

Rueda de armas afiladas

SUFRIMIENTO	CAUSA	COMPROMISO Y ANTIDOTO
Una enfermedad intolerable surge en nuestro cuerpo V.10	Haber infligido daños a los cuerpos de los seres errantes	Me comprometo a no dañar el cuerpo de los demás. Tomo las enfermedades de los demás sobre mí, puedan ellos quedar libres de ese sufrimiento, yo sufriré por ellos.
Sufrimiento surge en nuestra mente V.11	Hemos perturbado las mentes de los demás.	Me comprometo a no perturbar a los demás. Que todo el karma negativo de haber perturbado a otros, de todos los seres, venga a mí, que ellos se vean libres de él, acepto mi sufrimiento y tomo el sufrimiento de todos los seres que están sufriendo como yo.
Hambre, sed, escasez de bienes etc. V.12	Robar, tomar lo que no nos pertenece, actitud de avaricia, no haber compartido lo que hemos tenido, engañar para obtener etc.	Me comprometo a no hacer nada de lo anterior. Pueda yo tomar el hambre la sed y la escasez de todos los seres, que todo su sufrimiento madure en mí, que ellos puedan verse libres de él.
Falta de libertad, vernos explotados por otros, ser víctimas de abusos. V.13	Haber privado de libertad, usado nuestra posición para perjudicar a otros, habernos creído superiores a algunos seres y haberlos tratado sin consideración ni respeto.	Me comprometo a estar atento y no cometer ninguno de los karmas anteriormente expuestos. Pueda yo tomar sobre mí el sufrimiento de todos los seres que tienen que sufrir por verse sometidos y explotados, que sus sufrimiento madure en mí, que ellos puedan verse libre de él.
Oír palabras ofensivas de los demás hacia nosotros, abusos verbales, críticas inmerecidas etc. V.14	Haber usado la palabra para causar desunión entre los seres, haber criticado a los demás, hablado sin cuidado ofendiendo a otros y similares.	Me comprometo a cuidar mis palabras, a no resaltar las faltas de los demás, no criticar, no crear desunión con ella, ni dañar directa ni indirectamente con ella. Pueda yo tomar sobre mí el sufrimiento de todos aquellos que escuchan palabras abusivas, ofensas y críticas constantemente, que ellos queden libres de tales sufrimientos, que esos sufrimientos maduren solo en mí, yo los tomo sobre mí.
Renacer en un lugar opresivo e impuro. V15	Habernos familiarizado con la mente negativa de percibir solo lo negativo de lo que nos rodea, y por ello, solo ver las faltas y las carencias de lo que y los que nos rodean. También el resultado de haber practicado una conducta sexual incorrecta o de no haber practicado la generosidad en vidas pasadas y otras...	Me comprometo a cuidar mi conducta en adelante y no realizar nada de lo anterior. Tomo sobre el sufrimiento de todos aquellos que nazcan en situaciones de carencia y falta de libertad, que su sufrimiento madure en mí y solo en mí.

