que podamos rescatarlos del sufrimiento de éstas sin degenerar la conducta de los grandes seres.”*

Tratamos de trabajar para el beneficio de todos los seres y si se ha de renacer en uno de los reinos inferiores que mientras esté ahí sea para beneficio de todos los seres y que pueda ser capaz de liberarlos a todos de los renacimientos desfavorables.

#### **Verso 100**

*“Que inmediatamente los guardianes del infierno desarrollen la capacidad de considerarnos como maestros. Que sus armas también se transformen en una lluvia de flores y que, libres de daño, puedan ser refrescados por la paz y la felicidad.”*

Darmarakshita continúa con las aspiraciones de beneficiar a todos los seres y, si ha de renacer en los infiernos para el beneficio de todos los seres, que los seres de los infiernos lo puedan ver como un maestro. De la misma forma, todas las armas de los seres infernales puedan transformarse y que el sufrimiento pueda desvanecerse pudiendo encontrar paz y felicidad. Los guardianes del infierno no se refieren a seres o

personas sino que son el resultado de nuestras propias acciones negativas y se manifiestan así.

Con una analogía y, medio bromeando, Gueshela señala que si alcanzamos el estado de buda podremos crear tierras puras ya que hemos creado mucho karma blanco. Igualmente cuando realizamos acciones negativas o karma negro también creamos nuestro propio entorno en los reinos inferiores, al renacer en los reinos inferiores se nos aparecerán estos seres infernales. El mismo ejemplo sirve para explicar la budeidad y la existencia de estos seres infernales.

### Verso 101

*“Que incluso los seres en las malas migraciones logren clarividencia y los dharanis, que obtengan el cuerpo de un dios o un ser humano y generen la mente de la eliminación, que puedan compensar nuestra bondad con el dharma y que, habiéndonos considerado como su maestro, confíen en nosotros.”*

Es una oración que realiza Darmarakshita para cuando renazca en los reinos inferiores de manera que dichos seres puedan desarrollar la mente de la Bodichita y la clarividencia. Y que, también, puedan considerar al propio Darmarakshita como su maestro y logren el perfecto modo de confiar en él.

### Verso 102

*“También, en ese momento, que todos los seres errantes de los estados superiores mediten como nosotros, plenamente, en la ausencia de identidad y entonces, libres de conceptualización, reconozcan la existencia y la paz como iguales.”*

En este verso se comprende que Darmarakshita ya ha logrado la realización de la vacuidad y nos indica que nosotros también tenemos que desarrollarla. Esta sabiduría se refiere a la ausencia de identidad. Sin embargo, al realizar el ofrecimiento de su propia carne aún no contaba con esta sabiduría. Con la existencia se refiere al samsara y con la paz se refiere al nirvana y hemos de reconocer que los dos son iguales: carentes de existencia inherente. En el texto de Gueshela hay un verso que nosotros no tenemos en castellano y se refiere a que nuestra propia mente también es carente de existencia inherente.

### Verso 103

*“Si lo hacemos, destruiremos a ese enemigo. Si lo hacemos, destruiremos las conceptualizaciones. Habiéndonos familiarizado con la sabiduría suprema no conceptual de la ausencia de identidad, ¿por qué no íbamos a obtener las causas del cuerpo de forma y su resultado?”*

Reconociendo a nuestro enemigo podremos destruirlo con la sabiduría que comprende la vacuidad. De esa forma, crearemos las causas para obtener el cuerpo de forma y el cuerpo de sabiduría de buda. ¿Por qué no íbamos a obtenerlo si estamos llevando a cabo estas prácticas? Hasta ahora se ha explicado la actitud egocéntrica y el aferramiento al yo junto a la importancia de desarrollar la mente suprema de la Bodichita. También se ha explicado todo lo que tenemos que practicar cuando aparecen los problemas recordando la práctica del dar y tomar. Si llevamos a cabo todas las prácticas y consejos recogidas en el texto nos podremos convertir en seres sagrados. Gueshela nos pide que estudiemos por nuestra cuenta y que reflexionemos sobre todo lo que aparece en el

