

## Temas estudio para el examen de la rueda de armas afiladas

*Estas preguntas están contestadas por un estudiante para ayuda del resto basándose en los apuntes de Gueshe Lamsang, no están revisadas.*

1. **¿Quién es el autor del texto? Habla algo de su vida ¿a qué escuela pertenecía cuando compuso el texto?** Dharmarakshita lo explicó a Atisha (982-1054) Pertenecía a la escuela Vaivasica, en un principio y a la Chitamatra después. Había logrado la bodichita. Es un texto de Loyong. Darmarakshita es el que defiende el dharma. Escribió el texto en la selva. El linaje del texto se remonta a Vajradara: una manifestación de Buda Sakiamuni
2. **¿De quién era maestro?** Fue maestro de Atisha. Darmarakshita – Atisha – Drontompa - Gueshe Potawa - Gheshe Chekawa - Gueshe Purchungwa.
3. El Texto de la Rueda de Armas Afiladas es un texto de Loyong (adiestramiento mental) entrena y subyuga la mente vulgar.
4. **El “Gran Airado”** se refiere a Yamantaka que es el carnicero del señor de la muerte. Yamantaka representa la unión del gozo y de la vacuidad. Junto a la fuerza, representa la naturaleza de la mente de la sabiduría. Representa a todos los bodisatvas. Y es la manifestación airada de Mansjurhi. Se opone a las dos actitudes negativas: apego al yo y a la autoestima. Yama externo es el señor de la muerte. Yama interno es el deseo anhelante. Yama secreto es la percepción dualista sutil de los 3 tipos de conocimientos. Yamantaka definitivo es la sabiduría de todos los budas. Yamantaka interpretativo es la sabiduría de la no dualidad de la bienaventuranza y la vacuidad.
5. **¿Mediante qué fuerza los bodisatvas entran gozosos en la existencia cíclica?** Mediante la fuerza de su bodichita. Ven las desventajas y los sufrimientos que provocan las cosas tentadoras. Abrazan el sufrimiento por el beneficio de todos los seres conscientes.
6. **Cita las 4 Nobles Verdades.** La verdad del sufrimiento, la verdad del origen del sufrimiento, la verdad de la cesación y la verdad del camino.
7. **Cuando se habla de las 2 Verdades ¿Cuáles son?** Son la verdad convencional y la verdad la última.
8. **Tomando a las 4 NV ¿Cuáles son las verdades a abandonar y las verdades a conseguir?** Las verdades a abandonar serían la verdad del sufrimiento y la verdad del origen del sufrimiento y las verdades a conseguir serían la verdad del camino y la verdad de la cesación.
9. **Las 6 Perfecciones son:** ética, atención, generosidad, paciencia, vigilancia, perseverancia, concentración, altruismo, sabiduría, señala cuales de éstas corresponden a las 6 Perfecciones.

10. **Un pájaro necesita 2 alas para volar, ¿Cuáles son las alas para lograr la iluminación?** El método y la sabiduría.
11. **Las 2 Bodhichitas son:** la bodichita convencional y la bodichita última.
12. **Una de las dos Bodhichitas a su vez se subdivide en otras dos bodhichitas, menciónalas:** la bodichita de aspiración y la bodichita de compromiso.
13. **De los dos métodos para desarrollar la bodhichita: 6 causas y un efecto y el método de igualarse e intercambiarse por los demás, ¿cual de los dos métodos enfatiza el texto?** Enfatiza el método de intercambiarse por los demás.
14. **Los 2 Oscurecimientos son:** el oscurecimiento a la liberación y el oscurecimiento a la omnisciencia.
15. **El karma negativo definitivamente se experimenta: ¿verdadero o falso? Argumentalo.** Falso, el karma negativo se puede purificar mediante los 4 poderes oponentes.
16. **Explica la meditación para desarrollar la ecuanimidad.** LamRim. Podríamos tomar a los extraños como el primer objeto de nuestro adiestramiento mental, pasar después a nuestros amigos y finalmente a nuestros enemigos. O podríamos tomar a los tres a la vez como nuestro objeto. Debemos meditar en nuestros enemigos, amigos y extraños visualizándolos enfrente de nosotros. Tenemos tres reacciones distintas hacia ellos: hostilidad, atracción e indiferencia. En primer lugar, nos enfadamos con las personas que en la actualidad consideramos como nuestros enemigos. Entonces observamos cuáles son nuestros motivos y reflexionamos sobre su causa: que esa gente nos ha dañado. Seguidamente meditamos en que no hay nada seguro, tal como se explicó en la sección anterior y contemplamos el modo en que estos enemigos fueron otros seres queridos en muchas vidas anteriores. Esto detendrá nuestra hostilidad hacia ellos. Experimentamos una felicidad involuntaria hacia los seres que en la actualidad consideramos como nuestros amigos. Entonces examinamos nuestras razones: que ellos ahora nos dan comida, ropa, etc. éstas son razones triviales y a corto plazo. Nuestro apego por ellos cesaría si recordáramos que han sido nuestros enemigos en innumerables ocasiones. Llamamos extraños a aquellos que no son ni nuestros enemigos ni nuestros amigos, pero en el pasado fueron tanto enemigos como amigos. Así pues, todos han sido nuestros enemigos todos han sido nuestros amigos, y si todos ellos son iguales entonces tanto los enemigos, como los amigos, y los extraños son equivalentes.

