

# ADIESTRAMIENTO MENTAL

## *Rueda de las armas afiladas*

*Dharmarakshita*



Fuentes: Enseñanzas Guese Lamsang 2007,  
Guese Jampa Gyatso 2006, Guese Jampel 2009  
Comentario de Guese Sonam, Guese Jampel



# Introducción

- Autor
- Karma
- Bodhichita
- 2 Enemigos
- Tong.lem
- Estructura del texto
- Síntoma-causa-  
medicina
- Yamantaka
- Pavos reales
- 3 niveles de capacidad
- Nirvana-Iluminación
- Hinayana-Mahayana
- 2 oscurecimientos
- 2 acumulaciones
- Arya- Arahant-Buda
- Oyentes-Realizadores  
solitarios-Bodhisatvas
- Adiestramiento Mental:  
Transformar la adversidad

## **DHARMARAKSITA (Serlingpa)**

- Fue el maestro de Atisa
- Tenía la visión Vaibāsika (hinayana)
- Sostenía el linaje de la bodhichita
- Ofreció su propia carne para la curación de un enfermo, esa misma noche en un sueño, una manifestación de Chenrezig le curó.

# La rueda de armas afiladas

- Estas enseñanzas nos ayudan a reconocer a los verdaderos enemigos -actitud egocéntrica y aferramiento al yo- y como tratarlos mediante las dos bodhichitas.
- Van directamente dirigidas a destruir la actitud egocéntrica
- La felicidad y el sufrimiento depende de nuestra mente
- Presenta las desventajas de la actitud egocéntrica mostrando los diferentes sufrimientos, fruto del karma motivado por esa actitud.

## Bodichita Convencional

Los versos describen prácticas del método destinadas al logro de la iluminación para poder beneficiar a todos los seres

1 - 7 Los bodisatvas transforman las aflicciones y el aferramiento a la identidad en el camino.

8 Practicar el eliminar el sufrimiento de los demás y darles felicidad

9 - 48 La causa kármica y el efecto y sus antídotos

49 Reconocer al enemigo del quererse a uno mismo

50 – 90 Petición a Yamantaka para que elimine el quererse y el aferrarse a uno mismo.

91 – 95 Esencia de la petición a Yamantaka

96 – 102 Dedicación y oraciones de aspiración

## **Bodichita Última**

Los versos describen prácticas de sabiduría destinadas a lograr la iluminación para poder beneficiar a todos los seres

**103**      Cómo se obtendrán los resultados de la práctica de modo último

**104–114** Todas las apariencias están vacías de existir inherentemente.

**115**      La mente está vacía de existir inherentemente

**116**      Indivisibilidad de las apariencias y de la mente

**117**      Dedicar los méritos para el logro de la mente de la iluminación

# KARMA

- Los versos del 9 al 48 nos hablan del karma y sus efectos
- 4 Características generales del Karma
- 4 Aspectos para que la acción sea completa
- Factores que intensifican un karma
- 4 Resultados del karma
- Karma no virtuoso y virtuoso
- Karma que proyecta y karma que completa
- 10 Acciones negativas
- 4 Poderes oponentes para purificar



**V. 35- Cuando estamos lejos de nuestra tierra, vagas impotente, vamos de un lugar a otro, te cambian de puesto de trabajo, etc. o no puedes acomodarte a las reglas del lugar.**

- Has utilizado tu influencia y poder para desplazar a otros
- Has echado a los lamas, personas, insectos de su hábitat
- Fuerzas a tus padres a dejar su casa
- Impides que alguien permanezca donde se encuentra a gusto

**V. 36- No logras lo que deseas, heladas, granizos, no llueve... no hay éxito en lo que emprendes**

- No haber guardado puramente los votos y romper el samaya con el Guru.
- No has mantenido aquello con lo que te habías comprometido incluso a nivel mundano.
- Importancia de la ETICA
- Importancia de la relación Guru-discípulo



**V. 37-Carecemos de recursos, pierdes o se estropean tus posesiones, no puedes retenerlas, fracasan los negocios, caducan tus alimentos antes de usarlos, no hay resultados visibles en lo que emprendes**

**V. 38-Se burlan de mi aspecto desagradable**

- No haber practicado la **GENEROSIDAD**: que es, clases....
- Tener apego a lo tuyo
- No haber mostrado respeto a las Tres Joyas y a tus padres

**Realiza ofrecimientos:**

A las Tres Joyas, con CPM: materiales y de tu practica.