Rueda de armas afiladas

SUFRIMIENTO	CAUSA	COMPROMISO Y ANTIDOTO
Vernos separados de los amigos y las personas que no son queridas V.16	Haber separado a los amigos, o a maestro y discípulo, o haber creado desunión.	Compromiso de no implicarnos en tales acciones negativas. Pueda yo tomar sobre mí el sufrimiento de aquellos que se ven privados de los que más quieren, que su sufrimiento madure en mí, que ellos se vean libres de dicho sufrimiento.
Cuando nuestros maestros nos miran con desaprobación y no logramos satisfacerlos por mucho que hagamos V.17	Nos hemos olvidado de nuestra práctica y nuestros compromisos, y hemos confiado en las malas compañías.	Ahora deberíamos volver nuestra atención al dharma y a nuestros maestros y evitar las malas compañías. Pueda yo tomar el sufrimiento de aquellos que no consiguen satisfacer a su maestro, que puedan ellos volver al camino del dharma sin demora o encontrarlo pronto, y que en mí madure su insatisfacción.
Cuando injustamente somos culpados por los errores de otros, o nos culpan de faltas que no poseemos V.18	No hemos tenido en cuenta las necesidades de los demás, hemos despreciado y faltado al respeto. Hemos hecho hincapié en sus defectos exagerándolos.	Nos comprometemos a no fijarnos tanto en lo negativo de los demás, y a no criticarlos. Pueda yo tomar sobre mí el sufrimiento de aquellos que son injustamente criticados, que su malestar madure en mí, que ellos se vean libres y felices.
Las cosas que necesitamos se deterioran o carecemos de ellas V.19	No hemos tenido en cuenta las necesidades de los demás. O les hemos privado de lo indispensable para sus necesidades básicas.	Me comprometo a fijarme más y tratar de ayudar a los demás en sus necesidades básicas. Pueda yo tomar sobre el sufrimiento de los que carecen de aquello que piensan que necesitan, puedan ellos ser libres de toda necesidad.
Tenemos obstáculos para practicar el dharma, nuestra mente se encuentra oscurecida y sin alegría. V.20	Hemos obstaculizado la práctica del dharma a los demás en esta o en vidas pasadas.	Nos comprometemos a no volver a hacerlo. ¡Ojala que el sufrimiento de todos aquellos que tratan de practicar y encuentran dificultades madurará en mí, que ellos tomen toda mi determinación, que su práctica no tenga obstáculos!
No encontramos el éxito en nuestras acciones. V.21	En el pasado obstaculizamos las acciones de un ser santo.	Ahora me comprometo a no ser obstáculo para las buenas acciones de los seres virtuosos. Ahora tomo sobre mí el sufrimiento de aquellos que no encuentran el éxito en lo que emprenden sea lo que sea. ¡Puedan ellos verse libres de dicho sufrimiento y pueda yo aceptarlo con el corazón abierto lleno de valentía amor y compasión!

Rueda de armas afiladas

SUFRIMIENTO	CAUSA	COMPROMISO Y ANTIDOTO
Nuestro lama no está contento con nosotros. V.22	No hemos practicado con honestidad.	Me comprometo a practicar de corazón. Sin hipocresía. Pueda el sufrimiento de aquellos que tratan de complacer a su maestro sin resultado madurar en mí, que ellos se van libres de tal sufrimiento, yo lo padeceré por ellos. ¡Oh Gurus! Os lo suplico, dadme el valor para ello.
Cuando los demás parecen encontrar faltas en todo lo que hacemos, y parecen ansiosos por poder culparnos. V.23	No hemos cuidado nuestro comportamiento, pensando que solo nos atañía a nosotros, hemos actuado prepotentemente sin consideración por los demás. No hemos refrenado nuestras acciones en consideración por los demás ni por nosotros mismos.	Me comprometo a refrenar mis acciones en consideración por los demás y por mí mismo. Puedan todos aquellos que sufren debido a que son siempre contradichos, y parecen tener en contra a todos, liberarse de sus sufrimientos y vivir en armonía con los demás, refrenando sus acciones. Pueda todo su sufrimiento madurar en mí, pueda aceptarlo y pueda acepto el mío propio, ¡con alegría y valor!
Nuestros amigos y sirvientes se van de nuestro lado. O sienten hostilidad hacia nosotros V.24	Hemos impuesto nuestros malos hábitos a los demás, o padecemos el resultado de haberlo hecho en el pasado.	Me comprometo a cuidar mi conducta para con los demás, tener buenos modos con ellos y cuidar mis relaciones. Pueda tomar el sufrimiento de aquellos que se han quedado sin amigos sobre mí, que todo su sufrimiento madure en mí, se vean libres de él.
Nuestros amigos se vuelven contra nosotros. V.25	Hemos albergado sentimiento de hostilidad contra los demás en secreto.	Debemos tratar de no tratar a los demás con hipocresía, hablando con buenas palabras pero albergando resentimiento en el interior. Ojala pueda tomar sobre el sufrimiento de aquellos que no tienen amigos, de aquellos que ven como sus más queridos se vuelven contra ellos, que ellos queden libres de ese dolor, que lo tome sobre mí.
Enfermamos antes de practicar, o enfermamos de una dolencia grave, crónica o de largo plazo. V.26	No hemos hecho buen uso de las donaciones. O bien, hemos tomado más de lo que nos correspondía, ya sea en el trabajo o en cualquier otra situación.	Pueda tomar el sufrimiento de aquellos que padecen enfermedades graves o a largo plazo, puedan ellos quedar libres de su sufrimiento, y tener plena felicidad. Pueda aceptar mi sufrimiento y el suyo y entender la causa de este para nunca más cometerla, y pueda toda esta negatividad que absorbo sobre mi corazón destruir mi mente egoísta por completo.