La instrucción en siete puntos: comprender que todos los seres ha sido tu madre, recordar su bondad, corresponder a su bondad, meditar en el amor que surge de la fuerza de la atracción, la gran compasión, el altruismo y desarrollar la bodichita.

Guesela. Desarrollo de la Ecuanimidad, 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 LamRim 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 qué 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 ecuánime 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.

17. **¿De que forma se elimina el karma positivo?** Mediante el enfado o el odio hacia un bodisatva.
18. **Los Realizadores solitarios han eliminado los dos tipos de oscurecimientos ¿verdadero o falso?** Falso. Han eliminado el oscurecimiento a la liberación. Los realizadores solitarios y los oyentes, que han alcanzado el estado de

destructor de enemigos, han abandonado por completo la ignorancia del aferramiento al yo **pero mantienen los oscurecimientos a la iluminación debido a la actitud egoísta.**

19. **Explica la metáfora de los pavos reales verso 1º.** Los pavos reales prefieren tomar veneno en lugar de las plantas medicinales. Del mismo modo, los bodhisattvas están en la existencia cíclica para poder beneficiar a todos los seres. Por eso se realiza esta comparación. Cuando los pavos reales se pasean entre plantas venenosas, no se sienten atraídos por las plantas medicinales o de otro tipo. Viviendo de la esencia de venenos, sus vidas prosperan y el brillo de sus plumas aumenta.
20. **El texto cita dos enemigos principales que nos atan a la existencia cíclica, ¿Cuáles son?** Son el apego al yo (actitud egoísta) y la autoestima.
21. **En el verso 4 habla de los cobardes y de los valientes (héroes) ¿a quienes se refieren?, explícalo.** Los cobardes son las personas que buscan su propia felicidad y se comparan a los cuervos quienes al comer las plantas venenosas mueren. Los héroes son los seres que han desarrollado la 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. El deseo anhelante es similar a una planta venenosa. Si un cuervo cobarde comiera veneno, éste le mataría. De forma similar, si una persona no cualificada intentará seguir este gran camino, cortaría su oportunidad de liberación. Para poder tomar el deseo anhelante como un camino, uno debe estar libre de preocupaciones egoístas. Esto es especialmente importante para cualquiera que desee tomar la codicia como un camino en la práctica tántrica. Se compara a los bodhisattvas con los pavos reales porque pueden transformar los engaños mentales en la esencia de su práctica, porque pueden renacer voluntariamente en samsara y llegar a destruir completamente el egoísmo.
22. **Explica el significado del verso...14, 16, 19, 20, 24, 25, 29, 31, 41, 42, 43, 74, 104, 106, 107** (en el examen, se elegirá algún verso para comentar o se hará alguna pregunta sobre el mismo)

**Verso 14:** 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.

**Verso 16:** 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.

En días pasados hemos tomado a los estudiantes y los sirvientes de nuestro gurú para nosotros; ahora esta acción vuelve a nosotros. De ahora en adelante nunca separéis a aquellos que se quieren, ni seáis la causa de que alguien se separe de su gurú ni tampoco tratéis maliciosamente a cualquiera de sus asistentes.