texto: el resultado de nuestras acciones, el karma... y estudiando esto en estos tiempos difíciles es algo que nos ayudará muchísimo. Volver a estudiar algo hará que se reafirme más en nuestra mente. Cada vez que leamos el texto de nuevo, encontraremos nuevos aspectos y hacerlo así reforzará nuestra práctica. Gueshela ánima a leer el texto de las ruedas de las armas afiladas siempre que podamos. Con todo esto se termina la explicación de la bodichita convencional. A partir del verso 104 se inicia la explicación de la bodichita última.

### **Bodichita última**

#### **Originación dependiente**

##### **Verso 104**

*“¡Así es! Todas ellas son relaciones dependientes. Las relaciones dependientes son dependientes y no existen por sí mismas. Cambiando de acá para allá, son falsas apariencias ilusorias. Como una tea a la que se hace girar, son reflejos que aparecen.”*

Se ha explicado ya, anteriormente, la ley del karma, la práctica del dar y el tomar, el camino: lo que tenemos que practicar y lo que tenemos que evitar y ahora se explica la relación interdependiente de todos los fenómenos.

Se explica aquí que todos los fenómenos carecen de existencia inherente y, por ello, todos tienen una originación dependiente ya que todos tienen causas y condiciones. Por eso, se afirma que las relaciones dependientes son dependientes y no existen por sí mismas.

Antes de explicar la bodichita última se explica la originación dependiente. Conocer la originación dependiente nos ayuda a conocer lo que es la vacuidad. Si reconocemos que todos los fenómenos tienen una relación dependiente comprenderemos que carecen de existencia inherente. Los seres arias del primer bumi, son los que tienen la realización de la bodichita última. Aún así, estos seres tienen que continuar con su práctica afianzando cada vez más su comprensión de la vacuidad. Por nuestra parte, tenemos que prepararnos para poder llegar a conocerla inicialmente de forma conceptual. De ahí la necesidad de comprender que todo los fenómenos tienen una originación dependiente. Para entender la vacuidad requiere hemos de entender primero la originación dependiente. Los que tienen pocos méritos ni siquiera generan dudas acerca de la existencia de los fenómenos, pero sólo con dudar acerca de la existencia de los fenómenos hacemos temblar a toda la existencia cíclica.

En la segunda parte del verso 104 se remarca el hecho de que todos los fenómenos funcionales están cambiando constantemente y, por ello, no existen inherentemente. Podemos observar cómo las personas mayores van envejeciendo poco a poco y cómo los niños van creciendo de año en año. Lo mismo cabría decir con relación a los fenómenos y como van cambiando constantemente. Sin embargo, hay un cambio sutil que no observamos. Así, en fracciones de tiempo muy pequeñas por debajo del segundo todos los fenómenos van cambiando y se van deteriorando. Y esto es un signo de que no existen inherentemente. En cada momento que pasa todos los fenómenos se van deteriorando aunque no lo podamos percibir.



## Todos los fenómenos carecen de existencia inherente

### Verso 105

*“Como un platanero, nuestra fuerza vital carece de esencia. Como una burbuja, tampoco nuestra vida tiene esencia. Como la bruma, [las cosas] se disipan cuando se tocan. Como un espejismo son bellas desde lejos. Como un reflejo en el espejo parece que realmente sean verdaderas. Como una nube y la niebla, parece que permanecerán realmente. “*

Todo esto sirve para explicar que todos los fenómenos están vacíos de existencia inherente y no existen por su propio lado. Se utilizan para ello diferentes ejemplos. Al analizar la esencia de todos los fenómenos y buscarla no la encontraremos. Este análisis nos ayuda a entender que dichos fenómenos carecen de existencia inherente y no existen verdaderamente. Al ver la imagen en el espejo comprendemos que no somos nosotros, lo mismo para el ejemplo de las nubes y todo esto sirve para comprender que mientras que nuestra mente siga oscurecida por la ignorancia seguiremos percibiendo estos fenómenos como existiendo verdaderamente cuando, en realidad, carecen de existencia verdadera. Hemos de tratar de eliminar nuestra ignorancia para poder percibir el modo verdadero de existencia de los fenómenos: carentes de existencia inherente.