A los seres: tres tipos de generosidad, imprimir dharma....

- Haber construido objetos sagrados defectuosos o construirlos con mala motivación, o de mala calidad...
- Falta de respeto a los objetos sagrados
- Mostrar malos modales, ser rudos.. con los seres.

**Importancia de los objetos sagrados-Compromisos de refugio**

**Realiza** bellos objetos sagrados, practica la **paciencia**, muestra buenos modales

**V. 39-Apego y odio  
surgen con  
facilidad....**

- No aplicamos los antídotos a los engaños.

- Seguimos a la actitud egocéntrica

**Desventajas de los engaños, la raíz:  
la ignorancia y actitud egocéntrica**

**Aplica los antídotos, practicas de  
purificación**

**V. 40-No logramos  
nuestro objetivos,  
dificultades en la  
práctica, lejos de  
mejorar  
empeoramos....**

- En vidas previas tuvimos una visión errónea, que en este caso se refiere a considerarse más importante que los demás.

- No haber respetado el karma

- No tener una fe estable en los maestros y deidades.

**V. 41-No logramos  
subyugar nuestra  
mente, hacemos  
retiros y nuestros  
engaños aumentan....**

- En vidas pasadas todo lo que hacíamos era movido por el apego a la reputación, placer... a la felicidad de esa vida.

**8 Dharmas mundanos / Que es practicar dharma / Que impide que nuestras acciones se conviertan en dharma.**

**Abandona** los 8 DM / practica con determinación aspirando al nirvana que no mora (iluminación) / mantente satisfecho con pocos deseos / cultiva las dos bodhichitas

**V. 42- Conozco el dharma hace mucho, mi mente no cambia. No llego a los puntos vitales y aparece pesadumbre, distracción, arrepentimiento**

- Con mucho entusiasmo seguimos a un maestro para dejarlo luego por otro más famoso, o ir de un amigo a otro más influyente, ignorando al primero.
- 2 FALTAS: no respetar al maestro que inicialmente nos atrajo por su reputación (en vez de analizar previamente) y no respetar a los maestros que si tienen cualidades aunque no sean tan famosos.
- Fui de una enseñanza a otra, atraído por las más elevadas abandoné las básicas...
- Abandoné el dharma y al maestro

**Relación Guru-Discipulo, samaya con el ME, mantener a todos tus maestros incluso al que te enseña el alfabeto / Como te relacionas con el dharma**

**Se constante** en tu práctica y con maestros y amistades. Trata a todos con amabilidad

**V. 43-Nos engañan,  
nos apartan del  
dharma, nos dificultan  
el estudiar, meditar...**

- Con gran orgullo te aferrabas a tus ideas.
- Te creías superior a los demás pensando que eras un gran practicante y con renuncia sin embargo tenías gran codicia.
- Por envidia y codicia no hemos compartido con otros.

**Discrepancia entre la imagen que querías dar y la realidad**

**Abandona** la codicia, no te aproveches de otros, ten poco deseos.

**V. 44-Surgen engaños  
al escuchar o enseñar,  
tienes arrogancia  
pensando que tu eso  
ya lo sabes y podrías  
enseñar mejor...**

- Cuando surgen esos engaños al escuchar y explicar obstaculizan nuestro progreso espiritual
- En el pasado usamos el dharma erróneamente para defender nuestra actitud egocéntrica. No fuimos vigilantes y culpábamos de nuestros errores a otros

**Como escuchar y enseñar, importancia de la motivación, liberarse de los 8 Dh.M.**

**Reflexiona** en las desventajas de la actitud egocéntrica y esfuerzate en eliminarla / Abandona la envidia, competitividad, orgullo al escuchar o enseñar.

**V. 45- Aunque actuamos de buena fe se nos malinterpreta**

- No apreciamos en el pasado la ayuda recibida de padres, amigos, maestros....no fuimos agradecidos
- No seguimos los consejos bien intencionados y respondimos con enfado, arrogancia....

**Se agradecido** y respetuoso, sin vengarte aunque te hablen mal.

**V. 46-No encuentro lo que deseo y los sufrimientos vienen como la lluvia**

- Todo lo que experimentamos es el fruto de tus propias acciones. En vez de lamentarte, purifica.