**Verso 19:** 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.

**Ello ocurre por dañar a los demás y por desear cualidades sólo para nosotros.** Ahora debemos pensar que, si podemos, debemos materializar bienes para los demás.

**Verso 20:** 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 acarreará el resultado comentado antes. Estas circunstancias de confusión surgen porque **hemos dañado a los protectores dharma**. El jefe de los malos espíritus es la actitud el apego al yo, por esto experimentamos interferencias. El apego al yo es ciertamente el mal espíritu más prominente y nos hace realizar acciones negativas que ofenden a los protectores dharma. **Atisha** aconseja que, cuando estemos con alguien cuidemos lo que decimos y, cuando estemos solos, observemos lo que pensamos.

**Verso 24:** 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.

**Verso 25:** 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. Cuando amigos y familiares se vuelve con nosotros, no es su culpa sino **la nuestra.** La fuerte intención de **beneficiarnos a nosotros mismos y de ser indiferentes con los demás hace que se produzcan situaciones como ésta.** A causa del egoísmo, nuestro corazón se inunda de avaricia y tratamos mal a los demás

**Verso 29:** 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 debamos 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 Guesela, pero en aquella época en el Tíbet nadie utilizaba ropas de color rojo excepto los monjes y las monjas. De ahora en adelante, superemos con alegría cualquier dificultad en beneficio de la práctica del dharma, y evitemos actuar en contra del dharma, en cualquiera de sus representaciones.

**Verso 31:** 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. Pero detrás de cada fracaso no hay más que una causa: haber **descuidado** en vidas previas o en esta misma vida, **la ley de causa y efecto.** No hemos prestado ninguna atención al mecanismo de esta ley y en lugar de cultivar las causas que producen felicidad, hemos cultivado las causas que traen sufrimiento. En líneas generales karma significa que una buena causa dará un buen resultado y una mala causa

proporcionará un resultado negativo. Aspirar a obtener buenos resultados sin poner esfuerzo es como esperar una buena cosecha sin haber sembrado.

**Verso 41:** 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 Guesela, 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.

La causa principal de esta falta de resultados son las **preocupaciones mundanas.** Si estamos sólo interesados en tener felicidad y riquezas mundanas, seguiremos descontrolados aunque practiquemos. Entendemos como actitud mundana, cualquiera cuyo único objetivo sea tener felicidad en esta vida. Se diferencia de la actividad religiosa en que esta última es realizada con el objetivo de beneficiar las vidas futuras. Para practicar con pureza deberíamos sentirnos menos atraídos por la comida, la ropa y la buena reputación. Es relativamente fácil superar el apego a la ropa y a la comida, pero es muy difícil apartarse del apego a la buena reputación, cuando estamos apegados a la reputación, la práctica se ensucia. Si deseamos liberarnos del sufrimiento y hemos de generar la renuncia, es decir, sentir repulsión hacia la naturaleza insatisfactoria del samsara. Cuando estemos plenamente convencidos de que la naturaleza del samsara es insatisfacción, surgirá el deseo sincero de alcanzar el Nirvana.

**Verso 42:** 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. Guesela 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 Tíbet 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. Guesela la conoció en Nepal y considera que eso está muy bien.

**No debemos ir continuamente detrás de prácticas nuevas.**

**Verso 43:** 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 los demás nos mienten y nos engaña es porque en el pasado hemos sido **muy egoístas y arrogantes**. Pensábamos que nosotros éramos los más listos, los más hermosos, etc. Lo que hemos recibido de los demás lo hemos hecho con codicia. Ahora la rueda de armas afiladas vuelve. Practicad dar y tomar. En esta vida y las futuras debemos tratar de tener menos codicia y arrogancia y tratar de sentirnos satisfechos.

**Verso 74:** Pudiéndonos alimentar por nuestros propios medios si tomamos lo que es de una comunidad o de la sanga 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.

No es correcto llevar un negocio con el único fin de obtener provecho y olvidarnos de las enseñanzas. Nos involucramos en diversas actividades sin recordar los consejos recibidos de nuestros maestros por causa del egoísmo. Pedimos a Yamantaka hasta que destruya al traicionero enemigo que nos priva de la oportunidad de practicar.