## Evitar los dos extremos

### Verso 106

*“El enemigo -la identidad- y el verdugo también son así: parece que existen realmente, pero nunca se ha experimentado que existan; parecen ser realmente verdad, pero nunca se experimenta que sean de ningún modo verdad; parece que realmente aparecen, pero han pasado más allá de ser objetos de sobreposición y menosprecio.”*

Los fenómenos, en realidad, no existen verdaderamente, pero por nuestra mente errónea, los percibimos como si existieran realmente por su propio lado. Todas esas percepciones que tenemos de los fenómenos no son correctas ya que los fenómenos no existen del modo en que aparecen y del modo en que los percibimos. Agregamos, también más cosas al objeto y hemos de tener cuidado de no negar la existencia del objeto tal y como se indica en el verso.

Hemos de evitar caer en los extremos, por eso, no podemos decir que no existe el samsara o que no existe el resultado de nuestras propias acciones. Existen pero son sólo meras imputaciones de nuestra mente. Al existir en dependencia de otros fenómenos, carecen de existencia verdadera pero aún tienen las condiciones para que se cumpla la ley de causa y efecto.

De las acciones negativas experimentaremos resultados negativos y de las acciones virtuosas experimentaremos el resultado virtuoso. Existiendo como meramente imputadas, aún así, experimentamos los resultados de las acciones. Esto puede llegar a ser difícil de comprender. Es así porque decimos que la ley del karma no existe verdaderamente pero ello no significa que no exista de ningún modo. Existe como una mera imputación de nuestra mente y, por eso, experimentamos el resultado de nuestras acciones. Si negamos la existencia del karma no vamos a poder alcanzar la vacuidad. Tenemos que entender cómo los fenómenos carecen de existencia verdadera para

entender la vacuidad. Todo esto está dentro del contexto de la escuela Madyamika Prasanguika.

**Verso 107**

*“Siendo así, ¿qué rueda de acciones existe? Aquí, aunque carezcan de tal existencia inherente, lo mismo que la luna aparece en el agua, las acciones y los resultados toman la forma de una multitud de falsedades. ¡Por piedad, adoptar y desechar estas meras apariencias!”*

Si la existencia cíclica no existe inherentemente ¿porqué estamos experimentando los resultados de nuestras propias acciones? La rueda de acciones se refiere a que vamos de arriba a abajo dependiendo de nuestras propias acciones aunque esas acciones y sus resultados también carezcan de existencia inherente. Aunque carezcan de existencia inherente, sin embargo, experimentamos el resultado de las mismas. Es como la luna que se ve reflejada en el agua quieta. Sabemos que la luna no está dentro del agua pero la percibimos, así, como un reflejo en el agua. No tiene una existencia inherente pero experimentamos el resultado.

**Verso 108**

*“Igual que cuando, como objeto de un sueño, un fuego arde con fuerza, aunque no existan inherentemente, tenemos miedo de que nos queme; del mismo modo, aunque el reino de los infiernos y lo demás no existan inherentemente, atemorizados por la gran cantidad [de sufrimientos] al ser hervidos y quemados, deberíamos abandonarlos.”*

Si incluso en los sueños podemos sentir miedo, de la misma forma, si caemos en los reinos inferiores podemos ser atormentados. Aunque sean meramente etiquetados debemos sentir miedo de renacer en los reinos inferiores. Hemos de evitar crear las causas para renacer en los reinos inferiores. Por ese motivo, hemos de desarrollar la vacuidad.