**Acciones negativas, purificación, no dar vuelta a los problemas sino aceptarlos.**

**Meditar** en la impermanencia y muerte, en el PRH, vigilar la mente con atención e introspección, evita las conductas negativas de CPM.



## **V. 47- Sufrimientos de los reinos inferiores**

- Los sufrimientos de los reinos inferiores son fruto de las acciones negativas creadas en el pasado.

### **Reinos inferiores**

**Evitar Karma negativo** y practica el buen corazón.

## **V. 48-Cuando te abrumen las responsabilidades familiares, los hijos se vuelven en tu contra.**

- En el pasado movidos por la actitud egocéntrica fracasamos en responder la bondad de otros y respondimos con negatividad.

**Importancia de la via monástica, desventajas del samsara**

**Aspira** a la vida monástica

**V. 49- Por fin reconozco al verdadero enemigo: la actitud egocéntrica**

**Hasta aquí se ha enfatizado el Dar y Tomar, los siguientes versos son instrucciones para destruir la actitud egocéntrica**

- Ya has visto la relación entre causa y efecto, has identificado al verdadero enemigo, **la actitud egocéntrica**.
- Conscientes de las desventajas de la actitud egocéntrica disponte a combatirla.
- El verdadero enemigo no esta fuera: actitud egocéntrica y la ignorancia que se aferra al yo.
- Ha costado reconocerlo pues se disfrazaba de amigo
- Nos ha robado la felicidad del dharma

### **PRACTICAR TONG.LEM**

**Determinarse** a no seguir bajo el control de la actitud egocéntrica, *YA NO ME VAS A VENCER.*

**V. 50-54**  
**Invocación a**  
**Yamantaka**

- No está claro si estos versos pertenecen a Sutra o Tantra.
- **2 Enemigos:** actitud egocéntrica y aferramiento al yo.
- Por la actitud egocéntrica dividimos entre amigos, enemigos y extraños.

## V. 50-Invocación a Yamantaka

- **Yamantaka:** sabiduría manifestada en su aspecto airado para eliminar un gran enemigo.
- **Simboliza:** que todos los engaños y estos dos enemigos se eliminarán por medio de la sabiduría de la vacuidad.
- Se pide a Yamantaka que **gire tres veces** la rueda, 2 significados:
  - A) Para recordar la ausencia de identidad de: objeto-sujeto-acción
  - B) Para recordar las dos bodhichitas y su unión:
    - 1º giro: para generar la bodichita convencional: que elimina la actitud egocéntrica
    - 2º giro: para generar la bodichita última: que elimina el aferramiento al yo.
    - 3º giro: para generar la unión de ambas: que elimina las huellas de ambas
- **2 Piernas:** Verdad convencional (la derecha) y Verdad última (la izquierda)
- **2 Ojos abiertos:** simbolizando la necesidad del método (Bodhichita convencional) y sabiduría (Bodhichita última)
- **4 Colmillos:** para eliminar la actitud egocéntrica. Simboliza:
  - 4 poderes oponentes
  - 4 actividades: pacificación, incremento, control, airado
  - 4 poderes del cuerpo, palabra, mente y actividades del Buda

## V. 51- Rey de los mantras, demonio del aferramiento..

- El “rey de los mantras”: **estimar a los seres**, atormenta al enemigo de la actitud egocéntrica, engaños y karma.
- El aferramiento al yo: nos tiene atrapados en el samsara
- Como esclavos hemos obedecido a los dos enemigos que además de provocar mi ruina, también la de los demás.
- Todas las negatividades, romper votos... por seguir a la actitud egocéntrica.
- **Eliminamos**: Actitud egocéntrica estimando a los seres y el aferramiento al yo por medio de la sabiduría de la vacuidad.

## V. 52- !Convocalo, atácalo, atraviesa su corazón.....!

- Se suplica a Yamantaka que lo invoque para hacerle frente.
- “Convócalo” x2: para eliminar con ambas bodhichitas a los dos enemigos y para llamarle y que aparezca de inmediato
- Que muestre su furia para acabar con estos enemigos tan poderosos.
- “Atacalo / golpealo” x2: con ambas bodhichitas golpea, destruye a los dos enemigos.
- “Atraviesa el corazón”: la concepción que percibe existencia inherente es el enemigo aquí y la actitud egocéntrica (que piensa que solo en el propio beneficio), su verdugo.