Rueda de armas afiladas

SUFRIMIENTO	CAUSA	COMPROMISO Y ANTIDOTO
Enfermedad contagiosa sobreviene de repente. V.27	Hemos roto nuestros votos, o emprendido acciones que degeneran nuestra práctica.	Me comprometo a no romper nunca más mis votos, a guardarlos como si fueran mi vida. Y tomo el sufrimiento de todos aquellos que padecen enfermedades contagiosas sobre mí. Puedan ellos quedar libres de su enfermedad y pueda yo aceptar la mía, sabiendo que con ello mi mal karma se consume y pueda yo aceptar su sufrimiento sabiendo que con ello ellos serán felices. ¡Que mi mente egoísta se diluya por completo!
No ser capaz de comprender claramente el dharma V.28	No haber considerado el dharma como algo digno de estudio o consideración en el pasado	Me comprometo a considerar el dharma como algo sagrado. Tomo el sufrimiento de aquellos que no pueden entender el dharma sobre mí, que ellos puedan entenderlo a la perfección.
Sopor y desgana al practicar el dharma. V.29	No hemos considerado el dharma como algo importante para ser practicado. No hemos mostrado respeto por las enseñanzas/ libros /aptes descuidando su cuidado, dejándolos por el suelo	Me comprometo a no acumular oscurecimientos con respecto al dharma. Practicare a pesar de las dificultades con constancia y dedicación. Tomo sobre mi todas las dificultades para practicar el dharma de mis hermanos la sanga, puedan ellos ser perfectos en su práctica y alcanzar el sagrado estado lo antes posible para benéfico de todos los seres sintientes.
Cuando tenemos pereza para el dharma pero entusiasmo para lo mundano. V.30	Es porque no hemos meditado ni en las desventajas del Samsara, ni en la impermanencia ni en la muerte.	Me arrepiento de no haber practicado adecuadamente y me comprometo a tener presentes de forma diaria la impermanencia y la muerte. Tomo el sufrimiento de todos aquellos que aun queriendo practicar no pueden, porque su apego por lo mundano es fuerte y su familiarización por el dharma escasa.
Cuando las cosas empeoran no solo a nivel espiritual sino a nivel mundano (No sale bien nada) V.31	Es porque no preste atención a la Ley causa-efecto o la ignore.	Me comprometo a no menospreciar ninguna acción por pequeña que sea. Me comprometo a aceptar la ley Causa efecto y a tener paciencia y a esforzarnos. Ojala todo el sufrimiento debido a la ignorancia pueda descansar en mi