**Verso 109**

*Así como, aunque no haya ninguna oscuridad, cuando deliramos por la fiebre es como si vagáramos sin rumbo y nos sofocáramos en una caverna profunda, igualmente, aunque la ignorancia y el conjunto [de aflicciones] no existan de modo inherente, deberíamos eliminar este error por medio de las tres sabidurías.*

Una persona enferma puede delirar y tener visiones y miedos. Nosotros, oscurecidos por la ignorancia, somos igual que una persona enferma y no podemos percibir el modo en que, realmente, existen los fenómenos. Los percibimos como si existieran por su propio lado y, con esa oscuridad de la ignorancia, realizamos acciones negativas. Para poder curarnos de nuestra enfermedad necesitamos eliminar nuestra ignorancia y para ello debemos desarrollar la sabiduría. Las tres sabidurías se refieren a la: sabiduría de la escucha, la sabiduría de la reflexión y la sabiduría de la meditación.

**Verso 110**

*“Cuando un músico interpreta una canción con su laúd, los sonidos, si se analizan, de hecho no existen inherentemente, pero, si no se analizan, el que*

---

*surjan los sonidos agradables como resultado del conjunto [de sus causas y condiciones] elimina la angustia en las mentes de los seres.”*

Los fenómenos aunque carezcan de existencia inherente existen como meramente imputados y, por eso, podemos decir de una música agradable que sea agradable. Con una mente errónea añadimos cualidades al objeto y, por eso, podemos decir, entonces, que la música existe por sí misma. Con esa misma mente errónea podemos quitar cualidades a un objeto afirmando la inexistencia de esta música agradable, por ejemplo. Hay que evitar los extremos del nihilismo y del existencialismo. A partir de aquí todos los versos nos explican que los fenómenos carecen de existencia inherente a aunque existan como meramente imputados por nuestra mente.

#### **Verso 111**

*“De igual modo, cuando se analizan en su totalidad las acciones así como las causas y resultados, aunque no son inherentemente uno ni inherentemente diferentes, los fenómenos son producidos y se desintegran como si aparecieran realmente y las distintas felicidades y sufrimientos se experimentan como si realmente existieran. ¡Por piedad, acepta y desecha estas meras apariencias!”*

Este verso nos muestra que todos los fenómenos no existen verdaderamente aunque existen como una mera imputación de nuestra mente. Se nos está hablando de dos aspectos. No existen inherentemente pero son una imputación de nuestra mente. Los fenómenos no existen como aparecen ante nosotros y, por ese motivo, tenemos que llevar a cabo nuestra práctica evitando todo lo que conviene evitar. Por eso se dice que aceptes y deseches esas meras apariencias. Los versos son muy fáciles de entender pero necesitamos leerlos muy despacio.

#### **Verso 112**

*“Cuando las gotas de agua llenan una jarra, esta jarra no es llenada por la primera gota, ni por ninguna de las gotas individuales, la última o las demás, sino que se llena por el conjunto de las relaciones dependientes.”*

#### **Verso 113**

*“De la misma manera, cuando alguien experimenta los resultados de felicidad y sufrimiento, no es debido al primer instante de la causa, ni tampoco al último instante ni a cada uno de los demás; sino que felicidad y sufrimiento se experimentan debido al conjunto de relaciones dependientes. ¡Por piedad, acepta y desecha estas meras apariencias!”*

#### **Verso 114**

*“¡Oh! Esta apariencia, que es feliz cuando no se investiga, verdaderamente es carente de esencia. Sin embargo, este fenómeno que aparece como si existiera es profundo y difícil de ver para los inferiores.”*

Al observar los fenómenos sin analizarlos es muy fácil que nos dejemos llevar por las apariencias de los mismos y los veamos como causas de felicidad. Esto ocurre cuando no analizamos el modo en el que existen los fenómenos. El modo en que aparecen los fenómenos no es el modo en el que, realmente, existen. Esto se refiere a todos los fenómenos.

Para los seres de méritos inferiores es muy difícil entender que los fenómenos no existan por su propio lado, y por lo tanto, les resulta muy difícil entender la vacuidad. Sin la acumulación de méritos es muy difícil ver y entender la vacuidad. Necesitamos, por lo tanto, hacer ofrecimientos de mandalas, postraciones...