## V. 53- Somete al enemigo

- HUMx2: Llamado para vencer a los 2 enemigos con las 2 Bodhichitas
- JAHx2: subyugados con las 2 Bodhichitas, inmovilízalos. Otros significados: ven, golpea
- PHATx2: acaba con ellos, libérame de ellos
- Destruyelos, desgárralos: deshaz el nudo de la ignorancia que se aferra al yo y de la actitud egocéntrica

**Yama** es la actitud egocéntrica, Yamantaka, es su verdugo

## V. 54- Desgarra al saco de de acciones y engaños que nos mantiene en samsara

- Dos interpretaciones
  - A) “Saco”: los agregados contaminados y contenido: karma y 5 engaños: apego, odio, ignorancia, orgullo, envidia.
  - B) “Saco”: actitud egocéntrica y contenido: 5 de los 12 vínculos del surgir dependiente: ignorancia, acción o formaciones kármicas, apego, aferramiento y existencia o devenir
- Atrapados en ese “saco” y en la EC por la actitud egocéntrica
- Pedimos que nos libere del saco de la actitud egocéntrica, del saco de los 5 agregados contaminados
- Aferramiento al yo y actitud egocéntrica: como el amo y su sirviente o mensajero, como el esposo y su esposa

**Existencia ciclica: que es, como se gira, como se sale / Renuncia / 5 agregados / 5 venenos**



Vínc. que proyectan

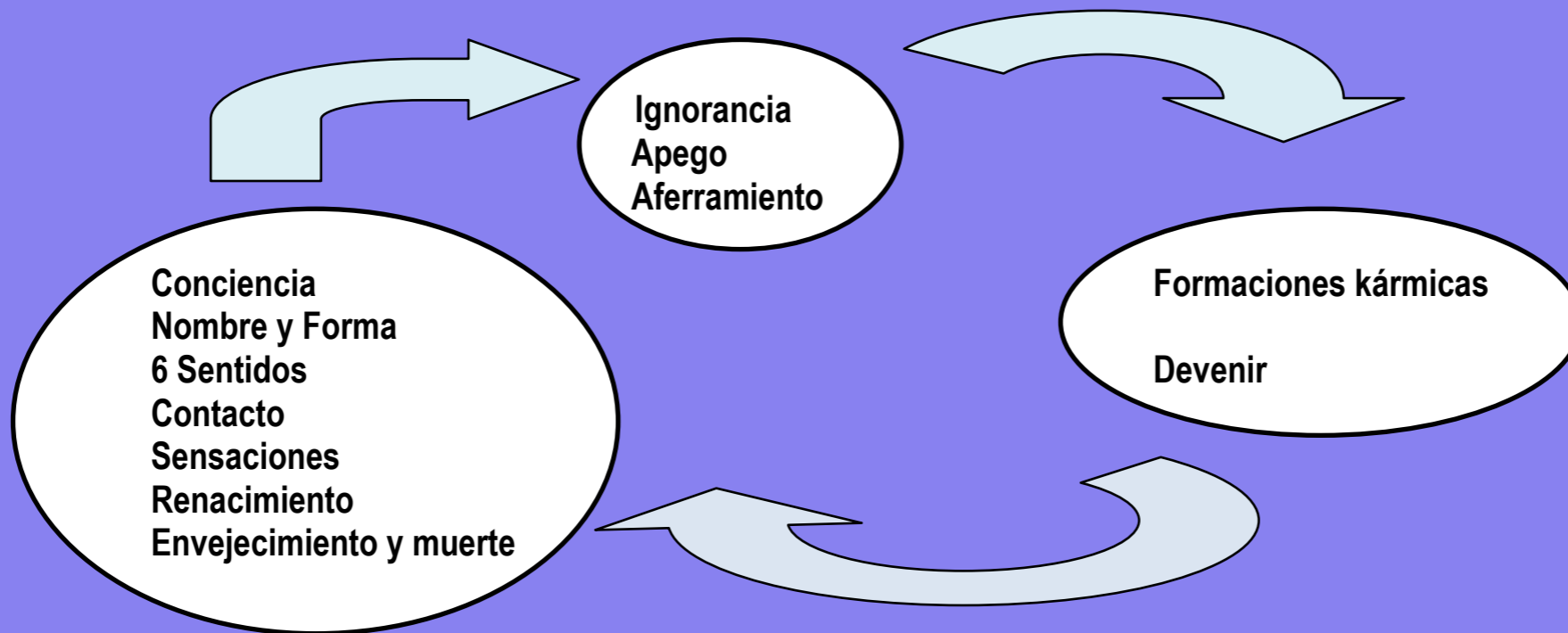
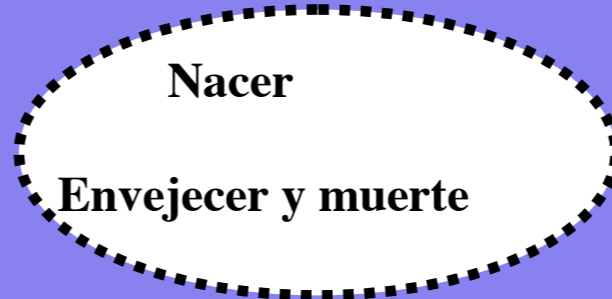
Vínc. que actualizan