**Verso 104:** 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 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 cómo 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 los podamos percibir.

Hasta este verso se han explicado las desventajas de la autoestima y las ventajas de estimar a los temas. De esta forma, todo el esfuerzo debe ponerse en la práctica de cambiarse uno por los demás. Se realza la transferencia del beneficio a los demás.

Sin embargo, aunque poseamos la bodichita relativa, sino practicamos la bodichita esencial, el resultado final no se alcanzará. Tener una sin la otra es cómo un pájaro con una sola ala, nunca puede volar.

**Verso 106:** 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.

Lo mismo ocurre con los fenómenos, son como un espejismo. En el desierto es frecuente percibir agua donde no la hay, aparece a lo lejos un lugar hermoso pero cuando uno se acerca, se desvanece la visión.

**Verso 107:** 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.

El autoaferramiento es como una imagen en un espejo, como una nube en la montaña como un espejismo. Todos estos fenómenos parecen firmes y sólidos pero al buscar esta solidez no damos con ella. El autoaferramiento, nuestro sentido del yo, parece formar parte de nosotros. Lo sentimos como algo muy nuestro. Pero a

pesar de que sentimos que lo poseemos, si analizamos bien vemos que nunca ha existido, por muy concreto y real que parezca.

**23. Explica la práctica del dar y tomar, menciona alguna situación en la que puedas practicar el tong.lem.**

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.

Al tomar el sufrimiento de todos los seres generamos compasión. Cuando entregamos toda la felicidad y virtud hacemos 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.

**24. ¿Cuándo experimentamos enfermedad (10) es por?** haber infringido daño a los cuerpos de los seres errantes. Ahora deberíamos tomar nosotros voluntariamente todas las enfermedades sin excepción”.

25. **¿Cuándo experimentamos... sufrimiento mental (11) es por?** haber perturbado el continuo mental de los demás. Ahora deberíamos tomar nosotros voluntariamente todo su dukkha sin excepción”.
26. **Cuando experimentamos... hambre y sed (12)** 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.
27. **Cuando experimentamos..... nos explotan (13)** por haber odiado a los inferiores y haberlos tratado como esclavos. Ahora deberíamos usar nuestro cuerpo y nuestra vida para servir a los demás.
28. **Cuando experimentamos.....hambruna (12)** 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.
29. **Cuando experimentamos.....renacer en lugar impura (15)** por habernos habituado constantemente a las apariencias impuras. Ahora deberíamos acostumbrarnos sólo a apariencias puras.
30. **Apartarnos de nuestros maestros espirituales y confiar en malas amigos madurara en... (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.
31. **Despreciar a los seres sagrados madurara en (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.
32. **Cuando experimentamos.....sueño al meditar (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.
33. **Cuando experimentamos.....fracasamos en lo que emprendemos (21)..... es por haber...** 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.
34. **Cuando experimentamos... (32) pujas no funcionan..... es por haber...** 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.

35. Cuando experimentamos..... heladas o granizos (36)..... es por haber... Siempre que ocurra lo que no deseamos, 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
36. Cuando experimentamos..... (37) carecer de riqueza suficiente..... es por haber... 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.
37. Cuando experimentamos..... (38) aspecto desagradable..... es por haber..... 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.

### **38. Cita los 5 modos de vida erróneos.**

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.

39. **De entre varios versos que se indicaran, se pedirá que se identifique a qué tipo de bodhicita se están refiriendo.** *(En el comentario de Geshela quedó bastante claro a partir de qué verso se hablaba de una de las dos bodhicitas.)*

A partir del verso 104 aparece la bodichita última. La bodichita convencional está comprendida entre los versos 55 y 103.

### **40. Cita algunas ventajas de estimar a los demás.**

El amor para nuestras 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.

Es un pensamiento que lleva a la felicidad.

Es la puerta que conduce a infinitas cualidades.  
Disponer de entornos magníficos.  
Cuerpo y riqueza de un renacimiento superior.

**41. Cita algunas desventajas de estimarse a uno mismo.**

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.

Tendremos todos los sufrimientos mundanos.

Tendremos temores y sufrimientos.

Accidentes por armas, venenos, dioses y nagas.

Enfermedades.

Seremos procesados.

Nos peharemos.

No tendremos renacimientos superiores.