El análisis de la falta de existencia inherente de los fenómenos se realiza como se ha explicado hasta ahora. Al buscar la esencia de un fenómeno (un vaso, por ejemplo) llegaremos a la conclusión de que no encontramos una esencia completa de lo que conforma dicho vaso. También podemos analizarnos a nosotros mismos tratando de buscar el y yo con el cual nos identificamos. Buscamos a través de todas las partes de nuestro cuerpo y llegaremos a la conclusión de que no encontramos esa esencia de lo que nosotros identificamos como yo. Así es como hemos de tratar de analizar y reflexionar en la vacuidad. Con la acumulación adecuada de méritos es posible que se pueda comprender la vacuidad.

### **Verso 115**

*“Ahora, cuando estamos absortos en el equilibrio meditativo por medio de la estabilización de la meditación, ¿cómo pueden existir de modo definitivo ni siquiera las meras apariencias?*

*Además, ¿cómo puede existir también lo existente y lo inexistente? ¿Cómo puede nadie en ningún lugar afirmar “hay” y “no hay”?”*

Al lograr ver directamente la vacuidad ya no percibiremos los fenómenos como existiendo por su propio lado pero eso no significa que se elimine la verdad convencional.

### **Verso 116**

*“Los objetos y la realidad de los objetos no existen y, si permanecemos en silencio sin inteligencia forzada en el estado primordial que está libre de adoptar y rechazar y libre de elaboración, nos convertiremos en grandes seres.”*

La vacuidad está en nuestra propia mente. Cuando estamos en ese estado libre de adoptar y rechazar y libre de elaboración, es con esa mente con la que comprendemos y desarrollamos la vacuidad. Al desarrollarla nos convertimos en grandes seres o seres sagrados.

### **Verso 117**

*“De este modo, practicando la mente de la iluminación convencional y última, que podamos culminar las dos acumulaciones sin interferencias y llevar así los dos bienestares -el nuestro y el de los demás- a la perfección.”*

Se habla del desarrollo de la mente de la iluminación (bodichita convencional y última) y de las dos acumulaciones: las de mérito y sabiduría sin ningún obstáculo y que podamos ser capaces de cumplir nuestro objetivo beneficiando a los demás.

### **Colofón y últimos consejos**

El texto ya se ha terminado y Gueshela desea que también nosotros logremos acabar también con nuestra actitud egoísta.

El texto apunta directamente hacia nuestro enemigo y la rueda de las armas afiladas es la que es capaz de eliminarlo. De nuestro trabajo depende que eso se consiga o no. Al final del texto hay un colofón que no lo tenemos en castellano y que señala que fue escrito por Darmarakshita en una selva rodeado de animales muy peligrosos: tigres, leopardos, pumas... en ese ambiente logró desarrollar todo lo que en el texto se explica.

Atisha retomó este texto de Darmarakshita para enseñar cómo afrontar las situaciones difíciles. Atisha dijo, además: *"abandona el estado de un príncipe y acumula muchos méritos para que así puedas encontrarte con un maestro sublime"* (como Darmarakshita). Dijo también que estas enseñanzas eran sagradas y eran como un néctar. A través de estas enseñanzas tendrás la capacidad, señalaba, de poder desarrollar y transformar tu mente. Gracias a este texto podemos aplicar antídotos para las situaciones difíciles y obtendremos muchos beneficios al poderlo recitar y memorizar.

Atisha dijo que había estudiado muchos textos tanto del vehículo mahayana como del vehículo hinayana que le ayudaron en el desarrollo de su práctica pero no había encontrado uno que fuese superior a éste. Son éstas unas enseñanzas muy beneficiosas, especialmente, para estos tiempos degenerados. Esto es lo que Atisha explicó sobre este texto.

Ahora Gueshela, como signo auspicioso, leerá unas líneas del principio del texto.