Vínc. actualizados

Vínc. proyectados



+



**V. 55-No  
queremos sufrir y  
seguimos creando  
las causas**

- Aunque vamos directos a los 3 R.inferiores, sin alarmarnos seguimos creándolas causas.
- La concepción que provoca nuestra ruina: destruir la concepción que percibe todos los fenómenos como existiendo *i n h e r e n t e m e n t e* y la concepción de considerar al yo como más importante que los otros.
- *A los corazones de la identidad y el verdugo destrúyelos*

**V. 56-Sin  
esforzarnos  
queremos grandes  
logros, no  
completamos lo  
que empezamos,  
grandes deseos....**

- Apenas nos esforzamos y esperamos resultados rápidos y elevados.
- Pedimos la bendición a un lama y esperamos grandes cambios.
- Apenas hemos escuchado unas pocas enseñanzas y ya queremos ser maestros.
- Hacemos un curso de fin de semana de cualquier materia y ya creemos ser expertos.
- No sabes apenas meditar y quieres entrar de retiro.
- Apenas estudiamos y ya queremos un título, un reconocimiento.
- Empezamos un retiro, una práctica, los preliminares, un programa de estudios... y sin completarlo pasamos a otra cosa.
- Empezamos muchas cosas y no logramos completarlas
- Nuestra práctica ha de ser continuada sin expectativas irrealistas.
- Si deseamos tener éxito en nuestra práctica necesitamos de la **Perseverancia entusiasta** para acumular las causas de las realizaciones. Al principio empezamos con entusiasmo a estudiar, meditar, un curso, etc. pero nos cansamos al no ver resultados rápidos, o no encontramos tiempo para practicar, perdemos el interés tenemos muchos otros asuntos, etc. Debemos meditar con constancia en el amor, compasión, sabiduría.
- Esta actitud: arruina esta y nuestras vidas futuras, Yamantaka, te imploro que la destruyas

**V. 57- Grandes deseos pero no acumulamos las causas, no toleramos el sufrimiento pero tenemos gran codicia....**

- Pone como ej. a tulkus y personas de alto rango, acostumbrados a la comodidad pero que NO acumulan las causas para continuar en esa situación.
- Resalta la necesidad de **acumular méritos** por medio de las **6 Perfecciones**.
- Resalta la poca resistencia ante las dificultades que aparecen en la practica del dharma y que nos lleva a abandonarlo o postponer.
- Tenemos *grandes deseos*, pero NO logramos satisfacerlos. *Gran codicia* incluso en el camino espiritual pero no ponemos el mínimo esfuerzo.
- Resalta la importancia de la **PERSEVERANCIA** en la práctica

**Perseverancia  
Entusiasta /  
Esfuerzo Gozoso**

- **Que es:** deleite en la virtud
- **Beneficios:** podremos completar las dos acumulaciones y lograr la Iluminación
- **Combate la pereza:** del postponer, apego a lo mundano, derrotismo
- **Cultiva 4 confianzas:** Aspiración, firmeza, alegría, moderación
- **Divisiones:** como armadura (generar la fortaleza de afrontar las dificultades que se presenten por el bien de los seres), de acumular virtud (las 6 Perfecciones, purificación y acumulación de méritos...), de beneficiar a los demás (4 modos de reunir discípulos, esforzarte en beneficiar a los seres...)