Rueda de armas afiladas

SUFRIMIENTO	CAUSA	COMPROMISO Y ANTIDOTO
Cuando los ritos que se realizan fracasan. V.32	Es porque hemos confiado en artes oscuras y no en las 3 joyas y en la ley Causa y efecto.	Me comprometo a jamás confiar en rituales y practicas oscuras. Y confiar y poner todo mi ser en las 3 joyas y en la ley Causa y efecto.
Si todas las malas acciones se vuelven contra nosotros. V.33	Es porque no hemos confiado en las 3 joyas y tenemos dudas.	Si experimentamos una situación difícil, es el resultado de mis propias acciones en el pasado, por ello nos hemos de sentir complacidos, y no ofuscados, porque es una bendición de las 3 joyas. Si experimentamos una situación buena, también es el resultado de mis propias acciones.
Si tenemos dudas con respecto al dharma, supersticiones y conceptos erróneos, y daños provenientes de los espíritus. V.34	Es porque en vidas pasadas confiamos en los espíritus para que nos ayudaran.	Me comprometo a no confiar en los espíritus y a confiar en las 3 joyas. Que todo el sufrimiento de la gente ignorante que confía en ellos recaiga en mí para que se vean libres.
Cuando estamos lejos de nuestra tierra o vamos de un lugar a otro. V.35	Es porque en vidas pasadas tiramos de su lugar de origen a su maestro u otra persona.	Me comprometo a no cambiar a ningún ser vivo de su lugar de origen. Que todo su sufrimiento recaiga en mí para que puedan verse libre y a mí mismo me libere.
Cuando aparecen negatividades muy malas, y en el campo graniza o hiela. V.36	Es porque no hemos tenido una disciplina ética correcta (hemos robado, envidiado, no sido generosos etc...)	Esto es el resultado de mis propias acciones en el pasado, por lo tanto me comprometo a no volver a hacerlo, y llevar una disciplina ética.
Cuando escasea la riqueza. V.37	Es porque hemos generado avaricia. No hemos sido generosos, hemos tomado lo que no nos ha sido dado.	Me comprometo a practicar la generosidad y a realizar ofrecimientos a las 3 joyas.
Cuando tenemos un aspecto desagradable y se burlan de nosotros. V.38	En el pasado fuimos escultores o pintores de deidades y movidos por la ira, las hicimos mal.	Nos comprometemos a hacer bien estos objetos.
Cuando el apego y el odio, aparecen con facilidad. V.39	Es porque en pasado frente a acciones negativas. No aplique antídotos a los engaños.	Me comprometo a aplicar estos antídotos. Que el sufrimiento de estos seres recaigan en mí para que sean felices. Voy a tratar de mejorar poco a poco, reconociendo que no los podré destruir rápidamente.
Cuando tenemos dificultades para practicar. V.40	Es porque 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.

Rueda de armas afiladas

SUFRIMIENTO	CAUSA	COMPROMISO Y ANTIDOTO
Si haciendo acciones virtuosas, no podemos subyugar nuestra mente. V.41	Es porque nos hemos dejado llevar por la vida mundana y no hemos seguido las enseñanzas.	Hemos de concentrarnos en alcanzar la liberación. No solo realizando en esta vida acciones virtuosas, también haciendo oraciones de aspiración para la próxima vida.
Cuando los resultados de nuestras prácticas no llegan. V.42	es porque no hemos generado una correcta devoción por el maestro: <ul style="list-style-type: none"> • hemos cambiado a enseñanzas superiores sin permiso. • hemos cambiado a maestros más altos pensando que será para mejor. 	Lo importante es el camino a seguir y no tanto las enseñanzas superiores ni los maestros famosos. Que el sufrimiento de los seres que por no haber experimentado resultados en sus prácticas, recaiga en mí, para que se puedan ver libre y felices de practicar sin problemas, y que alcancen la liberación.
Cuando nos engañan. V.43	Es porque tenemos mucho orgullo y un deseo insaciable.	Me comprometo ahora a respetar a los demás.
Cuando nos acompaña el apego y el odio. V.44	Es porque no hemos reflexionado sinceramente sobre los defectos de los maras (los engaños y los oscurecimientos de los engaños, sabiduría etc...)	Me comprometo a reflexionar sobre los defectos e inconvenientes de la actitud egoísta y el aferramiento al yo.
Si todo lo que hacemos se vuelve malo (tanto a nivel mundano como espiritual). V.45	Es porque no hemos correspondido de un modo correcto a las personas que han sido muy buenas con nosotros y nos han beneficiado mucho.	Me comprometo a beneficiar a los demás y a aceptar la bondad con gran reverencia.
Si experimentamos enfermedades, sufrimientos, etc... V.46	Es el resultado de nuestras propias acciones negativas. Las acciones negativas se vuelven contra nosotros.	Me comprometo a no dejarme llevar por acciones negativas.
Si estamos en los reinos inferiores y experimentamos muchos sufrimientos. V.47	Es el resultado de nuestras propias acciones negativas. Las acciones negativas se vuelven contra nosotros.	Me comprometo a no dejarme llevar por acciones negativas
Cuando los laicos tienen muchos sufrimientos porque les cuesta tomar la ordenación. V.49	Es porque en vidas pasadas, los padres les criaron llevándolos a tomar o crear acciones negativas.	Debemos de reflexionar mucho en los sufrimientos de las personas laicas, y tomar los votos con valentía y analizándolo bien la situación.