**V. 58-Despreciamos  
maestros, amigos,  
enseñanzas... y  
buscamos nuevos**

- Similar al V.42 en el que se resaltaba esta actitud como causa de que luego al estudiar, meditar, etc. surja la distracción, pesadumbre, arrepentimiento.
- Resalta la actitud de “mariposear” de un Maestro a otro, dejar enseñanzas fundamentales atraídos por las más elevadas....
- Actitud similar con los amigos: movernos siempre por el interés personal buscando personas más influyentes, etc.
- Es nuestro apego a los dharmas mundanos lo que nos impulsa a actuar de esta forma.

**V. 59-Gobernados por la codicia obtenemos inadecuadamente las cosas**

- **5 Modos de vida erróneos:** adulación, indirectas, buscar gran retribución por un pequeño ofrecimiento, por la fuerza, causar buena impresión aparentando ser buen practicante.
- La actitud egocéntrica y el aferramiento al yo nos empujan a actuar de esta forma.
- Al no haber sido generosos con los seres ni haber realizado ofrecimientos a las Tres Joyas, no hemos creado las causas para tener riquezas.

**V. 60-No hacemos nada por los demás, no somos responsables, delirios de grandeza**

- Esperamos que los demás estén a nuestro servicio creyéndonos que hacemos muchos por ellos cuando en realidad solo nos preocupamos por nosotros mismos.
- No hemos prestado apenas ningún servicio ni a los lamas ni a los seres y nos jactamos de haber hecho un gran servicio.
- La actitud egocéntrica es la responsable junto con el aferramiento la yo, **determinate** a destruirlas mediante el Tong.lem y la bodhichita última.



**V. 61- Muchos maestros  
y compromisos que no  
guardamos, muchos  
estudiantes que no  
cuidamos**

- El verso va dirigido:
  - **a los maestros:** que no tengan la actitud de tener muchos estudiantes y luego no cuidarles. O dar solo iniciaciones y no enseñanzas básicas buscando muchos discípulos
  - **a los estudiantes:** que no vayan de un maestro a otro y luego no guardar los samayas. No tomar iniciaciones sin analizar.
- Tener muchos maestros no es para los de poca capacidad
- Los 2 enemigos son los responsables, hay que eliminarlos, mediante las 2 bodhichitas.

## 10 Cualidades del Maestro Espiritual

### Confía en un guía espiritual

1. Subyugado (ética)
2. pacificado (concentración),
3. totalmente pacificado (sabiduría).
4. Que tenga más cualidades que tú.
5. Perseverancia
6. Conocimiento de las escrituras,
7. La realización de la vacuidad.
8. Que sea un hábil orador
9. tenga amor,
10. Que no se desaliente con el estudiante

**V.62- Muchos  
compromisos y poca  
práctica, gran  
reputación y nuestra  
mente avergonzaría a  
las deidades**

- El verso va dirigido:
  - **a los maestros:** que pueden tener gran reputación pero sus motivaciones y conductas avergonzarían a las deidades.
  - **a los estudiantes:** que no vayan “coleccionando” iniciaciones, compromisos, de un maestro a otro y luego no cumplir los compromisos y votos (pratimoksha, bodhisatva, tantricos)
- Los 2 enemigos son los responsables, hay que eliminarlos, mediante las 2 bodhichitas.

## **V. 63-Apenas conocemos el dharma y ya vamos de maestros**

Escuchar, reflexionar y meditar ha de ir en ese orden.

Escuchar, estudiar es primordial para establecer el significado correcto en la mente. Sobre esa base reflexionamos y meditamos para tener la experiencia. Pretender meditar sin una base firme de haber estudiado y escuchado las enseñanzas no lleva a ningún sitio.

Si movido por la arrogancia alguien que apenas ha escuchado enseñanzas habla de ellas con autoridad su charla es vacía.

*Gueshe Tamdin Gyatso*

Alardeamos de conocimientos que no tenemos

- Importancia de Escuchar, reflexionar y meditar
- Los verdaderos maestros son humildes, cuando se les pregunta son honestos al responder sin pretender conocimientos que no tienen, ni se inventan respuestas.
- El charlatan: que apenas conoce el dharma se muestra como un experto en las diferentes tradiciones y enseñanzas. Cuando se le pregunta, dice mentiras, confunde, evade, dice que no es importante....
- En el comentario menciona a quien sin conocer bien sobre la meditación promulga que se trata de tener la mente en blanco, etc...
- Todo esto es de nuevo por esos dos grandes enemigos que tenemos que destruir

## Destruir a los 2 enemigos

- **Actitud egocéntrica:** por medio de igualarse e intercambiarse con los demás
- **Aferramiento al yo:** por medio de la sabiduría de la vacuidad
- También necesitamos la unión de ambas bodhichitas para eliminar las huellas dejadas por esos dos enemigos
- No basta con lograr solo la sabiduría de la vacuidad o generar la bodhichita, necesitamos de ambas para eliminar los dos oscurecimientos: de los engaños (impiden la liberación), a la omnisciencia (impiden la iluminación)
- Generando solo la sabiduría de la vacuidad eliminas los oscurecimientos de los engaños y logras el estado de arya como oyente o realizador solitario.
- Al generar la bodhichita entras en el camino de acumulación mahayana, en el nivel pequeño pero esa bodhichita aún no es estable y puedes caer al vehículo hinayana. Solo cuando ya has logrado el nivel intermedio del camino de acumulación mahayana ya no hay retroceso y continuaras progresando a la iluminación.

## V. 64-Aunque tenemos muchos a nuestro cargo, nadie nos ayuda

- Algunos lamas tienen a muchos asistentes y personas a su alrededor, pero nadie se responsabiliza.
- Aunque tengas a muchas personas a tu cargo, finalmente cuando los necesitas no están.
- Estos porque no hemos cuidado a las personas que dependían de nosotros o porque solo nos hemos comportado amablemente con personas influyentes de las que podíamos obtener algo y no cuidado a otros en posiciones más inferiores.

## V. 65-Gran prestigio y pocas cualidades

- Algunas personas y grandes lamas, pretenden tener muchos conocimientos pero el comportamiento deja mucho que desear, tienen gran apego y odio.
- No importa que tan elevada sea nuestra reputación, no llegaremos a ningún lugar si carecemos de buenas cualidades.
- Podemos tener mucha fama como maestros, lamas, etc. pero el apego y el odio son mayores que los de mara
- *Maraya*: destruye, mata... al enemigo de la actitud egocéntrica y el aferramiento al yo.



**V. 66-Aparentamos saber mucho y nos comportamos peor que un perro**

- Algunos pretenden tener grandes realizaciones de vacuidad, etc. y su conducta es deplorable. Descuidan causa y efecto
- Va dirigido especialmente a monjes, monjas y laicos con votos pero que no los cuidan y pretenden poseer grandes cualidades.
- Algunos considerándose grandes practicantes tántricos descuidan la ética, beben alcohol, etc. y desperdician su precioso renacimiento humano creando solo causas para volver a los reinos inferiores.
- Destruye estos dos enemigos, medita en el dar y tomar así como en la vacuidad.

**V. 67-Culpamos a los demás de nuestro infortunio**

- En vez de aceptar la derrota y ofrecer la victoria, hacemos al revés.
- No comprendemos que somos responsable de lo que nos sucede. Hemos creado las causas.
- Sin embargo si algo bueno pasa, enseguida decimos “yo lo hice”
- Al estar bajo el control de los engaños, seguir a la actitud egocéntrica y el aferramiento al yo, creamos las causas de todos los infortunios que experimentamos.
- Si seguimos culpando a los demás, hablando mal de ellos, etc. no hacemos más que engañarnos y desperdiciar el PRH.

**V. 68-Hemos tomado la ordenación pero tenemos a los espíritus como el Refugio.**

**Tenemos diferentes clases de votos pero no los protegemos**

**V. 68 al 71 dirigidos principalmente a la Sangha.**

**V. 69-La felicidad viene del dharma pero reverenciamos a los espíritus y engañamos a las Tres Joyas**

- Cuando tomas refugio en las Tres Joyas, has de abandonar refugios en dioses mundanos.
- Tomando votos de liberación, bodisatva o tantra has de seguir esos adiestramientos y no seguir a *mara* (actitud egocéntrica).
- Tomando Refugio en las Tres joyas y tomando votos tu conducta ha de ser la de no dañar y crear virtud, no lo opuesto.
- Los 2 enemigos son los responsables de que actuemos de esa forma.
- Mara lanza 5 flechas para obstaculizar la practica del dharma y que surja: intenso apego, odio, orgullo, envidia y dudas. Cuando así suceda hemos de reconocerlo.
- Determinarse a destruir los engaños tan pronto aparezcan.
- Importancia de la meditación analítica.

- “Deidades”: se refiere a la doctrina de Buda. De ahí viene la felicidad de esta y vidas futuras. Sin embargo hacemos ofrecimientos a dioses mundanos y malos espíritus.
- No tenemos la confianza en las Tres Joyas y no actuamos de acuerdo a la convicción en el karma.
- Los responsables, los dos enemigos.

**V. 70-Estamos aislados en retiro y nuestra mente distraída, estamos en el monasterio y en vez de esforzarnos en estudiar y aplicar el significado perdemos el tiempo, o hacemos rituales....**

**V. 71- Por apego dejar la ordenación**

- Teniendo las condiciones para practicar el dharma es una gran pérdida desperdiciarlas.
- Pone ej. de monjes que en vez de estudiar y meditar se distraen o pasan su tiempo haciendo rituales.

- Va dirigido a los que anhelan la ordenación y en poco tiempo la dejan.
- Mantener una moralidad pura conduce a la liberación, abandonarla por apego abre la puerta al sufrimiento. Es como echar por la borda toda la felicidad de esta y de vidas futuras.

**V. 72-En vez de esforzarnos en el camino, vagamos sin rumbo. Tenemos un PRH y lo usamos para volver a los infiernos**

- Dificultad de obtener un PRH / Valor del PRH
- En vez de aprovecharlo para liberarnos creamos causas para reinos inferiores.
- Definitivamente tenemos muchas causas para experimentar de nuevo los infiernos.
- Sufrimientos de los infiernos.
- El karma negativo que acumulamos es completo, mientras que el virtuoso es muy débil.
- No hay tiempo que perder, destruye a los dos enemigos.
- Necesidad de escuchar, reflexionar y meditar en como existe el yo y los fenómenos, carentes de existencia inherente.
- Necesidad de esforzarse por generar la bodhichita, adiestrarse en el dar y tomar.

**V. 73-Habiendo dejado de lado el adiestramiento de la mente, nos esforzamos en los negocios. Descuidando la ética acumulamos la negatividad**

- En vez de esforzarnos por transformar nuestra mente y generar realizaciones, buscamos la prosperidad material.
- Abandonando la ética creamos causas para renacimientos inferiores
- En vez de ir a las enseñanzas o pujas preferimos irnos a hacer negocios, al cine...
- Para la Sanga: preferir ir a hacer oraciones a las casas para recibir donaciones.
- El resultado de estas conductas: renacimientos inferiores.
- ¿Porque actuamos así? por la actitud egocéntrica que nace del aferramiento al yo.
- La ignorancia que se aferra a la existencia inherente, es el primero de los 12 vínculos del surgir dependiente. Motivados por la **ignorancia**, realizamos **acciones**, que dejan una **huella en nuestro continuo mental**. Estos son los tres vínculos que nos proyectan a un futuro renacimiento.
- Si deseamos no sufrir más, tenemos que dejar de crear causas para el samsara.

**V. 74-Precaución en tomar lo que no nos pertenece, especialmente de la Sanga o una comunidad**

- Los resultados de tomar cosas de la Sanga son muy serios, aunque sea muy poco lo que coges.
- Si gestionas las pertenencias de una comunidad monástica u otra, ser muy escrupulosos.

**V. 75-Incapaces de meditar, alardeamos de poderes. Sin haber empezado el camino, damos enseñanzas engañando y buscando riqueza**

- Sin conocer el dharma e incapaces de meditar proclamamos realizaciones.
- Tomamos como genuinas, experiencias o visiones producidas por los maras.
- Alerta a los que enseñan el dharma: que no vaya motivado por la reputación, o beneficio material. Ser honestos y no engañar al enseñar el dharma.